

## **B-VITAMINET — SNABBVÄGEN TILL HÄLSA.**

Textcitat ur boken;

### ***Naturvägen till hälsa. Lev längre – Förbli ung och frisk***

Skriven , av Roald Sköld. ISBN 91-7338-000-8, tryckt 1974.

Lerchs Förlag AB, Stockholm. Tryckt hos Bohusläns Grafiska AB, Uddevalla 1974

Boken innehåller kunskaper om vitaminernas betydelse för nervsystemet och dess enzymer, och baseras på 100-tals vetenskapliga studier om vitaminer och mineraler.

Boken har sammanställts av Roald Sköld. Avskrift (OCR) 2004-05-12: Rev 05-05-16 / OpenOffice 10-05-02

## **B-VITAMINET — SNABBVÄGEN TILL HÄLSA.**

Det är rätt svårt att exakt ange hur många B vitaminer som finns. Från början var det bara ett enda - det som Eijkman 1897 förstod fattades i polerat ris. Fast han visste förstått inte att det var ett vitamin. Namnet "vitamin" uppfanns först 1911 av Funk och Mc Collum och Davis bidrog med "vattenlösligt B vitamin" år 1915.

Då man fick bättre analysmetoder och apparater avslöjades att B-vitaminet innehöll flera olika komponenter. Problemet löstes genom att sätta till siffror etter bokstaven: B1, B2, B3 och så vidare. Men i de nya ämnena upptäcktes ännu flera särskilda vitaminer och till slut gav man upp och började ge dem enkla kemiska namn. Men fortfarande är många B vitaminer under ett namn en grupp och somliga anses av några forskare inte ens vara vitaminer. Därför råder en viss förvirring beträffande både namn och antal. Här kommer de mest kända att tas upp under de numera erkända namnen.

De är 11 stycken, nämligen:

- B1, tiamin
- B2, riboflavin
- B3, niacin (där niacinamid är den naturliga, och intracellulära formen /TS)
- B5 pantotensyra
- B6 pyridoxin
- folinsyra (B9)
- B12 cobalamin
- biotin
- kolin
- inositol och
- paraaminobensoesyra (PABA).

B-vitaminerna samarbetar intimt med varandra och det ser ut som om de behövs i en viss inbördes mängd och balans. Därför kan för mycket av några B vitaminer och för lite av andra förorsaka brist på samtliga. Detta undviker man bäst genom att äta naturliga födoämnen där B vitaminerna från början

förekommer i rätt balans.

De ansvariga för hälsouppllysningen i vårt land säger att B vitaminerna förekommer i så riklig mängd i kosten att tillskott egentligen inte behövs. Det var riktigt fram till slutet av 1800-talet, då industrimalningen började ta bort groddarna ur sädeskornen.

Numera finns bara fyra pålitliga källor till samtliga B vitaminer, nämligen öljäst (Bjäst /TS), lever, vetegrodd och opolerat ris. B12 vitaminet finns rikligt bara i lever.

De svenskar som dagligen äter dessa födoämnen är säkert lätt räknade.

En osäker källa till B vitaminer är bakteriefloran i våra tarmar. Under bra förhållanden, det vill säga då vi äter mycket yoghurt och dricker mycket mjölk, tillverkar tarmbakterierna B vitaminer i obetydliga mängder. Den rätta sortens bakterier växer bara i laktos - mjölksocker.

Bristen på B vitaminer är allmän. De förekommer så lite i kosten att det är svårt att fylla behovet på ett naturligt sätt. Vitt bröd "berikas" med enbart tiamin och det skapar obalans. Melass, som var enda sötningsmedlet förr i tiden, innehöll mycket B vitamin. Det vita sockret vi numera äter innehåller inget B vitamin eller någon näring överhuvudtaget. Det ökar tvärtom behovet av B vitaminer.

B vitaminerna förstörs av kemiska tillsatser i kosten som exempelvis nitriter, sulfiter och av droger som antibiotika. En hög procent försvinner vid kokning eftersom de är vattenlösliga.

