
Subject: Niacinamid + Tryptophan / Antiaging?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 12 Jul 2013 18:48:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eventuell könnten die 2 Stoffe was bringen.

Niacin:

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/vorsorge/chance/antiaging_aid_124300.html

Es reguliert NAD+/NAD und somit Sirt und reduziert glutathione.

Scheinbar Schützt es auch vor UV Strahlen und anderen Strahlen. (Aber nur in dieser vor Niacin (as inositol hexanicotinate) nicht als niacinamid.

Über Tryptophan weis ich noch nicht so viel. Nur das es Melatonin bildet welches auch als Anti Aging Mittel gehandelt wird.

Hat auch Einfluss auf NAD+/NAD und somit auf Sirt.

Was meint ihr bringt diese Kombi etwas?

Habe in den Ferien Niacinamid genommen und wirklich keinen Sonnenbrand gehabt. Natürlich ist das kein Freischein um sich in der Sonne braten zu lassen sondern eher als UV Schutz von innen da wir Vit D brauchen und die Sonnencrem das zu 99% verhindert.
