

## **Spier- en gewrichtsklachten uitwendig verlichten met MSM en essentiële oliën**

**Heel wat mensen zoeken voor hun pijnlijke spieren en gewrichten hulp in middelen die uitwendig aangewend worden. Dit als enige maatregel of ter aanvulling van oraal ingenomen medicijnen of voedingssupplementen. Een natuurlijke combinatie die zeer goed pijn en ontsteking verlicht, is een gel met als werkzame ingrediënten methylsulfonylmethaan (MSM) en de passende essentiële oliën. Die combinatie biedt overigens ook verlichting bij sportblessures, verstuikingen, kneuzingen en verzwikkingen.**

### **Lokale toepassing van MSM**

Methylsulfonylmethaan of MSM is een organische molecule die ons voorziet van zwavel, een zeer belangrijk mineraal voor al onze bindweefselstructuren. MSM kan oraal ingenomen worden, maar omdat deze eenvoudige en kleine molecule ook zeer goed door de huid dringt en vlot de onderliggende weefsels bereikt, kan ze ook via een goed opneembare gel ingezet uitwendig worden ingezet. Tot haar gunstige eigenschappen behoren:

- als zwavelmolecule vormt MSM een zeer belangrijke bouwstof voor en versterkt ze de bindweefsels van gewrichtskraakbeen, het gewrichtskapsel, pezen, ligamenten en spieren
- MSM vermindert ontstekingsverschijnselen in de onderliggende spieren en gewrichten: onder meer door de productie te bevorderen van glutathion, één van de belangrijkste antioxidanten en ontgifters in ons lichaam
- MSM vermindert chronische pijn door de prikkelgeleiding via de onnodig overgestimuleerde C-zenuwvezels af te remmen
- MSM verhoogt de lokale bloedcirculatie
- MSM verlaagt overmatige spierspanning
- MSM maakt celmembranen meer doorlaatbaar, waardoor afvalstoffen beter worden afgegeven en voedingsstoffen beter worden opgenomen

Voor een goede werking bevat een gel voor uitwendige toepassing best 10 % MSM.

## Essentiële oliën voor bijkomende hulp

Ook essentiële oliën zijn uitermate geschikt om via uitwendige weg onderliggende structuren als spieren, gewrichten, pezen en ligamenten te bereiken. Ze worden vlot opgenomen door de huid en bereiken via de plaatselijke circulatie snel de dieper liggende zones. Goed gekozen essentiële oliën kunnen dan ook in combinatie met MSM spier- en gewrichtsklachten verlichten:

- **Citroeneucalyptus (Eucalyptus citriodora):** deze essentiële olie oefent een krachtig ontstekingswerende en dus pijnstillende werking uit. Ze wordt heel breed toegepast bij de uitwendige aanpak van reumatische klachten, spierpijnen en peesontstekingen en mag niet ontbreken in een MSM-gel.
- **Lavandin super (Lavandula X intermedia super):** deze relaxerende olie wordt in de eerste plaats ingezet om pijnlijke, gespannen spieren te ontkrampen en om spierkrampen te voorkomen. Daarnaast heeft ze ook mild ontstekingswerende en pijnstillende eigenschappen die het bewegingscomfort merkkelijk vergroten.
- **Wintergreen (Gaultheria procumbens):** met een zeer hoog gehalte aan methylsalicylaat is dit de natuurlijke aspirine onder de essentiële oliën. Wintergreen heeft dan ook de typische combinatie van een ontstekingswerende en pijnstillende werking, waardoor ze bij alle pijnen en ongemakken van het voortbewegingsstelsel kan ingezet worden. Met haar karakteristieke geur en lokaal opwarmende werking (door het bevorderen van de lokale bloedsomloop) wordt deze olie ook zeer graag door sporters gebruikt
- **Laurier (Laurus nobilis):** deze essentiële olie dankt haar werking bij spier- en gewrichtsklachten aan haar pijnstillende werking, in combinatie met haar krampwerend effect.

## Wanneer kan MSM-gel, verrijkt met essentiële, ingezet worden?

- bij artrose en artritis, ter verlichting van de reumatische klachten in om het even welk gewricht
- bij pijnlijke en gespannen spieren, bij en ter preventie van krampen; zoals ter hoogte van de nek, schouders, rug, dijen en kuiten
- bij peesontstekingen (tendinitis) zoals een tenniselleboog
- bij sportblessures, verrekkingen, verstuikingen en kneuzingen, na de eerste fase van afkoeling met bv. ijspakkingen

- na sportinspanningen en zware training

Dergelijke MSM-gel dient meermaals daags gelijkmatig aangebracht te worden op de aangedane zones.

### **Waarschuwingen**

- Vermijd contact met de ogen
- Niet aanbrengen op open wonden
- Niet gebruiken bij zuigelingen en kinderen onder de 4 jaar