

B-Vitamines

De vitamines van het B complex zijn verantwoordelijk voor het vrijmaken van energie uit de koolhydraten, eiwitten en vetten in onze voeding. Ze werken altijd samen. Van elk vitamine zijn specifieke functies voor opbouw en behoud van gezondheid en vitaliteit beschreven. Hieronder volgt informatie over elke B vitamine:

B1 (thiamine): Wordt afgebroken bij koken, is nodig bij consumptie van snelle koolhydraten en bij zwangerschap en borstvoeding. Belangrijk bij fors alcoholgebruik, hartspieraandoeningen, leerproblemen, ADHD, neuropathie, pijn, loodvergiftiging en immuunzwakte.

B2 (riboflavine): Activeert B6, speelt een rol bij de regeneratie van glutathion, de belangrijkste anti-oxidant in ons lichaam, is belangrijk bij cataract en bij celschade door o.a. hersen- en hartinfarct. Lage B2 waarden verhoogden het sterfte risico bij intensive care patiënten. Verder is B2 nodig bij gescheurde mondhoeken en problemen bij aanpassing aan donkerte of fel licht.

B3 (niacin/amide): Niacine werd in al 1952 met succes gebruikt bij schizofrenie en bleek later ook effectief bij verhoogd cholesterol. De typische bijwerking van roodheid en prikkeling van de huid wordt voorkomen door binding aan inositol of het samen innemen met aspirine. De andere vorm van B3 is niacinamide en wordt gebruikt bij arthrose en diabetes. B3 heeft ook een licht sedatief effect.

B5 (pantotheenzuur): Aangezien onze bijnier B5 nodig heeft voor cortisol synthese, wordt dit vitamine wel beschouwd als prednisonvervanger. In het lichaam wordt pantotheenzuur omgezet in pantethine en uiteindelijk in coenzym A, één van de belangrijkste enzymen in de cel. Het is met succes toegepast bij auto-immuun ziektes, colitis en Crohn, jicht (urinezuur), "burning feet" en arthritis (vervanger van NSAID), verhoogd cholesterol en hartziekte. Het is een natuurlijke ontgifter en beschermd darmflora bij antibioticagebruik.

B6 (pyridoxine): Nodig voor de synthese van prostaglandines. Vermindert schade bij diabetes, verlaagt (samen met foliumzuur en B12) homocysteïne, de belangrijkste risicofactor bij hart en vaatziekten. B6 is ook belangrijk bij de immuunafweer (T-cellen), bij hormonale schommelingen, in de zwangerschap, bij candida, bij nierstenen, bij carpal tunnel syndroom en arthritis, bij hersenfunctiestoornissen, bij acné en seborrhoeïsch eczeem en bij depressies door pilgebruik.

(B7) foliumzuur: Bekendste wapenfeiten: preventie openruggetje en verlagen homocysteïne. Tevens gebruikt als vervanging van oestrogeen/hormoon therapie, ook bij darmontstekingen (met B5, MOV en suikervrij dieet), hersenaandoeningen, depressie, perifere neuropathie, baarmoederhalskanker, psoriasis, arthritis, restless legs, ME/CVS, parodontitis, etc.

B12 (cobalamine): Officieel bestemd voor behandeling van pernicieuze anemie, een soort bloedarmoede. Vele dokters en patiënten hebben al ontdekt, dat de injecties ook helpen voor allerlei andere klachten zoals moeheid (ME/ CVS), geheugen- en concentratiestoornissen, depressie, vegetarische voeding, homocysteïne, asthma, bursitis, m.s., pijn, lage bloeddruk, etc. Meestal worden deze vitamines in combinatie gegeven, vaak per injectie in combinatie met het vitaliserende gerovital (procaïne) en afhankelijk van de klacht kunnen één of meer van de B vitamines in hogere dosering worden gegeven.