

# MSM of methylsulfonylmethaan, natuurlijk en veelzijdig inzetbaar zwavel



Iedereen kent de rol van calcium voor sterke botten, van magnesium tegen stress en krampen, van zink voor de weerstand en van selenium als antioxidans. Van zwavel daarentegen weet men heel weinig, terwijl dit net één van de meest voorkomende en tevens belangrijkste mineralen is in ons lichaam. Daarom kan MSM, een natuurlijke en goed opneembare vorm van zwavel, ons veel goede diensten bewijzen.

⋮ Deze zwavelverbinding kan ook merkbaar de ontsteking en pijn in gewrichten en andere bindweefselstructuren verminderen.

## Wat is MSM?

MSM of methylsulfonylmethaan is een actieve bron van organisch zwavel, zoals ze in de natuur en in de voeding wordt aangetroffen. Helaas, door voedsel te raffineren, te verhitten of langdurig te koelen gaat heel wat actief zwavel verloren en vertoont de westerse mens vaak tekorten. Bovendien nemen ouderen zwavel niet zo gemakkelijk meer op. Gelukkig kan MSM als veilig voedingssupplement de hoeveelheid zwavel in ons lichaam weer op peil brengen.

## Minder gewrichtsklachten en ontstekingen

Als ze optimaal functioneren, zijn zowel kraakbeen, ligamenten als pezen zeer zwavelrijke weefsels. Maar bij klachten zoals artrose, artritis, whiplash en rugpijn of bij allerhande ontstekingen van pezen, ligamenten en slijmbeurzen is er bijna steeds een manifest gebrek aan zwavel. Extra MSM innemen kan dus om te beginnen de integriteit van al deze structuren verbeteren. Maar deze zwavelverbinding kan ook merkbaar de ontsteking en pijn in gewrichten en andere bindweefselstructuren verminderen: omdat ze overmatige pijnimpuls via de C-zenuwvezels bij chronische pijn helpt af te remmen, daarnaast bijdraagt tot de ontspanning en doorbloeding van spieren en tevens een antioxiderend en dus beschermend effect uitoefent. Denk bij dergelijke klachten eventueel aan de combinatie van MSM met een goed kurkumapreparaat!

## Sterkere huid, haar, nagels en botten

Zwavel is ook een onmisbare bouwsteen van het collageen, het elastine en de glucosaminoglycanen, de bindweefselcomponenten die zowel de integriteit als de elasticiteit van de huid bepalen. MSM innemen kan hierdoor (bewezen) de rimpelvorming afremmen, het herstel van huidletsels en brandwonden bevorderen en steun bieden bij huidziekten. Omdat ze daarnaast de aanmaak bevordert van cysteïne en keratine, elementaire componenten voor de sterkte en structuur van haren en nagels, wordt MSM ook met succes ingezet bij dunne en futloze haren en bij broze nagels. Tenslotte versterkt MSM ook de eiwitmatrix van de botten en is ze daarom inzetbaar tegen osteoporose.

**TIP! bij al de genoemde indicaties levert een combinatie met een goed siliciumpreparaat zoals choline-gestabiliseerd orthosiliciumzuur nog betere resultaten op.**

## Minder allergieën

Mensen die langdurig MSM innamen voor hun gewrichten, meldden dat ze ook veel minder last hadden van allergieën zoals hooikoorts, huisstofmijtallergie en astma. Inderdaad, MSM remt namelijk de afscheiding af van het stofje histamine, medeverantwoordelijk voor allergische symptomen zoals neusloop, branderige ogen en niezen. Ook het feit dat MSM het gehalte verhoogt van de bijzondere ontgiftende zwavelverbindingen glutathion, cysteïne en methionine, draagt bij tot het verminderen van allergische verschijnselen. Opmerkelijk zijn ook de goede resultaten die vaak met MSM bij chronische sinusitis worden geboekt.

## Waarvoor MSM nog kan ingezet worden:

- ▶ voor een sneller herstel van allerlei sportblessures: kneuzingen, verrekkingen, verstuikingen, breuken, spierscheuren...
- ▶ om de ernst van bepaalde auto-immuunziekten te verminderen (sclerodermie, fibromyalgie, lupus...)
- ▶ om de leverontgiftiging te bevorderen, bij een zwakke leverfunctie
- ▶ bij maagzuur en constipatie
- ▶ bij 'interstitiële cystitis', een vorm van chronische blaasontsteking
- ▶ in de ondersteuning bij kanker

## Veilig en eenvoudig

MSM is een veilig voedingssupplement en mag samen met medicijnen gebruikt worden. Het belast de lever niet en heeft geen bijwerkingen als je de dosis geleidelijk opvoert, bv. met één gram per dag. Bij milde klachten volstaat 2 à 4 g per dag, bij allergie en sinusproblemen heb je meestal 4 à 5 g per dag nodig, voor chronische pijn ligt de dagdosis meestal tussen de 4 à 8 g. ■