
Subject: NAC - gähnen - aber gut zu wissen. die quelle als schöne übersicht
Posted by [kkoo](#) on Sat, 03 Jun 2006 13:10:48 GMT

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

Zitat von <http://members.aol.com/marykateroget/>

(schöne übersicht dort. pcos hat ja vieles mit aga gemein..., zu beachten auch die regimene-tips am ende... tino wird sich freuen...)

"NAC: (N-Acetyl-Cysteine)
1800mg (take with zinc, and possibly molybdenum)
Star rating: ****

NAC is the acetylated form of the amino acid L-Cysteine. It has a study showing benefit in PCOS at 1800mg. NAC has many other studies showing benefit in diabetes. It can improve insulin sensitivity. It lowers TNF-alpha, suppresses MMP-2 and MMP-9 and inhibits VEGF. It increases Glutathione. It is a potent antioxidant. It can reduce homocysteine. It is a good idea to take amino acids on an empty stomach so they will not compete for absorption with other protein.

As of this date, there are no adequate studies of NAC administration in pregnancy.

There are at least three human studies that used 1800mg NAC which showed positive results. The first study listed below found that doses below 1200mg were beneficial, but in healthy people, 1200mg acted as a pro-oxidant and may lower glutathione. However, other studies at these doses and higher, including ones that post-date that study, found the opposite effect. Furthermore, PCOS is associated with an increased oxidative state, and if NAC can improve the parameters in PCOS, then it seems likely it would lower that oxidative stress caused by PCOS.

NAC may increase urinary zinc excretion. A molybdenum deficiency (which is very rare) can cause an accumulation of sulfite from the catabolism of L-cysteine. So, it may be a good idea to supplement zinc and molybdenum with NAC, just to insure you aren't deficient.

References: Effects of oral N-acetylcysteine on cell content and macrophage function in bronchoalveolar lavage from healthy smokers. Eur Respir J. 1988 Jul;1(7):645-50.
N-acetyl-cysteine treatment improves insulin sensitivity in women with polycystic ovary syndrome. Fertil Steril. 2002 Jun;77(6):1128-35.

Quote:"Insulin [area under curve] after [oral glucose tolerance test] was significantly reduced, and the peripheral insulin sensitivity increased after NAC administration, whereas the hepatic insulin extraction was unaffected. The NAC treatment induced a significant fall in T levels and in free androgen index values. In analyzing patients according to their insulinemic response to [oral glucose tolerance test], normoinsulinemic subjects and placebo-treated patients did not show any modification of the above parameters, whereas a significant improvement was observed in hyperinsulinemic subjects. CONCLUSION(S): NAC may be a new treatment for the improvement of insulin circulating levels and insulin sensitivity in hyperinsulinemic patients with polycystic ovary syndrome."

Subject: Re: NAC - gähnen - aber gut nochmal zu wissen
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 03 Jun 2006 13:20:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Sam, 03 Juni 2006 15:10 Zitat von <http://members.aol.com/marykateroget/>

(schöne übersicht dort. pcos hat ja vieles mit aga gemein..., zu beachten auch die regimien-tips am ende... tino wird sich freuen...)

"NAC: (N-Acetyl-Cysteine)
1800mg (take with zinc, and possibly molybdenum)
Star rating: ****

NAC is the acetylated form of the amino acid L-Cysteine. It has a study showing benefit in PCOS at 1800mg. NAC has many other studies showing benefit in diabetes. It can improve insulin sensitivity. It lowers TNF-alpha, suppresses MMP-2 and MMP-9 and inhibits VEGF. It increases Glutathione. It is a potent antioxidant. It can reduce homocysteine. It is a good idea to take amino acids on an empty stomach so they will not compete for absorption with other protein.

As of this date, there are no adequate studies of NAC administration in pregnancy.

