

# Boken om NADH, var ett ahaaa.....!

NAD och NADH är ett biologiskt och naturligt ämne med en mängd fördelar, som flera borde få känna till. Redan år 2000 skrev jag en artikel om ämnet adenosin (som ingår i NADH), det var därför mycket intressant att se den boken "Allt om NADH", av Georg D. Birkmayer.

NADH är ett naturligt ämne som förbättrar immunsystemet och skyddar dina celler från skador.

NADH, är ett naturligt ämne som ökar din kognitiva förmåga och förbättrar ditt minne.

Allt detta går att läsa om i den lilla boken "Allt om NADH", av Georg D. Birkmayer.

**LA CRIS FÖRLAG AB.** Boken kan beställas på telefon/FAX 0248 – 150 80. RÄTTVIK

© [www.malfall.se](http://www.malfall.se) & Thorleif Sand 2003 – 2005. (Rev. TS: 07-05-28/05-05-29)

FAKTA (av Thorleif Sand):

**NAD och NADH**, (=Coenzym 1) katalyserar den "sura" väteatomen, H, samt oxiderar kolatomen till koldioxid som sedan lungorna andas ut. För att detta system med NADPH-oxydase skall fungera, så behövs det bl.a. *jod*.

NAD har fått sitt namn av engelskans Nikotinamid adenin dinukleotid. Prefixet "di" före ordet nukleotid innebär att NAD-molekylen har två molekyler av fosforsyra.

**NAD** och **NADH**, innehåller molekylerna:

- **N - Niacinamid** (naturliga formen av B3-vitamin)
- **Adenosin** – ur Bra Böckers Lexikon läser vi: Ett exempel på glukosider är adenosin - sammansatt av adenin och ribos - vilken ingår i flera ämnen som är fundamentala för ämnesomsättningen i levande celler. I växter har glukosider mångskiftande funktioner. De kan t.ex. utgöra sockerreserv, stabilisera känsliga färgämnen eller avgifta skadliga ämnesomsättningsprodukter som fenoler.
- **Fosforsyra**, som binds ("neutraliseras") av sockermolekylen ribos.

**Adenosin** finns t.ex. i:

- Coenzym 1 (=NAD & NADH)
- Coenzym A (inne i mitokondrierna)
- arvsmassan (RNA)

## Lite om boken "ALLT OM NADH"

Flera vetenskapliga undersökningar och erfarenheter hos läkare visar att NADH har en grundläggande betydelse för att du ska kunna hålla dig frisk och kraftfull.

NADH har en mängd funktioner. För det första är det en drivande kraft i cellernas energiproduktion.

För det andra är NADH en mycket viktig, kanske den allra viktigaste, antioxidant som skyddar din kropp mot fria radikaler och från att förstöras av åldrandeprocessen.

NADH förbättrar också kapaciteten ditt immunsystem och skyddar dina celler från att skadas av gifter och miljöföroreningar. Det ökar till och med hjärnfunktionen och inlärningsförmågan.

NADH upptäcktes och identifierades för mer än nittio år sedan, och det har omfattande beskrivits i alla biokemiska böcker. Det har också rapporterats många positiva effekter i de djurförsök som gjorts.

NADH började användas i terapeutiska doser på människor under tidigt 80-tal.

### Boken lär dig

I boken Allt om NADH får du lära dig allt du behöver veta om detta häpnadsväckande ämne. De två första kapitlen beskriver vad NADH är för något, samt hur, och varför, kroppen behöver, tillverkar och magasinerar energi.

De följande kapitlen ger en översikt över NADH:s fördelar för hälsan och förklarar varför detta coenzym kan hjälpa

oss till ett hälsosamt liv.

Nästa kapitel ger ett djupare perspektiv på NADH, speciellt när det gäller dess fördelar vid sjukdomar.

Läs och begrunda. Så kommer du att förstå på hur många sätt som NADH kan förbättra din livskvalitet.

### Vilken fördel din kropp har av NADH

Det pågår många viktiga funktioner och aktiviteter samtidigt i människokroppen. Alla dessa aktiviteter kräver en energiproduktion i cellerna. Minnet, immunsystemet och även reparationssystemet i DNA är beroende av en bra produktion av cellenergi. Detta kapitel handlar om fördelarna med NADH inom dessa områden.

### NADH:s betydelse i speciella situationer

Det har på några få år genomförts ett flertal kliniska studier på NADH och resultaten är imponerande. Studierna, som publicerats i medicinska tidskrifter, har visa på NADH:s effektivitet och potential att behandla ett flertal svårbehandlade sjukdomar och sjukdomstillstånd som

- Parkinsons sjukdom,
- kroniskt trötthetssyndrom,
- Alzheimers sjukdom och
- depression.

Detta kapitel ger dig kunskap om hur NADH kan vara till hjälp vid dessa tillstånd liksom för friska personer och för idrottsmän.

### Kan jag ta NADH tillsammans med medicin ?

Ja, du kan ta NADH tillsammans med mediciner, inkluderat de vanligaste blodtryckssänkande och antidepressiva medicinerna liksom allergimedieciner.

I en av de FDA-godkända kliniska undersökningarna gick många patienter på blodtryckssänkande och antidepressiva medicinerna liksom allergimedieciner.

Inga störningar kunde observeras med dessa mediciner.

Det är dock bäst att rådgöra med din läkare.

### NADH är välgörande för alla människor.

Studier visar att oavsett om du är en vältränad idrottssman eller person som lider av kronisk trötthetssyndrom (CFS), Alzheimers sjukdom eller andra sjukdomar så kan NADH hjälpa dig.

De flesta av oss har ett hälsotillstånd som befinner sig någonstans mitt emellan dessa grupper, så NADH kan vara till nytta för oss alla.

Denna bok svarar på många frågor om NADH och förklarar viktiga funktioner som det har i våra kroppar.