Det stora problemet med modern kost är att näringsämnen i hög grad är borttagna ur den. Så mycket som 2/3 av kalorierna kommer numera från näringsfattiga livsmedel. I stället finns kemiska tillsatser som ytterligare förstör vitaminerna i kroppen.

Detsamma är fallet med så gott som alla droger / mediciner.

Att de rekommenderade dagliga mängderna av B vitaminerna är för lågt satta av Statens institut för

folkhälsan gör inte bristen mindre. Den döljs bara. Folkhälsans rekommendationer återfinns i kapitlen om respektive vitamin. Här nedan följer rekommendationer, som de flesta moderna forskare är rätt ense om. B1 4 mg, B2 5 mg, B6 10 mg B12 15 mg, biotin 300 mg, folinsyra 4 mg, niacin 50 mg, pantotensyra 50 mg, kolin 1000 mg, inositol 1000 mg och paba 50 mg.

Behovet av B vitaminer är emellertid individuellt. Den som har hårt arbete behöver mera. Den som sover lite behöver mera. Stress ökar behovet. Vatten och särskilt kaffe och alkohol sköljer ut vitaminerna ur kroppen.

Rekommendationerna kan därför bara vara allmänna.

Varje cell i kroppen behöver B vitaminer, de ingår i olika enzymssystem. Brist på B vitaminer gör därför

att hela kroppen påverkas till det sämre i ungefär samma grad. Symtomen är därför allmän kraftlöshet och svaghet.

B vitaminbrist i största allmänhet kan ses på tungan. Normalt är en tunga lagom stor, har jämn, skär färg och jämnstora smaklökar som täcker hela tungans yta, kanter och spets. Brist på B vitamin kan förändra den på många olika sätt. Den kan svälla upp, vattenfyllas eller bli mindre, den kan missfärgas, bli blåaktig eller eldröd eller få olika färger. Den spricker vanligen och får ofta en beläggning av bakterier som inte går att skrapa bort. Smaklökarna kan klumpa ihop, försvinna fläckvis eller helt så att tungan blir alldeles slät.

För det mesta försvinner emellertid de flesta sådana felaktigheter sedan kosten en tid varit näringsrik.

## NIACIN – Vitaminet som botar personlighetsklyvning

Förr trodde man att pellagra var en ärftlig sjukdom, eftersom vanligen alla i släkten fick den. Andra trodde att pellagra spreds av parasiter, eftersom hela familjen hade den. Numera vet man att det är en bristsjukdom. Fortfarande har man samma inställning till många sjukdomar, exempelvis diabetes, allergier och cancer. Så småningom lär man sig upptäcka att det varken beror på virus eller ärftlighet, utan på näringsbrist.

Pellagra beror på brist på B vitaminet, Niacin. Det har också andra namn som fortfarande används, men man har enats om att det skall kallas för niacin i fortsättningen. Niacin är egentligen en faktor i två koenzym, nödvändiga för att utlösa energi från födoämnen i kroppen.

År 1867 då Huber upptäckte nikotinsyra togs första steget i niacinets historia. År 1914 kunde Funk isolera det ur risskal och 1915 bevisade Goldenberger att pellagra berodde på niacinbrist. Men inte förrän 22 år därefter började man behandla pellagra med niacinamid.

År 1947 visade man att niacin också kan göras i kroppen med hjälp av aminosyran tryptofan.

Niacin ingår i flera enzymssystem och spelar en roll i mer än 50 ämnesomsättningsreaktioner. Detta främjar tillväxt, magsaft, galla och tillverkning av hormoner.

Niacin har en egendomlig inverkan på humör och personlighet. Man kan normalt vara psykiskt stark, lugn och glad. En brist på niacin förvandlar en till oigenkännlighet. Man blir rädd, misstänksam, skygg och förvirrad. Man blir starkt deprimerad och förlorar all förmåga att samarbeta med andra.