There are at least three human studies that used 1800mg NAC which showed positive results. The first study listed below found that doses below 1200mg were beneficial, but in healthy people, 1200mg acted as a pro-oxidant and may lower glutathione. However, other studies at these doses and higher, including ones that post-date that study, found the opposite effect. Furthermore, PCOS is associated with an increased oxidative state, and if NAC can improve the parameters in PCOS, then it seems likely it would lower that oxidative stress caused by PCOS.

NAC may increase urinary zinc excretion. A molybdenum deficiency (which is very rare) can cause an accumulation of sulfite from the catabolism of L-cysteine. So, it may be a good idea to supplement zinc and molybdenum with NAC, just to insure you aren't deficient.

References: Effects of oral N-acetylcysteine on cell content and macrophage function in bronchoalveolar lavage from healthy smokers. Eur Respir J. 1988 Jul;1(7):645-50.
N-acetyl-cysteine treatment improves insulin sensitivity in women with polycystic ovary syndrome. Fertil Steril. 2002 Jun;77(6):1128-35.

Quote:"Insulin [area under curve] after [oral glucose tolerance test] was significantly reduced, and the peripheral insulin sensitivity increased after NAC administration, whereas the hepatic insulin extraction was unaffected. The NAC treatment induced a significant fall in T levels and in free androgen index values. In analyzing patients according to their insulinemic response to [oral glucose tolerance test], normoinsulinemic subjects and placebo-treated patients did not show any modification of the above parameters, whereas a significant improvement was observed in hyperinsulinemic subjects. CONCLUSION(S): NAC may be a new treatment for the improvement of insulin circulating levels and insulin sensitivity in hyperinsulinemic patients with polycystic ovary syndrome."

(sorry tino musste sein)

Subject: Re: NAC - gähnen - aber gut nochmal zu wissen

Posted by [tino](#) on Sat, 03 Jun 2006 13:39:25 GMT

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

Hallo Glockenspiel

Na ja,..Mary ist auf jeden Fall ein kluges Mädchen:-)Ist sie nicht von Heralopecia?Wenn ja,..ich glaube wir haben uns schonmal gemailt.

Zitat:NAC is the acetylated form of the amino acid L-Cysteine. It has a study showing benefit in PCOS at 1800mg. NAC has many other studies showing benefit in diabetes. It can improve insulin sensitivity. It lowers TNF-alpha, suppresses MMP-2 and MMP-9 and inhibits VEGF. It increases Glutathione. It is a potent antioxidant. It can reduce homocysteine. It is a good idea to take amino acids on an empty stomach so they will not compete for absorption with other protein.

VEGF fungiert ja nur als Rettungsanker für die Endothelzellen in der Präsenz von oxidativem Stress.NAC nimmt den oxidativen Stress weg,und damit schüttet der Körper weniger rettungsanker-fungierendes VEGF aus.VEGF ist in der Präsenz von oxidativem Stress auch oft deutlich im Serum erhöht,z.b bei Dermatosen wie z.b Schuppenflechte.Diese Eigenschaft ist also auch positiv,..falls jemand was anderes glaubt...

Zitat:There are at least three human studies that used 1800mg NAC which showed positive results. The first study listed below found that doses below 1200mg were beneficial, but in healthy people, 1200mg acted as a pro-oxidant and may lower glutathione. However, other studies at these doses and higher, including ones that post-date that study, found the opposite effect. Furthermore, PCOS is associated with an increased oxidative state, and if NAC can improve the parameters in PCOS, then it seems likely it would lower that oxidative stress caused by PCOS.

Healthy people.....dort kann es vielleicht may prooxidativ wirken.Wie auch Frauen mit PCO-S,sind auch Männer mit AGA nicht so ganz healthy,...das habe ich sogar belegt,...glaube ich?Der Mann in seiner Eigenschaft als solcher ist auch schon ohne AGA ein bisschen unhealthy.....das ist auch belegt,...und ich glaube du kennst die Studie(Antioxidantenstatus Mann kontra Antioxidantenstatus Frau)?

