



NIACIN NIASIN

Niacin, also known as Vitamin B3, is one of the 8 important B vitamins. All B Vitamins are water-soluble, which means that they dissolve in water and are carried to the tissues of the body. Any excess is flushed out of the body through urination. Therefore, a steady supply and constant replenishment of B Vitamins are required to ensure you are getting enough to meet your body's needs.

Niacin can be found in meat, poultry, fish, seeds, nuts, legumes and mushrooms. However, Niacin can be easily lost during the cooking process. Hence, people may not usually get enough Niacin from their diet. This is why Niacin supplementation is required.

Forms of Vitamin B3

There are two forms of Vitamin B3; Niacin and Niacinamide. Although both of them have common benefits, ONLY Niacin has been proven to be able to lower cholesterol levels and to be effective in the prevention and treatment of cardiovascular diseases (more details on this below).

Niacin is a vasodilator, it improves the circulation to areas starved of oxygen and nutrients. Within 20-30 minutes of taking Niacin, the blood vessels dilate, and a warm sensation spreads across the body. This sensation is commonly known as the 'Niacin Flush' and is similar to the feeling that you get after a good workout. The degree of the flush varies from person to person, and less flush is experienced when taken just after meal. Regardless of the degree of flush one might experience, it does not affect the effectiveness of Niacin for its various therapeutic uses.

Long Term Benefits from Taking Niacin Daily

Niacin has a number of well-researched therapeutic uses. Here are a few of them:

1 Detoxification: Niacin possesses the ability to detoxify the body from xenobiotics (compounds that include drugs, food additives and environmental pollutants) stored in fat cells. There's added benefit in detoxification and rejuvenation when Niacin is taken just before exercise or sauna.

Detoksifikasi: Niacin memiliki kemampuan untuk mendetoksifikasi tubuh dari xenobiotik (senyawa yang termasuk obat-obatan, zat aditif makanan dan polutan lingkungan) yang disimpan dalam sel-sel lemak. Terdapat manfaat tambahan detoksifikasi dan peremajaan ketika Niacin dikonsumsi sebelum berolahraga atau sauna.



2 Energy: Niacin deficiency can cause tiredness and fatigue. Regular intake of Niacin has been reported to cause a natural boost in energy.

Energi: Kekurangan Niacin dapat menyebabkan letih dan lelah. Asupan Niacin secara teratur telah dilaporkan mampu mendorong energi secara alami.

Niacin, atau dikenal juga sebagai Vitamin B3, adalah salah satu dari 8 vitamin B penting. Semua Vitamin B dapat larut di dalam air sehingga dapat dibawa ke jaringan tubuh. Setiap kelebihan akan dikeluarkan dari tubuh melalui urinasi. Oleh sebab itu, persediaan vitamin B yang stabil dan terus-menerus diganti akan diperlukan untuk memastikan kebutuhan tubuh Anda dapat terpenuhi.

Niacin dapat ditemukan dalam daging, unggas, ikan, biji-bijian, kacang-kacangan, polong-polongan dan jamur. Namun, Niacin dapat dengan mudah hilang selama proses memasak. Ini sebabnya kebanyakan orang biasanya tidak mendapatkan cukup Niacin dari makanan mereka. Maka dari itu, suplementasi Niacin menjadi perlu.

Bentuk Vitamin B3

Vitamin B3 memiliki dua bentuk; Niacin dan Niacinamide. Meskipun keduanya memiliki manfaat yang sama, HANYA Niacin yang telah terbukti dapat menurunkan kadar kolesterol dan efektif dalam mencegah dan mengobati penyakit kardiovaskular (detail lebih lanjut tentang hal ini dijelaskan di bawah).

Niacin adalah vasodilator, ia meningkatkan sirkulasi ke daerah yang kekurangan oksigen dan nutrisi. Dalam waktu 20-30 menit setelah mengonsumsi Niacin, pembuluh darah menjadi membesar dan sensasi hangat menyebar ke seluruh tubuh. Sensasi ini umumnya dikenal sebagai 'Niacin Flush' dan mirip dengan perasaan yang Anda dapatkan setelah berolahraga. Tingkat flush bervariasi dari orang ke orang, dan biasanya akan lebih kecil jika dikonsumsi setelah makan. Pun demikian, tingkat flush tidak mempengaruhi efektifitas Niacin untuk mengobati.

Manfaat Jangka Panjang dari Mengonsumsi Niacin Setiap Hari

Kemampuan Niacin untuk mengobati telah banyak dipelajari. Berikut beberapa contohnya:



3 Joint Health: Studies have shown that increased Niacin intake may be linked with decreased levels of joint pain. In addition to this, the inflammation lowering effect of Niacin can help reduce symptoms of arthritis and rebuild cartilage that is crucial for joint mobility and strength.

