

# **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 weten de meesten heel weinig, terwijl dit één van de meest voorkomende mineralen is in ons lichaam. Zo kan MSM, een natuurlijke en goed opneembare vorm van zwavel, ons veel goede diensten bewijzen.**

## **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 ook niet zo gemakkelijk meer op. Gelukkig kan MSM als een natuurlijk en veilig voedingssupplement de hoeveelheid zwavel in ons lichaam weer op peil brengen.

## **Gewrichtsklachten en ontstekingen**

Zowel kraakbeen, ligamenten als pezen zijn normaal zeer zwavelrijke weefsels. Maar bij klachten van het bewegingsstelsel 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 al de integriteit en functie van deze structuren verbeteren. Maar ze kan ook de ontsteking en pijn erin verminderen: omdat ze overmatige pijnimpulsen via de C-zenuwvezels bij chronische pijn helpt af te remmen, bijdraagt tot de ontspanning en doorbloeding van spieren en tevens een antioxiderend (celbeschermend) effect uitoefent. Denk bij dergelijke klachten eventueel aan de combinatie met een goed kurkuma- en/of boswelliapreparaat dat bijkomend ontstekingsverschijnselen afremt.

## **Sterkere huid, haren, nagels en botten**

Zwavel is ook een elementaire bouwsteen van het collageen, het keratine (hoornstof) en de vertakte glucosaminoglycanen en in de huid. MSM innemen kan hierdoor 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, de elementaire zwavelcomponenten die sterkte en structuur van haren en nagels bepalen, 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. Een 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 de gewrichten, constateerden 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 overigens de goede resultaten die met MSM bij chronische, allergische sinusitis worden geboekt.

### **Waarvoor MSM nog kan ingezet worden:**

- voor een sneller herstel van allerlei sportblessures: kneuzingen, verrekkingen, verstuikingen, 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 preventie van en 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. MSM kan worden aangeleverd onder de vorm van poeder. Omdat die vrij bitter smaakt, geven veel mensen de voorkeur aan MSM die in tabletten aangeboden wordt. Kies voor een kwaliteitsvolle MSM, waarvan de werking in klinische studies is bewezen.