

---

Subject: Wer kennt sich mit Niacin aus und nimmt es?

Posted by [Cabal](#) on Sun, 07 Jun 2015 02:50:52 GMT

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

---

Niacin soll hochdosiert angeblich bei gaaaanz vielen Sachen helfen (Depression, Arthritis und und und).

Es gibt sogar Bücher nur über Niacin. Ich würde es daher gern mal testen. Was mir aber Sorgen macht ist, dass ich auch gelesen habe, dass Niacin ab ner gewissen Dosis Leberschäden machen kann.

Außerdem ist da noch die Sache mit dem Flush. Vor dem hätte ich auch etwas Angst. Es gibt auch das flushfreie Niacin aber ich hab gelesen das macht eher Leberschäden als das Niacin mit Flush.

Kann man den Flush vermeiden wenn man langsam einsteigt oder kommt er immer und ist der gefährlich? Ich würde da am Ende Panik bekommen.

Und wieviel Niacin nehmt und ihr wo kauft ihr es?

Und lasst ihr bei euch die Leberwerte dann regelmäßig testen? Ich trinke nämlich schon täglich Alk. Brauch ich leider zum Schlafen weil ich sonst schlecht einschlafe.

---