Gruss Tino

Subject: Re: NAC - gähnen - aber gut nochmal zu wissen

Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 03 Jun 2006 13:58:13 GMT

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

Zitat:Healthy people.....dort kann es vielleicht may prooxidativ wirken.Wie auch Frauen mit

PCO-S,sind auch Mnner mit AGA nicht so ganz healthy,...das habe ich sogar belegt,...glaube ich?Der Mann in seiner Eigenschaft als solcher ist auch schon ohne AGA ein bischen unhealthy.....das ist auch belegt,...und ich glaube du kennst die Studie(Antioxidantenstatus Mann kontra Antioxidantenstatus Frau)?

ich wusste fast ganz genau, dass du das schreiben wirst))

öhm ich glaube die studie kenne ich, du hattest die schon mal erwähnt?

edit: ich wollte auch nicht anzweifeln, dass NAC wirken kann, ich MUSSTE dich damit nur ködern, das war zu verführerisch

Subject: Re: Mit NAC fängt man die Maus
Posted by [tino](#) on Sat, 03 Jun 2006 14:04:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...dachte sich der verwinkelte Rechtsanwalt:-))

Subject: Re: grosses Lob an Mary!
Posted by [tino](#) on Sat, 03 Jun 2006 16:51:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wirklich excellent was sie dort zusammengestellt hat!So behandelt man PCO-S genau richtig!

Verstanden hat sie auch fast alles.

Subject: Re: grosses Lob an Mary!
Posted by [kkoo](#) on Sat, 03 Jun 2006 17:43:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 03 Juni 2006 18:51Wirklich excellent was sie dort zusammengestellt hat!So behandelt man PCO-S genau richtig!

Verstanden hat sie auch fast alles.

ist auch bissel konkreter - gegenüber deiner abhandlung, tino ...

Subject: Re: Mit NAC fängt man die Maus
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 03 Jun 2006 20:51:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Sam, 03 Juni 2006 16:04...dachte sich der verwinkelte Rechtsanwalt:-))

)

Subject: Re: an tino
Posted by [kkoo](#) on Sun, 04 Jun 2006 09:04:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nur eine idee: ich würd ja fast wünschen, man könnte deine erkenntnisse (u. die deiner renommierten kritiker) nochmal in so einer verkürzten form zusammenstellen wie bei dieser mary, insbes. mit den meds u. nems und den star-ratings... ist einiges an arbeit, ich weiß...

- - -

falls diese idee allgemeines interesse findet, würde ich mithelfen, z.b. texten bzw. html programmieren...

Subject: Re: an tino
Posted by [tino](#) on Sun, 04 Jun 2006 13:11:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Schaffe ich zz unmöglich,..habe ich aber vor.

Subject: Re: an tino
Posted by [tino](#) on Sun, 04 Jun 2006 19:51:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

falls diese idee allgemeines interesse findet, würde ich mithelfen, z.b. texten bzw. html programmieren

Ich werde dann ganz sicher auf dich zurückkommen.

Subject: Re: an tino
Posted by [kkoo](#) on Sun, 04 Jun 2006 23:12:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Son, 04 Juni 2006 21:51 falls diese idee allgemeines interesse findet, würde ich mithelfen, z.b. texten bzw. html programmieren

Ich werde dann ganz sicher auf dich zurückkommen.

gern und folgendes vorab: bitte beim schreiben von texten nach interpunktionen ein leerzeichen lassen!

Subject: Hey mal für doofe
Posted by [pippo24](#) on Thu, 15 Jun 2006 15:29:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was sind den PCOS?

Subject: Re: Hey mal für doofe
Posted by [tino](#) on Thu, 15 Jun 2006 15:32:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Syndrom der Polycystischen Ovarien. Eine Frauenkrankheit, die aber in abgeschwächter Form auch Männer mit AGA treffen kann.

Subject: Re: Hey mal für doofe
Posted by [pippo24](#) on Fri, 16 Jun 2006 10:06:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ok merci, ich hab nur ganz kurz auf ihre Seite gekuckt... beschäftigt sich ja ziemlich viel mit Antioxidantien usw. - sind die Dosen auch für Männer ohne die Krankheit interessant?