

---

Subject: @tino: selen

Posted by [kkoo](#) on Thu, 08 Dec 2005 21:59:53 GMT

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

---

Du schreibst: "Da N-Acetylcysteine aber nicht das komplette antioxidative System wiederherstellen kann, da es nur an bestimmten Faktoren ansetzt, sollte man es mit Selen, und einer topischen Melatoninlösung, (nicht zuletzt in Anbetracht des Nikotinverursachten Mangels) ergänzen, deren systemische Wirkung, über zeitverzögerte Abgabe über das Stratum-Corneum, die ebenfalls stark antioxidative Superoxid-Dismutase stabilisiert, und überhaupt den Melatoninspiegel, der ja ohnehin altersbedingt schwindet, im Rahmen einer Raucherkaierre, wiederherstellt."

Was NEMs bzw. Ernährung angeht, sind also NAC, Selen und MSM enorm wichtig. Unter [http://www.webmed.ch/docs/selen/Selen\\_Teil\\_III.htm](http://www.webmed.ch/docs/selen/Selen_Teil_III.htm) findet sich die interessante Statistik, dass die Japaner einen viel höheren Selenkonsum haben - und wie man weiss, weniger AGA. Du siehst dich sicher bestätigt. Wenn man nun aber Selen als NEM nehmen würde, welche Mengen schätzt du als sinnvoll ein. Verschiedentlich findet man: 50-70, mal bis 200 Mikrogramm, ab 400 sollen Vergiftungserscheinungen auftreten?! Und ist Selen allein als Antioxidantium wirksam, oder noch anders?

---

---

Subject: Re: @tino: selen

Posted by [fifi](#) on Thu, 08 Dec 2005 23:05:04 GMT

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

---

Bin zwar nicht Tino, aber 200µg sind ok!

---