Kesehatan Bersama: Penelitian telah menunjukkan bahwa peningkatan asupan Niacin memiliki hubungan dengan penurunan tingkat nyeri sendi. Selain itu, kemampuan niacin untuk meredakan peradangan dapat membantu mengurangi gejala radang sendi dan membangun kembali tulang rawan yang sangat penting untuk mobilitas dan kekuatan sendi.

4 Depression: Many researchers now agree that depression is often caused by inflammation of the nervous system. They also found that Niacin is very effective in treating psychological issues like depression because of its anti-inflammatory effect on the body.

Research on 30,000 men from 50-69 years of age showed a strong link between suicide risk, depression and cholesterol levels. This gives credibility to the hypothesis that lowering cholesterol levels naturally, with the aid of Niacin should lessen symptoms of depression.

Depresi: Banyak peneliti sekarang setuju bahwa depresi sering disebabkan oleh peradangan sistem saraf. Mereka juga menemukan bahwa Niacin sangat efektif dalam mengobati masalah psikologis seperti depresi karena efek anti-inflamasinya pada tubuh.

Studi terhadap 30.000 pria berusia 50-69 tahun menunjukkan hubungan kuat antara risiko bunuh diri, depresi, dan kadar kolesterol. Temuan ini menguatkan hipotesis kemampuan Niacin untuk menurunkan kolesterol secara alami dapat membantu meringankan gejala depresi.



5 Fights Dementia and Alzheimer's Disease: It is alarming to discover that dementia and Alzheimer's disease are becoming more and more common. The B Vitamins (namely B12, B6, B9 and B3 or Niacin) are among the vitamins that are known to protect memory function.

Intake of Niacin has led to improvements in cognitive tests scores, while deficiency in Niacin can cause dementia and mental confusion. One study found that lower blood levels of Niacin were more common among elderly patients with dementia. A large study published in the Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry looked at Niacin intake and Alzheimer's disease in more than 6,000 people. The researchers found that those with the highest total intake of Niacin were much less likely to get Alzheimer's disease.

Melawan Penyakit Demensia dan Alzheimer: Kenyataan bahwa penyakit demensia dan Alzheimer menjadi semakin umum adalah sesuatu yang amat mengkhawatirkan. Vitamin B (yaitu B12, B6, B9 dan B3 atau Niacin) adalah beberapa vitamin yang diketahui mampu melindungi fungsi memori.

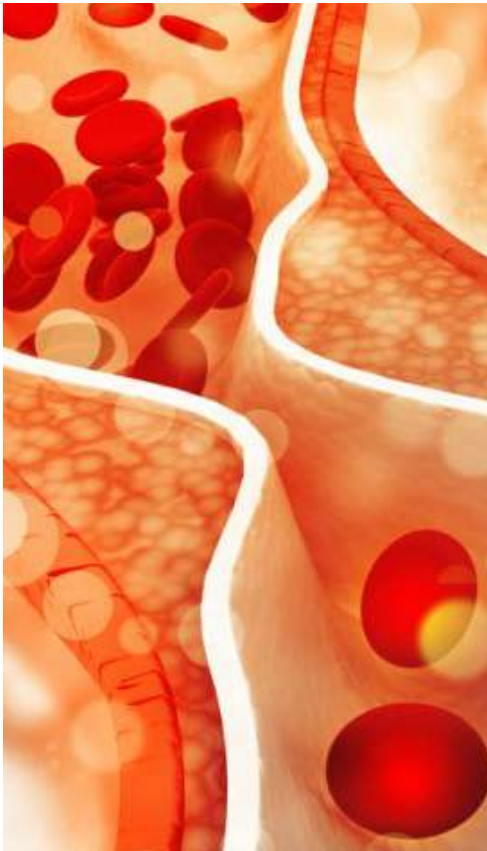
Asupan Niacin telah diketahui meningkatkan skor tes kognitif, sementara kekurangan Niacin dapat menyebabkan demensia dan kebingungan mental. Satu studi menemukan bahwa kadar Niacin dalam darah yang lebih rendah lebih prevalen di antara pasien lansia dengan demensia. Sebuah studi besar yang diterbitkan dalam Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry mengamati asupan Niacin dan penyakit Alzheimer pada lebih dari 6.000 orang. Para peneliti menemukan orang dengan tingkat asupan Niacin tertinggi jauh lebih kecil kemungkinannya terkena penyakit Alzheimer.



