

NIACINAMIDE

Vitamine B3

Flacon de 100 gélules 35€

Composition par gélule :

Niacinamide Vitamine B3

500 mg

Comme toutes les vitamines du groupe B, la **vitamine B3 est hydrosoluble**.

La vitamine B3 est aussi appelée vitamine PP signifiant «Pelagra Preventing», en anglais.

Ce nom lui vient de sa relation avec la pellagre, maladie principalement cutanée qui apparaît en cas de carence de cette vitamine. C'est une vitamine très résistante à l'acide, à la chaleur, à l'air et à la lumière.

Quel est le rôle de la Vitamine B3 (ou Niacine ou Niacinamide)

Elle est le principal élément dans la lutte contre la pellagre, maladie caractérisée par : des dermatoses, des diarrhées et des signes de démence. A fortes doses, elle abaisse le taux du «mauvais» cholestérol (LDL= à faible densité) en agissant sur les agents transporteurs de celui-ci dans l'organisme.

Elle joue un rôle préventif dans les maladies cardiovasculaires en augmentant le taux du «bon» cholestérol (HDL = à haute densité). Elle permet aussi, une meilleure circulation sanguine en activant la formation des globules rouges et en transportant l'oxygène aux cellules. Elle est nécessaire au bon fonctionnement du métabolisme nerveux, à la santé de la peau. Elle est utilisée pour lutter contre les troubles mentaux en participant activement à la production des neurotransmetteurs: instabilité émotionnelle, complexe de persécution, sentiment d'insécurité.

Elle intervient dans le processus de digestion et prévient certains troubles gastro-intestinaux en participant à la dégradation et à l'utilisation des protéines, des glucides et des lipides.

Elle est indispensable à la fabrication de plus de 200 réactions enzymatiques et donc indispensable au bon fonctionnement global de l'organisme. Elle participe à la synthèse de plusieurs hormones comme la cortisone, la thyroxine et notamment les hormones sexuelles: oestrogène, progestérone, testostérone, ainsi que les hormones de régulation de la thyroïde et de l'insuline. Elle fonctionne comme transporteur d'hydrogène dans certaines réactions d'oxydoréduction, ainsi que dans le métabolisme glucidique, protidique et lipidique. Elle possède une action vasodilatatrice au niveau des artérioles. Elle est nécessaire à la libération de l'énergie fournie par l'absorption de glucides.

Les carences en Vitamine B3 : la carence pourrait être à l'origine de maladies cardiovasculaires.

La carence en Vitamine B peut être une carence d'apport (alimentation monotone, à base de maïs ou de riz) ou une carence d'absorption (interactions médicamenteuses)

Les symptômes de la carence en Vitamine B3 : la carence en Vitamine B peut se traduire par d'importants et douloureux maux de tête ou migraines quotidiennes accompagnés de vertige (syndrome de ménière), fièvres aphteuses, règles irrégulières et douloureuses, métrite, rhumes des foies, hypertension, hypercholestérolémie, acouphène, diabète, asthme, des fourmillements dans les pieds et dans les mains, spasmes vasculaires, rétinites, glaucomes, faiblesse des cellules des nerfs et du cerveau, de la fatigue et du manque de tonicité, de l'asthénie musculaire, une perte d'appétit voir une tendance à l'anorexie, une dépression, insomnie, dyspepsie, des troubles digestifs, (brûlures gastriques et diarrhées), dysenterie, scléroses en plaques.

Des signes cutanéomuqueux: érythème des parties découvertes, par photosensibilisation et hyperréactivité de la peau exposé au soleil (lucite), lésions superficielles de l'épiderme, engelures, troubles dermatologiques, fragilité capillaire, spasmes, angiospastiques, thrombose, troubles circulatoires périphériques, artérites, embolie de l'artère ulcères buccaux, bouche sèche, gencives douloureuses, langue rouge, urétrites, vaginites, colites, cirrhose hépatique, cardiopathies, arthrose, inflammation et rhumatismes articulaires, arthrite, artériosclérose cérébrale, les ramollissements cérébraux, hypoglycémie, bronchite, acné, troubles fonctionnels des hypertendus, une inflammation des muqueuses digestives, pellagre syndromes des 3D (dermite, diarrhée, démence et fluctuations d'humeur, kératinisation de l'épiderme, glossite, schizophrénie, confusion mentale, épilepsie, insuffisance rénale (surtout si le régime alimentaire est pauvre en protéines animales, particulièrement en tryptophane) protéines animales, particulièrement en tryptophane)

Source naturelle de la Vitamine B3 : la Vitamine B3 se trouve naturellement dans:

les abats, le foie, les viandes blanches, le poulet, le jambon, oeufs, fromage, les poissons, la truite, les huîtres, les fruits oléagineux, abricot, la banane, les prunes, les pommes, les poires, le chou, le citron, les avocats, les haricots rouges, les tomates, les pommes de terre, les graines de tournesol, les fruits secs, les noisettes, les céréales, légumineuses, riz complet, le germe de blé, les pois, les lentilles, la mélasse, les dattes, les pruneaux, les figues, la levure de bière, le pain complet, le son, le beurre de cacahuètes, le café torréfié, champignons, soja.

Etude scientifique

De nombreuses études scientifiques menées depuis 1950 ont démontré l'efficacité de la niacine dans les cas d'hypercholestérolémie pour faire baisser les taux de lipides sanguins, elles ont révélé que la prise à hautes doses de niacine (de 500mg à 3000 mg par jour) permettait d'augmenter de 20 à 35% le taux de HDL (bon cholestérol) et réduisait le taux de triglycérides.

Des études scientifiques ont également démontré que la niacinamide avait un effet préventif du diabète de type 1 et protégeait les cellules bêtas du pancréas qui permettent de produire l'insuline.

Certaines études scientifiques ont ainsi prouvé que la niacine était connue depuis plus de 50 ans pour son rôle bénéfique dans les cas d'arthrites en améliorant la mobilité des articulations, elle permettrait de réduire la prise d'anti-inflammatoires.

Dans l'étude scientifique menée par la Coronary Drug Project, elle s'est même montrée la plus concluante des substances testées en baissant considérablement la mortalité coronarienne et le cholestérol.

Conseil d'utilisation :

Prendre 1 à 2 gélules par jour à avaler avec un verre d'eau pendant les repas.

Conserver le flacon au sec et au frais (ne pas le placer au réfrigérateur), ne pas retirer la capsule d'anti-humidité et bien refermer le flacon après usage.

Sans sucre, sans levure, sans gluten, sans soja, sans protéines de lait, sans maïs, sans amidon, sans colorant, sans conservateurs, sans arômes artificiels, sans sodium. Convient aux diabétiques. Ce produit n'est pas un médicament

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Peut donner des réactions allergiques en cas d'hypersensibilité à certains de ces ingrédients. En cas de doute prendre conseil auprès de votre médecin.