

MSM ou méthylsulfonylméthane,

Soufre naturel et polyvalent

Tout le monde connaît le rôle du calcium pour des os solides, du magnésium contre le stress et les crampes, du zinc pour la résistance et du sélénium comme antioxydant. Cependant, on sait peu de choses sur le soufre, alors qu'il s'agit d'un des minéraux les plus présents et les plus importants dans notre corps. Ainsi, le MSM, une forme naturelle et facilement absorbable du soufre, peut nous rendre de nombreux et bons services.

Qu'est-ce que le MSM?

Le MSM ou méthylsulfonylméthane est une source active de soufre organique tel qu'on le trouve dans la nature et dans l'alimentation. Malheureusement, à cause du raffinage de l'alimentation, en réchauffant ou en refroidissant trop longtemps les aliments, beaucoup de soufre actif se perd ce qui provoque souvent des carences chez l'homme occidental. De plus les personnes âgées n'absorbent plus aussi facilement le soufre. Heureusement, le MSM comme complément alimentaire naturel et sûr, peut remettre à niveau le taux de soufre dans notre corps.

Troubles articulaires et inflammations

Le cartilage, les ligaments ainsi que les tendons sont normalement des tissus très riches en soufre. Mais en cas de troubles tels que l'arthrose, l'arthrite, le whiplash et les maux de dos ou en cas de toutes sortes d'inflammations des tendons, des ligaments et des bourses séreuses, il y a presque toujours une carence flagrante en soufre. Prendre un supplément de MSM peut donc, pour commencer, améliorer l'intégrité et la fonction de toutes ces structures. Mais il peut également réduire l'inflammation et la douleur parce qu'il aide à freiner les impulsions excessives de douleur via les fibres nerveuses C en cas de douleur chronique. En plus, le MSM contribue à la détente et à la circulation des muscles et exerce également un effet antioxydant (protection des cellules). En cas de tels troubles, pensez éventuellement à la combinaison avec une bonne préparation de curcuma et/ou de boswellia qui freinera d'autres symptômes inflammatoires.

La peau, les cheveux, les ongles et les os

Le soufre est également un élément de base du collagène, de la kératine et des glycosaminoglycanes dans la peau. Prendre du MSM peut ainsi réduire la formation des rides, favoriser le rétablissement de lésions cutanées et de brûlures et offrir un soutien en cas de maladies de la peau. Parce qu'il favorise également la fabrication de cystéine et de kératine, composants de base pour la force et la structure des cheveux et des ongles, le MSM est également utilisé avec succès en cas de cheveux fins et ternes et en cas d'ongles cassants. Enfin, le MSM renforce aussi la protéine de la matrice des os et peut donc être utilisé contre l'ostéoporose. Un conseil : pour toutes les indications mentionnées, une combinaison avec une bonne préparation de silicium telle que l'acide orthosilicique stabilisé à la choline, fournit des résultats encore meilleurs.

Moins d'allergies

Les personnes qui ont pris du MSM pendant longtemps pour les articulations, ont indiqué qu'elles avaient également beaucoup moins d'allergies telles que le rhume des foins, les allergies aux acariens et l'asthme. En effet, le MSM freine notamment la sécrétion de la substance histamine, en partie responsable des symptômes allergiques tels que le nez qui coule, les yeux qui brûlent et les éternuements. Enfin, le fait que le MSM augmente le taux des liaisons de soufre détoxifiantes particulières comme le glutathion, cystéine et méthionine, il contribue ainsi à la réduction des symptômes allergiques. Il est à remarquer, les bons résultats obtenus avec le MSM en cas de sinusite chronique et allergique.

Dans quels cas le MSM peut-il encore être utilisé :

- pour une récupération plus rapide de toutes sortes de blessures sportives : contusions, foulures, entorses, déchirures musculaires ...
- afin de réduire la sévérité de certaines maladies auto-immunes (sclérodermie, fibromyalgie, lupus....)
- pour favoriser la détoxification du foie, en cas d'une faible fonction hépatique
- en cas de brûlures d'estomac et de constipation
- en cas de "cystite interstitielle", une forme de cystite chronique
- dans la prévention et le soutien en cas de cancer

Sûr et simple

Le MSM est un complément alimentaire sûr et peut être combiné à d'autres médicaments. Il ne charge pas le foie et n'a pas d'effets secondaires si vous

augmentez progressivement le dosage, p.ex d'un gramme par jour. En cas de troubles légers, 2 à 4 gr par jour suffisent, en cas d'allergie et de problèmes de sinus, vous aurez besoin de 4 à 5 gr par jour, la dose quotidienne en cas de douleur chronique est généralement comprise entre 4 à 8 gr. MSM peut être pris sous forme de poudre. Mais, le goût amer fait opter beaucoup de personnes pour les tablettes. Choisissez une qualité de MSM, dont l'efficacité a été prouvée dans les études cliniques.