6

Prevents Hair Loss: Niacin is an important nutrient for hair growth and it does so in several interesting ways. Because of the increased blood flow to the scalp, it increases and promotes hair growth by bringing in nutrients and removing wastes.

Mencegah Rambut Rontok: Niacin adalah nutrisi penting untuk pertumbuhan rambut dan ia membantu dalam beberapa cara yang menarik. Dengan meningkatkan aliran darah ke kulit kepala, Niacin meningkatkan dan mendorong pertumbuhan rambut dengan membawa nutrisi dan membuang sampah.



7

Reduces Cholesterol, Triglycerides and Improves Heart Health:

Since the 1950s, Niacin has been used to treat high cholesterol. It is very effective in bringing balance to cholesterol levels. It does this by reducing inflammation in the body. As a result of the reduction in inflammation, people with problems with their cholesterol levels experience an increase in HDL levels and reduction in their LDL and triglyceride levels. In addition to reducing LDL levels, it also reduces "very low-density lipoproteins" (VLDL). Increased levels of VLDL have been linked to heart disease and cancer.

The recommended doses of Niacin for high cholesterol are quite high and generally fall in the range of 1 to 6 grams (1,000mg – 6,000mg) daily. When taken at these doses, HDL levels increase, LDL is lowered and the rates of cardiovascular problems in high-risk individuals are decreased.

Mengurangi Kolesterol, Trigliserida dan Meningkatkan Kesehatan Jantung:

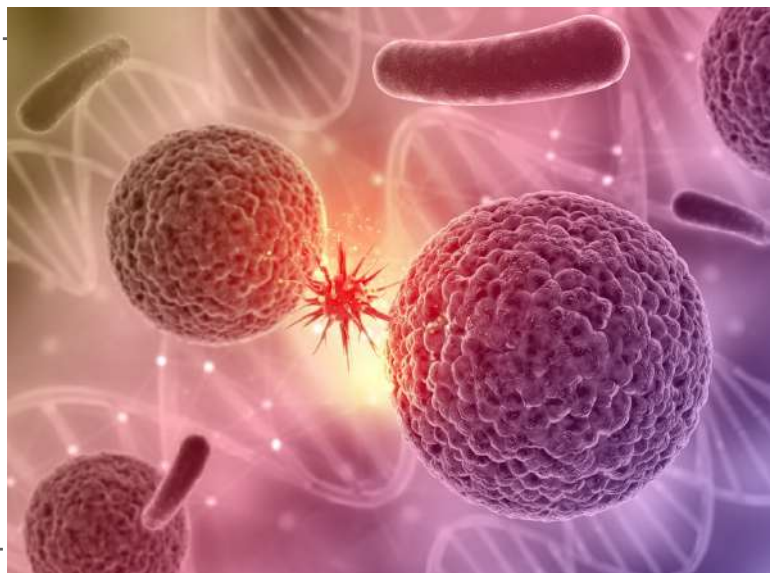
Sejak 1950-an, Niacin telah digunakan untuk mengobati kolesterol tinggi. Ia sangat efektif dalam menyeimbangkan tingkat kolesterol. Niacin melakukan hal ini dengan mengurangi peradangan pada tubuh. Dengan menurunkan peradangan, orang-orang yang memiliki masalah dengan kadar kolesterolnya dapat meningkatkan HDL dan menurunkan LDL serta trigliserida mereka. Selain mengurangi kadar LDL, Niacin juga mengurangi "lipoprotein densitas sangat rendah" (VLDL). Peningkatan kadar VLDL telah diketahui berhubungan dengan penyakit jantung dan kanker.

Dosis Niacin yang direkomendasikan untuk kolesterol tinggi biasanya cukup tinggi dan umumnya berada dalam kisaran 1 hingga 6 gram (1.000mg - 6.000mg) setiap hari. Ketika dikonsumsi pada dosis ini, kadar HDL akan meningkat, LDL menurun dan tingkat masalah kardiovaskular pada individu berisiko tinggi juga menurun.

8

Cancer: According to a research paper published in NCBI (National Centre for Biotechnology Information) of the U.S.A., Niacin has the potential to influence DNA repair, genomic stability and the immune system, thus having an impact on cancer risk, as well as the side effects of chemotherapy.

Kanker: Menurut sebuah makalah yang diterbitkan di NCBI (Pusat Nasional untuk Informasi Bioteknologi) Amerika Serikat, Niacin memiliki potensi untuk mempengaruhi perbaikan DNA, stabilitas genom dan sistem kekebalan tubuh, sehingga memiliki dampak pada risiko kanker, serta efek samping dari kemoterapi.



