

用维生素 B-3(烟酰胺)治疗多动症

作者: Andrew W. Saul, 编辑

(OMNS 2013 年 10 月 30 日) ADHD 不是由药物缺乏引起的。但它确实可能是由严重的营养缺乏引起的, 更准确地说是营养依赖。尽管所有营养素都很重要, 但多动症儿童最需要的是维生素 B-3、烟酰胺。

60 多年前, 烟酰胺治疗先驱 William Kaufman 医学博士写道:

“一些患者对烟酰胺治疗有反应, 这似乎与在实验动物中观察到的‘跑步减少’的临床等效。当这些动物在实验中被剥夺某些必需营养素时, 它们会表现出‘过度跑步’或运动过度。当这些缺乏动物在足够长的时间内获得足够量的必需营养素, 则表现出明显的“跑步减少”。”

考夫曼博士说, 益处是如此之大, 以至于接受烟酰胺治疗的人“可能想知道他的维生素制剂中是否含有镇静剂……对他的病史的分析表明, 在接受烟酰胺治疗之前, 他患有一种强迫性急躁, 开始许多他没法完成的项目, 因为新的兴趣分散了他的注意力, 也许在一段时间后回来完成原来的项目。不知不觉中, 他的工作经常粗心和低效, 但“一直很忙”。

这份报告出现在考夫曼博士 1949 年的著作《关节功能障碍的常见形式》的第 73 页上。它如此准确地描述了多动症儿童的问题, 以至于很难相信维生素 B-3 被如此彻底地忽视了这么久。

Kaufman 博士继续说:“通过维生素治疗, 这样的病人变得异常平静, 工作效率更高, 完成了他开始的工作, 他不再有强迫自己工作的感觉。他有空闲时间, 他不知道如何使用。感到疲倦时能放松, 休息, 不觉得劳累了还要继续... 如果能说服这样的病人继续进行烟酰胺治疗, 到时候他就会有一种舒畅的感觉——现在, 回想起来, 他过去认为的精力充沛和活力充沛, 实际上是一种不正常的‘绷紧’感, 这是烟酸缺乏症的表现。”(第 74 页)

Kaufman 博士观察到烟酰胺是治疗多动症和精神不集中的有效药物, 这一点非常重要。对于注意力缺陷多动障碍, 正统医学似乎甚至不愿意承认营养缺乏是一个致病因素, 更不用说治疗了。确实此类营养信息通常上不了头条新闻, 当然, 除非它是对维生素的批评。最广泛宣传的维生素治疗试验往往是低剂量的、毫无价值的、阴性的或三者兼而有之。大众媒体对特定营养研究的关注似乎与其治疗价值成反比。

因此, 由于媒体报道相互矛盾、不充分或完全有偏见, 公众和许多医生仍然没有意识到简单和安全的自然方法的力量。当媒体吹捧所谓的维生素“危险”, 同时又忽视了让孩子长期服用药物的真正危

险时, 它会咬紧牙关, 吞下骆驼。虽然药物副作用使“医生的桌面参考”(PDR) 爆裂, 但烟酰胺的主要副作用是未能服用足够的量。治愈疾病的营养素的数量表明患者对营养素的需求程度。这个数额可能相当高。干海绵可以吸收更多的水。

Kaufman 博士提倡每剂使用相对适量的烟酰胺 (250 毫克), 但强调这些剂量的频率 (每天六或八次) 的重要性。经常分开的剂量是最有效的。多动症儿童需要的烟酰胺的确切量需要由父母和医生深思熟虑。

要了解有关 William Kaufman 博士在高剂量维生素治疗方面取得的临床成功的更多信息:

维生素缺乏、大剂量服用和一些补充病史。医学博士 William Kaufman 的一封信, 1992 年 4 月 7 日。
<http://www.doctoryourself.com/kaufman2.html>

The Common Form of Joint Dysfunction (1949) 早已绝版, 但全文已在
<http://www.doctoryourself.com/kaufman6.html> 在线发布以供免费阅读

2002 年, 考夫曼博士的论文被密歇根大学特别收藏图书馆收购, 7 楼, Harlan Hatcher 研究生图书馆, 安娜堡, 密歇根州 48109。电子邮件: special.collections@umich.edu。

Kaufman 博士工作的参考书目可在 http://www.doctoryourself.com/biblio_kaufman.html 找到。

(这篇文章的大部分内容最初出现在 Journal of Orthomolecular Medicine 2003, 第 18 卷, 第 29-32 页。全文免费, 见 <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n01-p029.pdf>)

译者: 成长博士, 分子医学新闻社编辑/中文版主编

营养医学是正分子医学

正分子医学使用安全、有效的营养疗法来对抗疾病。欲了解更多信息:
<http://www.orthomolecular.org>

