

# MSM (methylsulfonylmethaan), onmisbaar en veelzijdig organisch zwavel

Na jarenlang op een onwaarschijnlijke manier miskend te zijn, dook in de jaren '90 eindelijk het mineraal zwavel op in voedingssupplementen. Vooral de organische en zeer veilige vorm van zwavel, MSM of methylsulfonylmethaan, is ondertussen onmisbaar geworden in de complementaire geneeskunde. Ze helpt vooral als bouwstof alle mogelijke bindweefsels versterken en vermindert er ook pijn- en ontstekingsklachten in. Maar ook op andere gebieden zoals allergieën en lichaamsontgiftiging kan een gunstig effect van MSM verwacht worden.

⋮ MSM, een veilig voedingssupplement

## Ondergewaardeerde zwavel

Heel eigenaardig: terwijl men al tientallen jaren calcium inzette voor sterke botten, magnesium tegen stress en krampen, zink voor meer weerstand, selenium als antioxidans en ijzer voor het zuurstoftransport, werd het mineraal zwavel steevast over het hoofd gezien! En dit terwijl zwavel in het lichaam meer voorkomt dan voornoemde mineralen. Aan de basis van deze miskening lag waarschijnlijk het feit dat men heel lang enkel de niet ongevaarlijke anorganische zwavel of 'sulfer' ter beschikking had. Gelukkig is er al enige jaren een veilige, organische en zeer veelzijdige vorm van zwavel als voedingssupplement beschikbaar: MSM of methylsulfonylmethaan.

## Wat is MSM precies?

MSM of methylsulfonylmethaan, ook dimethylsulfoxide genoemd ( $\text{CH}_3\text{-SO}_2\text{-CH}_3$ ), is een volledig natuurlijke zwavelverbinding. Het is een organische vorm van zwavel zoals ze voorkomt in de atmosfeer, in de wateren, in talrijke gewassen en in alle levende wezens. Dagelijks nemen we organische zwavelverbindingen, waaronder MSM, op via onze voeding: vooral vis, vlees, eieren, koolsoorten, ui, look en prei zijn er rijk aan. Toch vertonen vele heel mensen tekorten aan zwavel: niet alleen door uitputting van de landbouwgronden (kunstmest, zure regen, moderne landbouwmethodes), ook omdat door verhitting of langdurige koeling van voedingsmiddelen het zwavelgehalte danig afneemt.

## Alternatief voor ontstekingsremmers

Zijn opmars heeft MSM vooral te danken aan de Amerikaanse geneesheerspecialisten Prof. Stanley W. Jacob, orthopedist en hoogleraar aan de Universiteit van Portland, en Dr. Ronald M. Lawrence, neuroloog. Het zat deze artsen dwars dat voor de verlichting van gewichtsonstekingen (artritis), gewrichtsslijtage (artrose) en andere pijnlijke klachten zoveel mensen veroordeeld waren tot de dagelijkse inname van ontstekingsremmers en/of pijnstillende medi-

cijnen. En vooral dat velen hiervoor een zware tol moesten betalen onder de vorm van vervelende tot ronduit gevaarlijke nevenwerkingen: van vage maagdarmlast tot ernstige vormen van zweren en bloeding toe, om het maar bij de belangrijkste te houden. In hun pijnkliniek zochten ze jaren naar een veilig hulpmiddel om bij hun patiënten de klassieke ontstekingsremmers en pijnstillers in dosis te kunnen verlagen of zelfs af te schaffen. Uiteindelijk stootten ze op methylsulfonylmethaan (MSM), een biologisch actief en volkomen natuurlijke zwavelsupplement. Talloze patiënten konden dankzij MSM hun pijnstillende medicatie afbouwen of zelfs afschaffen. In hun boek 'The miracle of MSM' documenteren Dr. Jacob en Dr. Lawrence, de gunstige werking van MSM met tientallen patiëntenverlagen.

## Topper voor het voortbewegingsstelsel

Zijn weldadige werking bij verschillende aandoeningen van gewrichten, ligamenten, pezen en spieren, heeft MSM te danken aan verschillende eigenschappen:

- ▶ als zwavelmolecule vormt ze een belangrijk opbouwend onderdeel van gewrichtskraakbeen (o.a. van de chondroitines) en van pezen en ligamenten (collageenvezels)
- ▶ ze vermindert ontstekingsverschijnselen in het bewegingsstelsel: ondermeer door de aanmaak van glutathion te bevorderen, één van de belangrijkste antioxidanten en ontgiftende stoffen in ons lichaam
- ▶ ze vermindert chronische pijn door de prikkelgeleiding via de (onnodig) overgestimuleerde C-zenuwvezels af te remmen
- ▶ ze bevordert de lokale bloedcirculatie
- ▶ ze vermindert overmatige spierspanning
- ▶ ze maakt de celmembranen meer doorlaatbaar, waardoor afvalstoffen beter worden afgegeven en voedingsstoffen beter worden opgenomen

## Bij welke aandoeningen kan MSM ingezet worden?

Dr. Jacob en Dr. Lawrence hebben respectievelijk als orthopedisch-





⋮ MSM vermindert pijn en ontstekingsklachten.

en zenuwarts al meer dan 20 jaar ervaring met het inzetten van MSM bij mensen met gewrichts- en pijnklachten. Zij stelden vast dat men na 4 weken inname van MSM gemiddeld een verbetering van 60 % en na 6 weken inname gemiddeld een verbetering van 82 % kan verwachten. En dat voor een natuurlijk en volkomen veilig voedingssupplement! Een ondersteunend tot ronduit gunstig effect mag verwacht worden bij:

- ▶ **artrose** (reumatische klachten door een slijtageproces): MSM kan voor een beter resultaat hierbij eventueel naast de combinatie glucosamine/chondroitinesulfaten ingezet worden of naast de ontstekingswerende planten bij uitstek zoals curcuma en boswellia
- ▶ **sportletsels** zoals spierverrekkingen, spierscheuren, ligamentscheuren en -verrekkingen, verzwikkingen, kneuzingen: hierbij kan MSM, die de huid gemakkelijk penetreert, ook uitwendig ingezet worden en eventueel gecombineerd worden met ontstekingswerende essentiële oliën zoals wintergreen (*Gaultheria procumbens*), citroeneucalyptus (*Eucalyptus citriodora*), strobloem (*Helichrysum italicum*) en/of ontspannende essentiële oliën zoals exotische basilicum (*Ocimum basilicum* CT methylchavicol) en lavendel (*Lavandula vera*)
- ▶ **herstel na ongevallen**, whiplash (nek- en hoofdpijn na ongeval)
- ▶ allerlei **ontstekingsverschijnselen** van het voortbewegingstelsel: artritis (gewrichtsontstekingen zoals reumatoïde artritis en ziekte van Bechterew), tendinitis (peesontstekingen), ontstekingen van spieren, bursitis (slijmbeursontsteking), RSI (Repetitive Strain Injury of pijn door herhaalde bewegingen), rugpijn (o.a. door hernia), temporomandibulair syndroom (pijnlijke ontsteking van het kaakgewricht): eventueel naast de bij artrose en sportletsels aangehaalde voedingssupplementen en planten.

### Minder allergische verschijnselen

MSM kan ook vaak met succes worden ingezet bij aandoeningen buiten het voortbewegingstelsel. Zo kan bij **hooikoorts** en **huisstofmijtallergie** de aangehouden inname van MSM kan in veel

gevallen de allergische klachten van neus, sinussen en ogen in ernst verminderen. Eén en ander heeft te maken met het feit dat MSM de afscheiding van histamine – stof die centraal staat in het optreden van allergische verschijnselen – door de mastcellen vermindert en de leverontgiftiging ondersteunt. Ook **chronische vormen van sinusitis** reageren in vele gevallen gunstig op MSM; al moet hierbij vaak hoog gedoseerd worden. Andere allergische verschijnselen of intoleranties die kunnen afgeremd worden door MSM zijn **voedingsintoleranties** en **astma**.

### Andere positieve effecten

- ▶ bij **broze nagels, afbrekende haren, schrale huid**: mensen die lang MSM innamen voor gewrichtsklachten zagen als welgekomen 'nevenwerking' dat nagels en haren sterker werden en de huid opklaarde. MSM draagt namelijk bij tot de aanmaak van cysteïne, het zwavelhoudende aminozuur dat een hoofdcomponent is van keratine of hoornstof, het eiwit dat in grote mate de structuur bepaalt van huid, haren en nagels
- ▶ bij **osteoporose**: MSM versterkt hierbij vooral de collageenrijke eiwitmatrix van de beenderen, want bij osteoporose is er niet alleen verlies van mineralen, maar ook van de eiwitbasis
- ▶ **overbelaste lever, leveraandoeningen, lichaamsdetoxicatie**: MSM ondersteunt fase II van de leverontgiftiging, vooral door de aanmaak van glutathion (zie hoger) te bevorderen; door de doorlaatbaarheid van celmembranen te verbeteren en zo opname van voedingsstoffen en afgifte van gifstoffen te bevorderen
- ▶ bij **verminderde weerstand**: door de hoeveelheid zwavelhoudende aminozuren en substanties te verhogen zoals cysteïne, methionine, glutathion
- ▶ **overmatige littekenvorming** (keloïden), bv. na verbranding
- ▶ **interstitiële cystitis** (een welbepaald ontstekingsproces van de blaaswand)
- ▶ **gordelroos** (zona)
- ▶ **ontstekingsziekten in de darmen** (ziekte van Crohn, colitis ulcerosa)
- ▶ **tandpijn**

### Veilig en eenvoudig

MSM is een volkomen veilig voedingssupplement. Het is niet belastend voor de lever (ondersteunt zelfs fase II van de leverreiniging) en er worden geen bijwerkingen van gezien als je de dosis geleidelijk opvoert. Heel zelden wordt stoelgangdrang vermeld als men het inneemt op een lege maag of ontgiftingsverschijnselen als men onmiddellijk met hoge doseringen begint. Bovendien mag MSM zonder negatieve effecten gecombineerd worden met pijnstillers of ontstekingswerende medicijnen; wel is het uiteraard de bedoeling deze laatste in dosis af te bouwen of zelfs af te schaffen.

### Dosis

Men begint best met de inname van 2 gram per dag en verhoogt indien nodig met één gram per dag. Bij milde klachten volstaat gewoonlijk 2 à 4 gram per dag, bij ernstige verschijnselen heb je meestal 5 à 8 gram per dag nodig. Indien na zes weken inname geen positieve kentering optreedt, kan MSM waarschijnlijk niet veel voor je doen. MSM is verkrijgbaar in tabletten van één gram en ook in een (weliswaar bitter smakend) gemakkelijk oplosbaar poeder, dat eenvoudig in water, vruchtensap, sojamelk en andere dranken kan opgelost worden.