Word of Caution

High doses of sustained released (SR) Niacin have been linked to acute liver injury. This is the reason why it is not approved for use in high cholesterol treatment.

NewLife™ Niacin is NOT a SR formula and therefore is safe to consume in high amounts. However, if you have elevated liver functions, please limit the dosage to not more than 500mg daily.

As Niacin is a vasodilator, it causes blood to flow better and faster through the body. Thus, Niacin should not be taken in cases of bleeding or menses. Caution should also be exercised when one is taking blood-thinning medications, as those taking blood thinners have the tendency to bleed internally.

Tips on Increasing the Dosage of Niacin

As mentioned above, it is very common to experience a warm sensation (known as the Niacin Flush) spreading across the body. Some people may be more sensitive to the flushing effect than others and would experience the flush after taking 50mg of Niacin, while someone else might only experience it with 200mg or more.

Rest assure, the Niacin Flush is harmless and tends to last not more than 20 minutes. This reaction wears off as you continue to use B3, so please be patient as you build up a tolerance to it.

However, it is wise to start at low doses (50mg three times daily) and gradually increase this amount on a weekly basis until you get up to your target. Splitting your dose to several times a day or taking Niacin after a meal would also help reduce the flush.

Peringatan

Dosis tinggi Niacin lepas lambat (SR) telah diketahui berhubungan dengan cedera hati akut. Ini sebabnya Niacin tidak disetujui untuk digunakan dalam pengobatan kolesterol tinggi.

Niacin dari NewLife™ BUKAN formula SR dan karenanya aman dikonsumsi dalam jumlah tinggi. Namun, jika Anda memiliki fungsi hati yang meningkat, harap batasi dosis agar tidak lebih dari 500mg setiap hari.

Karena Niacin adalah vasodilator, ia menyebabkan darah mengalir lebih baik dan lebih cepat ke seluruh tubuh. Karena itu, Niacin tidak boleh dikonsumsi pada kasus perdarahan atau menstruasi. Perhatian juga harus dilakukan ketika seseorang menggunakan obat pengencer darah, karena mereka yang menggunakan pengencer darah memiliki kecenderungan untuk berdarah secara internal.

Tips Meningkatkan Dosis Niacin

Seperti disebutkan di atas, orang yang mengonsumsi Niacin umumnya akan merasakan sensasi hangat di sekujur tubuhnya (dikenal juga sebagai Niacin Flush). Beberapa orang mungkin lebih sensitif terhadap efek flush daripada orang lain sehingga mereka dapat mengalami flush hanya setelah mengonsumsi 50mg Niacin, sementara orang lain mungkin baru mengalaminya setelah mengonsumsi 200mg atau lebih.

Jangan khawatir, Niacin Flush tidak berbahaya dan cenderung bertahan tidak lebih dari 20 menit. Reaksi ini akan hilang setelah Anda menggunakan B3 terus-menerus, jadi harap bersabar saat Anda membangun toleransi terhadapnya.

Namun, kami menyarankan untuk mulai dengan dosis rendah (50mg tiga kali sehari) dan secara bertahap meningkatkan jumlah ini setiap minggu sampai Anda mencapai target Anda. Membagi dosis menjadi beberapa kali sehari atau mengonsumsi Niacin setelah makan juga akan membantu mengurangi flush.

Who Will Benefit from Niacin?

Siapa Yang Akan Mendapat Manfaat dari Niacin?

- those who have poor blood circulation
- those who have high cholesterol level
- those who want to build and maintain healthy skin and hair
- people with depression, schizophrenia and other mental illnesses
- those who want a boost in memory power
- those who want to build and maintain a healthy digestive system
- those who want to reverse or slow the aging process
- those with skin problems, including acne, psoriasis and eczema

***Please turn to page 11 for special offer on NewLife™ Niacin.**

- mereka yang memiliki sirkulasi darah yang buruk
- mereka yang memiliki kadar kolesterol tinggi
- mereka yang ingin membangun dan memelihara kulit dan rambut yang sehat
- orang dengan depresi, skizofrenia dan penyakit mental lainnya
- mereka yang ingin meningkatkan kekuatan memori
- mereka yang ingin membangun dan memelihara sistem pencernaan yang sehat
- mereka yang ingin membalikkan atau memperlambat proses penuaan
- mereka yang memiliki masalah kulit, termasuk jerawat, psoriasis dan eksim

*** Silakan buka halaman 11 untuk penawaran khusus Niacin NewLife™.**