Tidiga symtom på niacinbrist är bland annat bakteriebeläggning på tungan, dålig andedräkt, rödflammig tunga, nervositet, inre spänning, huvudvärk, retlighet, sömnlöshet och minnesförlust.

Ibland kan störningarna bli så allvarliga att offret blir rädd för sig själv och söker mentalvård. Vid särskild svår brist kan depression och misstänksamhet bli så utpräglad att våldsdåd blir följden.

Pellagra visar sig i hudutslag som kan förväxlas med solbränna, eftersom de oftast förekommer där kroppen utsätts för solljus. Huden torkar, spricker sönder och fjällar.

Under senare tid har schizofreni framgångsrikt behandlats med niacin. Behandlingen har bestått i 1000-3000 mg niacin och 2000 mg C-vitamin tre gånger per dag i samband med proteinrika måltider. 80 % av patienterna rapporteras bli friska.

Metoden prövades först av den kanadensiske läkaren Abram Hoffer, men har numera introducerats på många mentalsjukhus.

Med Hoffer - Osmonds diagnostiktest för schizofreni (HOD) har man gjort undersökningar även av friska personer vid skolor, ungdomsvårdsskolor, alkoholistanstalter och fängelser. Det visade sig att 15 % av studenterna hade schizofrena tendenser. Bland de övriga var procenten så hög som 80%.

Näringsbrist påverkar alltså hjärna och nerver lika mycket som övriga kroppsdelar. En lindrig niacinbrist kan ge så förmörkat medvetande att inbillade orättvisor, retlighet och misstänksamhet helt kan förstöra familjelivet. Brist på alla vitaminer är vanligt. En bättring kan ske snabbt om man intresserar sig för näring och skaffar sig kunskaper. Normal blodnivå av niacin är 0,42-0,84 mg per 100 ml blod.

Officiellt rekommenderad daglig mängd är: 8 -15 mg Kvinnor 13 mg. Män 18 mg.

Att siffrorna är så små beror på att niacin också kan göras i kroppen av aminosyran tryptofan. 60 mg tryptofan kan omvandlas till 1 mg niacin. Men vem

kan hålla reda på hur mycket tryptofan man äter ? Forskare har kommit fram till att man bör äta minst 50 mg niacin per dag för att vara säker på fysisk och psykisk hälsa.

Naturlig kost med de största mängderna niacin innehåller 10-100 mg per 100 g. Niacinrik föda är nöt-, kalv-, kyckling-, svin- och fårlever, rostade jordnötter, oskalat ris, kalvhjärta, svin- och nötnjure, kalkon, tonfisk, hälleflundra, svärdfisk och öljäst.

En tredjedel av vitaminet utsöndras inom ett dygn

med urinen. Förluster är oundvikliga vid kokning. Det absorberas sämre vid sjukdom. Antibiotika förstör niacin.

I korn, fröer och grönsaker finns niacin bara i bunden form.

Vid bristsymtom är det lämpligt att öka dagsmängden till 500 mg under några dagar. Proteinintaget bör samtidigt vara minst 100g per dag.

Bättring uppnås du på mindre än en vecka.

## KOLIN – Ett vitamin för hjärta och njurar

Kolin är ett av de B vitaminer som har varit föremål för intensiva vetenskapliga diskussioner på hög nivå. Kroppen kan nämligen i viss mån tillverka det själv av aminosyran metionin. Diskussionerna har alltså gällt om kolin skulle anses som ett vitamin eller inte.

Aminosyran metionin behövs emellertid i första hand av kroppen för uppbyggnad av vävnader. Det som blir över förvandlas till kolin om det redan finns tillräckligt med B12 vitamin och folinsyra i organismen. De båda vitaminerna ingår nämligen i det enzymssystem som förändrar metionin till kolin.

Kolin är för övrigt lika oumbärligt för varje cell som övriga B vitaminer. Därför tycker man diskussioner är onödiga - huvudsaken är att man på något sätt får i sig så mycket av ämnet som behövs.

