
Subject: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..
Posted by [tino](#) on Tue, 23 May 2006 09:06:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ein Artikel der endlich mal im richtigen Sinne kritisch ist!Kritisch ganz im Sinne meiner Worte.

Recent changes in concepts of antioxidant treatment]

[Article in Hungarian]

Matkovics A.

Gyogy-ITT Bt., Felnott Haziorvosi Rendelo, Budapest.

The promising theoretical possibilities of antioxidant prevention and protection against vascular diseases and neoplasms could not have been realized as yet. The author searches into the causes of this failure by analyzing data of recent literature. Previous preventive trials as well as newly discovered pharmacological and molecular biological effects of antioxidants are reviewed. Results of meta-analyses on prevention trials of vascular disease by vitamin-E and those of gastrointestinal cancers are also included. The lately recognized properties of antioxidants are surveyed with special regard to their capability of modulating apoptosis, inducing gene expressions and their transformation into pro-oxidants. The harmful consequence of high doses of a single antioxidant is emphasized. The retinoids, vitamins D and K possess both pro-apoptotic and antiproliferative activity, while N-acetylcysteine exerts mainly antiapoptotic effects. Since the effects of the eight vitamin E homologues are different in many respects, alpha-tocopherol can not be regarded as vitamin E of full value. Antioxidant supply from natural sources does not seem to be sufficient for an adequate preventive effect. The author recommends such a combination in which physiological amounts of vitamins C, D, K and B-complex, N-acetylcysteine, vitamin E of natural origin might be complemented by allopurinol, co-enzyme Q-10 and alpha-lipoic acid. A diet rich in flavonoids and carotenoids is essential. Application of appropriate laboratory methods is of great value in the individualization, monitoring and control of antioxidant treatment.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=16711261&query_hl=12&itool=pubmed_docsum

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 23 May 2006 11:27:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also eins muss ich dir zugute halten tino, in letzter zeit gibt es immer mehr hinweise darauf dass dein strickmuster zum Thema AGA Realität ist

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..

Posted by [tino](#) on Tue, 23 May 2006 11:33:29 GMT

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

"also eins muss ich dir zugute halten tino, in letzter zeit gibt es immer mehr hinweise darauf dass dein strickmuster zum Thema AGA Realität ist"

Und ich freue mich wenn ich sehe das ihr euch tatsächlich soweit damit auseinandersetzt,das ihr es nachvollziehen könnt,...wie z.b du es gerade tust.

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 23 May 2006 11:35:56 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 23 Mai 2006 13:27also eins muss ich dir zugute halten tino, in letzter zeit gibt es immer mehr hinweise darauf dass dein strickmuster zum Thema AGA Realität ist

sorry aber wo steht im artikel etwas über AGA ?

(jetzt abgesehen davon, ob tino recht hat, oder nicht)

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..

Posted by [tino](#) on Tue, 23 May 2006 11:38:26 GMT

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

sorry aber wo steht im artikel etwas über AGA ?

Er meinte wohl das sich die meinung der Autoren bz Stabilisieren des gesamten antioxidativen Systems mit meiner deckt.AGA hin oder her,..die Vorgänge sind in allen Zellen zu 90% gleich.Ich kann aus der Cardiologie und Nephrologie auf den Haarfollikel übertragen,..Prof.Paus hat kürzlich sogar Katecholaminsynthese im Haarfollikel nachgewiesen.

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 23 May 2006 11:41:13 GMT

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

tino schrieb am Die, 23 Mai 2006 13:38sorry aber wo steht im artikel etwas über AGA ?

Er meinte wohl das sich die meinung der Autoren bz Stabilisieren des gesamten antioxidativen Systems mit meiner deckt.AGA hin oder her,..die Vorgänge sind in allen Zellen zu 90% gleich.Ich kann aus der Cardiologie und Nephrologie auf den Haarfollikel übertragen,..Prof.Paus hat kürzlich sogar Katecholaminsynthese im Haarfollikel nachgewiesen.

mir ging es jetzt gar nicht darum, deine these zur gesamten stabilisierung des oxidativen gleichgewichts zu kritisieren, das hast du ja immer gesagt, und das war auch alles sehr nachvollziehbar...

ich habe mich nur gefragt, welche thesen er jetzt genau meint, die gerade jetzt in bezug auf AGA (und gerade auf AGA) irgendwie seit neuestem etwas untermauern, das war viel zu schwammig...

trotzdem, der artikel sagt ja das, was du auch immer gepredigt hast...

jetzt wäre es nur schön, wenn manche aufhören würde, sich einfach hohe dosen von NAC einzuwerfen, und sonst nichts...

lg

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..
Posted by [tino](#) on Tue, 23 May 2006 11:52:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jetzt wäre es nur schön, wenn manche aufhören würde, sich einfach hohe dosen von NAC einzuwerfen, und sonst nichts...

Diese Dosen sind mindestens 5 mal in Studien an Menschen erprobt wurden,ohne das prooxidative Effekte nachgewiesen wurden.Eine einzige kleine Studie legt die Vermutung nahe das NAC auch prooxidativ wirken könnte.

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 23 May 2006 12:07:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Die, 23 Mai 2006 13:52jetzt wäre es nur schön, wenn manche aufhören würde, sich einfach hohe dosen von NAC einzuwerfen, und sonst nichts...

Diese Dosen sind mindestens 5 mal in Studien an Menschen erprobt wurden,ohne das prooxidative Effekte nachgewiesen wurden.Eine einzige kleine Studie legt die Vermutung nahe das NAC auch prooxidativ wirken könnte.

Ich meinte ja, NAC alleine...ohne andere Antioxidanten

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..
Posted by [7321](#) on Tue, 23 May 2006 12:36:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab ich mir auch schon überlegt.-

Wie wärs damit?

Morgens auf nüchternen Magen:

NAC + Vit C + Selen + Vit B-Komplex.

Wer will kann sich ja mittags und abends noch anderes einwerfen.

Aber für mich würde dies genügen.

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 23 May 2006 12:55:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei selen (wenn es Natriumselenit ist), musst du aufpassen, denn es hemmt sich mit Vit C, und den B-Komplex nach einem Essen...

(suchfunktion:))

Subject: Re: Antioxidanten,...sehr schöner Artikel..
Posted by [7321](#) on Wed, 24 May 2006 07:46:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gut, dann werde ich mal 600mg NAC+100µg Selenat+600mg VitC morgens nehmen. (vorher noch HGH).

Anschließend Frühstück, dann die B-Vitamine und Biotin 5mg extra.

Abends wäre Zink 20mg+Magnesium 300mg gut.

Nach einem halben Jahr HGH teste ich dann mal Acetyl L-Carnitin für ein halbes Jahr. Dann wieder HGH,...
