

---

Subject: Foxi

Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 12:48:17 GMT

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

---

Hallo Foxy

Discussion

Oxidative stress is known to result in several acute and chronic disorders [5, 6, 7, 8], but the factors that induce and promote this condition are variable. Oxidative stress occurs when the production of free radicals exceeds the defensive response of the antioxidant system. Oxidative stress has a major role in the causality of some disorders that have higher prevalence in shift workers, such as cardiovascular disorders [4].

The hypothesis was that shift work would act as an oxidative stress. This study was designed to test this hypothesis. The total plasma antioxidant capacity was measured as an indicator of oxidative stress occurrence in shift workers. The effect of age and weight on total plasma antioxidant capacity was also assessed. The results of this study show that shift work can act as an oxidative stressor and, as age and BMI rise, the antioxidant system becomes more disabled against oxidative stress. A special dietary regimen including antioxidant agents, such as vitamins, may be beneficial to shift workers.

Conclusion

Shift work can act as an oxidative stressor. A special dietary regimen including antioxidant agents, such as vitamins, may be beneficial to shift workers.

Quelle: Shift work as an oxidative stressor

Journal of Circadian Rhythms 2005, 3:15 doi:10.1186/1740-3391-3-15

gruss Tino

---

---

Subject: Re: Foxi

Posted by [Foxi](#) on Thu, 29 Dec 2005 14:28:31 GMT

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

---

Danke @Tino

Na ich hoffe NAC und NEM's werden mir gut tun!

P.s

Melatonin von Qhi 3mg soll ich da ne ganze schlucken?

hast du nicht mal gemeint 2Gramm? das wären ja ca 6Tabs!

oder meintest du 2mg?

Foxi

---

---

Subject: Re: Foxi

Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 14:38:01 GMT

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

---

Hallo Foxi

Du kannst von einem Melatoninmangel ausgehen,..nimm ruhig mal 3-4 mg tgl,bzw abends.

---

---

Subject: Re: Foxi

Posted by [Searcher](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:34:53 GMT

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

---

@tino

du hast mal geschrieben(vor ca 1 jahr )du nimmst Melatonin oral,möchtest aber demnächst auf topisch umsteigen weil das (laut Studie)besser wirken soll.

Wie siehts nun bei dir aus,nimmst du noch Melatonin ,und wenn ja ,in welcher Form?

---

---

Subject: Re: Foxi

Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 18:46:13 GMT

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

---

Hallo

Immer noch Oral,..3 mg tgl mittlerweile.Meine neusten Erkenntnisse sagen mir,das die nächtliche Melatoninproduktin positiv mit GH Bildung korreliert.

Melatonin ist viel wichtiger wie ich or einem Jahr angenommen habe.

Ich habe respekt vor topicals,..da ich glaube das Akkohol schäden machen kann.

---

---

Subject: Re: Foxi

Posted by [Searcher](#) on Thu, 29 Dec 2005 20:07:18 GMT

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

---

Ok danke,

Pillen sind auch leichter zu bekommen.

---

---

Subject: Re: Foxi  
Posted by [fifi](#) on Thu, 29 Dec 2005 20:23:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Don, 29 Dezember 2005 19:46Hallo

Immer noch Oral,..3 mg tgl mittlerweile.Meine neusten Erkenntnisse sagen mir,das die nächtliche Melatoninproduktin positiv mit GH Bildung korreliert.

Melatonin ist viel wichtiger wie ich or einem Jahr angenommen habe.

Ich habe respekt vor topicals,..da ich glaube das Akkohl schäden machen kann.

Alkohol ist auf jeden FALL schaedlich. Es gibt eine Studie, die du auf hairsite mal lesen kannst. (open topics).

---

---

Subject: Re: Foxi  
Posted by [tino](#) on Thu, 29 Dec 2005 20:28:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Alkohol ist auf jeden FALL schaedlich. Es gibt eine Studie, die du auf hairsite mal lesen kannst."

Als ich 20 war hat mir Alkohol auf der Kopfhaut nichts ausgemacht.Letztes Jahr jedoch,habe ich ein furchtbares Shedding durch topisches ATP bekommen,..und vermute daher das sich die verminderte IGF-1 Produktion in meinem Alter,nicht mehr mit Alkohol induzierter IL-1 oder Caspase-3 Schädigung vereinbaren lässt.

Ich kenne die Studien,und ich kenne auch Bryans Gegenargumente,..die ich schon mal verworfen habe.

---

---

Subject: @tino  
Posted by [chrisan](#) on Thu, 29 Dec 2005 20:40:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

--- Ich habe respekt vor topicals,..da ich glaube das Akkohl schäden machen kann.---  
Ja genau ich auch: deshalb überlege ich, ob ich das Melatonin in Apfelessig auflösen soll (Mischungsverhältnis 2:1). Was meinst du: Melatonin soll ja relativ schnell in den Blutkreislauf gelangen ... besteht die Chance, dass der Apfelessig das Melatonin an die Haarwurzel transportiert?

---

---

Subject: Re: @tino  
Posted by [pilos](#) on Thu, 29 Dec 2005 20:53:41 GMT

---

chrisan schrieb am Don, 29 Dezember 2005 21:40--- Ich habe respekt vor topicals,..da ich glaube das Alkohol schäden machen kann.---

Ja genau ich auch: deshalb überlege ich, ob ich das Melatonin in Apfelessig auflösen soll (Mischungsverhältnis 2:1). Was meinst du: Melatonin soll ja relativ schnell in den Blutkreislauf gelangen ... besteht die Chance, dass der Apfelessig das Melatonin an die Haarwurzel transportiert?

das ethanol für haar/haut so verteufelt wird ...ist absolut übertrieben.....alle studien wurden auf zellen durchgeführt, aber der alk auf der haut und auch noch auf der hornhaut hat kaum negative effekte und wenn...dann auf alle fälle weniger als alle bisher bekannten tenside(waschaktive substanz)...die sind nämlich doppelt so schädlich wie ethanol.

kann jeder testen....70% reines ethanol auf die kopfhaut auftragen,odr in den händen zerreiben. ( und dann kann er einen vergleich mit jedem tensid seiner wahl machen...alles sind um ein mehrfaches schädlicher und hautaustrocknender) er wird null probleme haben...wenn es probleme gibt dann nur von den im alk gelösten wirkstoffe!!!

---

Subject: Re: Foxi

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 29 Dec 2005 21:37:27 GMT

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

---

das problem ist, dass so gut wie jedes topical alkohol beinhaltet...also bleibt nichts anderes übrig

---