Kolin ingår i flera enzymssystem och är nödvändigt vid produktion av nukleinsyra i cellernas kärnor. Det är med i fetternas ämnesomsättning och ingår i nervsystemet som acetylkolin. Acetylkolin är det ämne som utlöser nervimpulser.

Kolin ingår i lecitin, en fosfolipid, som tillverkas i levern. Lecitin är med vid fettransporter, ser till att cellerna kan utnyttja kolesterol och fett i blodet samt ökar produktionen av galla från kolesterol.

Lecitin finns i alla cellstrukturer, men särskilt i nerv- och hjärnceller. De utgör ca 30 % av hjärnans torrsvikt och 73 % av leverfettet.

Brist på kolin förorsakar i första hand huvudvärk, förstoppning, dåsighet och medvetenhet om hjärtslagen. Större brist ger hög kolesterolhalt i blodet, högt blodtryck, äggvita och blod i urinen och så småningom ödem, njurskador och synstörningar. Det mest kända symtomet är fettlever. Det minst kända är att levern inte kan tillverka lecitin, vilket har till följd att kolesterol kan lagras i ådrorna.

**Cancer:** Vid djurförsök har man funnit att även en lindrig brist på kolin minskar motståndskraften mot spontan levercancer.

**Hjärtsjukdomar:** Dr Lester M, Morrison vid Los Angeles Countrysjukhus har studerat 600 patienter som överlevt hjärtattacker för att komma fram till

kolinets effekt på hjärtsjukdomar. Patienterna delades in i två grupper. Den ena gruppen gavs kolin, men ingen medicin. De fick äta vad de ville - inte minst lever och ägg. De flesta blev snabbt bättre. Kolesterolmängden i blodet minskade och många kunde återgå till arbetet. Kontrollgruppen fick de vanliga medicinerna, nitroglycerin, digitalis och så vidare. De hade en mycket högre procent av nya hjärtattacker och fler dödsfall än kolingruppen.

Dr Morrison nådde ännu bättre resultat vid ett förnyat försök med en liknande grupp som han behandlade med kolin, inositol och koncentrat av de övriga B vitaminerna. Gruppen förbättrades snabbt och många av patienterna förklarade att de aldrig mått bättre eller känt sig friskare. Ingen av dem fick nya hjärtattacker medan behandlingen pågick och ingen dog. Kontrollgruppen som fick standardmedicin hade 25 % dödsfall.

Eftersom kolin av många inte anses som ett "riktigt vitamin" och kroppen eventuellt kan göra det själv har inget dagligt behov fastställts officiellt. I allmänhet anser emellertid de forskare som arbetat med vitaminet att 1000 mg är en lämplig dagsmängd. Vid hög kolesterolnivå i blodet bör höjas till 3-5000 mg.

Lämplig dagsmängd beror också på hur procent mättat fett som ingår i kosten, ju högre procent desto mera kolin behövs.

De bästa naturliga källorna till kolin är lever, som innehåller 400- 600 mg /100 g, vetegroddar med 800 mg /100 g och ägg med 500 mg /100g.

En rågad matsked öljäst innehåller mellan 40 och 180 mg kolin, beroende på öljästens kvalitet.

Ett särskilt påtagligt kolintillskott är granulerat lecitin som också innehåller inositol. En matsked lecitin innehåller 225 mg kolin och 250 mg inositol.

**Högt blodtryck:** Vid djurförsök upptäcktes att om man hindrade djuren att få kolin framkallades högt blodtryck. Därför gjordes ett experiment med 158 människor med extremt högt blodtryck. Av dessa hade dessutom 22 blödningar i hjärna och ögon, 19 nefritis, 3 diabetes och 3 hjärtbesvär. Alla hade gått

på standardmedicinering utan resultat i mer än ett år. Då kolinbehandlingen började användes inga mediciner.

Resultatet av behandlingen visade sig redan inom en vecka genom att många smärre besvär försvann. Efter tre veckor hade blodtrycken i medeltal fallit 31 mm systoliskt och 20 mm diastoliskt.

Kapillärväggarna hade ökat i styrka. I en tredjedel av fallen sjönk blodtrycket till normal värden.

*Stress* och åderförkalkning är andra orsaker till högt blodtryck. För att en bättring ska bli bestående fordras därför förutom kolin och ett rikligt intag av de övriga B vitaminer och en riktig kost i största allmänhet. Dessutom extra kalium.

Lecitin är oundgängligt för smältning, upptagning och transport av blodfett. Det assisterar A, D, E och K vitaminerna som upplöses i fett. Det är nödvändigt för att cellerna ska kunna utnyttja fett. Som delar av lecitin har antagligen både kolin och inositol sina viktigaste funktioner.

*Levercirros* kan uppstå om man lever på kost fattig på både kolin och protein. Djurförsök har visat att leverskador börjar med inflammationer, svullnader och fettdegeneration. Därefter förstörs levercellerna, levern skrumprar, cancer och död följer.

Levern har en säregen förmåga att reparera sig själv då kosten blir korrekt. Särskilt kolin och E vitamin är bra för levern, men proteinrik kost, C vitamin och samtliga B vitaminer är nödvändigt för snabb läkning.

*Multipel skleros MS*, vars orsak hittills varit okänd, ser ut att bero på att det skyddande höljet runt nervtrådarnas myelin förloras. Myelin består till största delen av lecitin.

*Njurinflammation*, nefrit kan ha många olika orsaker. I de flesta fall är emellertid orsakerna allt som förhindrar produktion av lecitin. Brist på kolin skadar njurarnas kapillärsystem. Följden blir inre blödningar, lagring av fett och kolesterol, minskning av lecitet i blodet och försämrade cirkulation. Albumin utsöndras (äggvita i urinen) i så stora

mängder att ödem uppstår. Behovet av kolin ökar ofantligt om man äter mycket vitt oraffinerat socker eller dricker mycket alkohol.

Barn i uppväxtåldern behöver metionin för vävnadernas uppbyggnad. Knappast något blir kvar för kolinframställning. Nefrit är därför vanligt bland barn och ungdom. 1000 mg kolin per dag brukar snabbt få nefrit att läkas, men det är sällsynt att läkaren ordinerar kolin. Ofta känner han inte ens till det.

*Åderförkalkning* finns det enligt läkarna varken behandling eller bot för. Därför rekommenderas en kost fri från kolesterol vilket innebär att så värdefull kost som bland annat lever och ägg förbjuds. Kost innehållande för lite fett gör dessutom att aptiten blir enorm.

Fett är nämligen viktig för mättnadskänslan. Följden blir att en mängd kalorier, vanligen från stärkelse och socker, äts istället. Sådan kost förändras snabbt till omättat fett i kroppen.

Resultatet blir då tvärtemot det avsedda. Blodfett och kolesterolhalt ökas våldsamt. Fettpartiklar och kolesterolpartiklar ökar i storlek. Mindre kolesterol förvandlas till galla. Kosten får levern att producera nytt kolesterol i massor.

Allt beror på att en del läkare av någon underlig anledning ser rött då man talar om lecitin. Det förnekas att lecitin har något som helst berättigande i kroppen fast det produceras av levern, finns i varje cell, i hjärnan och i nervtrådarnas skyddshöljen.

Lecitin är så tillförlitligt undersökt att det inte är något tvivel om dess värde som motvikt till kolesterol. Lecitin och kolesterol balanserar varandra.

Problemet med åderförkalkning kan vara så enkelt som att ge patienten 2-6 matskedar granulerat lecitin dagligen. Blodets kolesterolhalt sjunker omedelbart. Lecitet fördelar nämligen kolesterolpartiklarna som sedan lätt utnyttjas av vävnaderna. De löser även kolesterolavlagringarna i ådrorna, men detta tar vanligen lång tid.