

MSM - Mineral med starkt hälsofrämjande effekter

MSM är en luktfri biologiskt tillgänglig för människor helt ofarlig, svavelförening.

Det förekommer en mängd rapporter om folk som använt MSM och blivit hjälpta på kort tid. Aftonbladet rapporterade om en sjuksköterska som varit förkyld i två månader i sträck. När hon tog MSM gick det över på en vecka. En reumatiker kunde sluta med sina smärtstillande tabletter efter ett par månader. En annan kunde själv gå ner för trapporna utan hjälp för första gången på flera år. En vårdare blev av med svullnad och smärta i axlarna efter två veckor. En pensionär blev av med sina värsta muskelsmärter från sin fibromyalgi. En annan vårdare blev av med svåra smärtor i handleder och vristen. En 84-årig kvinna var ute och red när hon ramlade ur sadeln och bröt lårbenet och var tvungen att genomgå en höftledsoperation. Efter sex månader var hon ute och red igen! Något fullständigt unikt tyckte läkaren. Hon berättade att hon tagit MSM i sex månader. Ett kort tag därefter bröt hon ett ben i ankeln när hästen ramlade. Hon staplade ut från sjukhuset på kryckor. En vecka senare var hon ute och ryktade hästarna i stallet – utan kryckor! En annan kvinna hade långt framåtskriden tandlossning och tandläkaren ville rycka ut alla tänderna. Hon tog MSM i sex månader och när hon kom tillbaka trodde tandläkaren att han hade gett henne fel diagnos. Tandlossning anses normalt inte vara reversibel. Hennes muskelknutor i ryggen som gett henne kronisk huvudvärk i flera år försvann på köpet – liksom huvudvärken. En man som fastnat i sin brinnande bil i tjugo minuter fick 17 år senare rådet av en veterinär att pröva MSM för sin mycket svårt brännskadade och ärriga hud. Efter tre dagar kunde han gå ut och gå utan problem. Ärrvävnaden jämnade ut sig på sex månader så att den knappt blev märkbar. Han behöver inte längre sina smärtstillande tabletter.

Faktum är att svavel är oerhört välgörande för människan; ja, det är så viktigt att man inte klarar sig en sekund utan det. Det kommer på delad tredjeplats tillsammans med kalium som den vanligaste mineralen i kroppen. Det är ett oerhört viktigt näringsämne – men förbisett.

Man kan använda MSM i kräm för att lindra svullnader och smärta.

När man tar det som kosttillskott är det förutom hudbesvär även bra för andra kroppsliga besvär såsom ledbesvär (vissa säger det är bättre än glukosamin), astma, lungproblem, inflammationer, muskelsmärter (MSM är allmänt smärtlindrande genom att det hämmar smärtsignalerna längst nervbanorna. I en undersökning märkte 82% en klar förbättring i smärtlindring, jämfört med 18% hos kontrollgruppen.) Det kan också hjälpa vid migrän. Det kanske viktigaste med MSM är dess förmåga att avgifta kroppen på cellulär nivå.

Kommer från molnen

Men låt oss börja från början. Svavel bildas av mikroorganismer i oceanen som omvandlar oorganiskt svavel till ett mer lättflyktigt svavel som stiger upp ur oceanen i form av gas vilket når atmosfären där det omvandlas av ozon och ultraviolett ljus till ett biologiskt tillgängligt svavel med det kemiska namnet *MetylSylfonylMetan* eller kort och gott, MSM. Det samlas i molnen och följer med ner till jorden med regn och snö. Det är i

första hand svavlet som gör att moln, is och snö ser vitt ut. Växterna absorberar sedan svavlet som nått jorden genom regnet och koncentrerar det hundrafaldigt. Djuren äter växterna och på så sätt får människan i sig svavlet.

Förekomst

Växter och grönsaker med kraftig smak är mest svavelrika; främst då vitlök, lök, rädisor och senap. När det gäller animaliska produkter är det i första hand ägg (1,6%) och kött (1,2%) som innehåller svavel.

MSM utvinns från timmer, oftast från pappersindustrin. Dess välgörande effekter upptäcktes på grund av att pappersarbetarna på en stor pappersindustri i USA sällan fick allergier, och om de hade ont någonstans eller skadat sig så smetade de på den svavelluktande pappersmassan på det ömma stället varmed smärtan försvann och skadan läktes snabbare. MSM utvinns från detta svavel och luktar ingenting.

MSM- som är det svavelämne vi skriver om – finns i varje cell i kroppen med högsta koncentration i leder, muskler, hår, hud, naglar. Kroppen använder MSM för att skapa nya celler. Ett arbete som pågår 24 timmar om dygnet. Om inte svavel finns tillgängligt blir byggnadsarbetet därefter. Många aminosyror, som bildar proteiner, innehåller svavel. Vid läkning av skador manifesteras svavelbrist främst genom kraftig ärrbildning.

Överflödigt svavel utsöndras ur kroppen inom 24 timmar och man anser att MSM är så gott som helt ofgiftigt, i samma kategori som vatten. Det finns inga biverkningar och MSM räknas som ett av naturens mest ofgiftiga ämnen. En vetenskaplig undersökning fann inga tecken på förgiftning när man använde 2000 mg per kilo kroppsvikt. En person som vägen 70 kg, måste komma upp i doser om ca ett och ett halvt kilo om dagen för att börja nå taket av vad kroppen klarar av att hantera. Magen säger dock till först vad man klarar av. Det finns heller inga rapporterade kontraindikationer när man tar mediciner, dessutom kan man ofta dra ner på medicineringen när man använder MSM parallellt med annan medicin. Konsultera läkare först.

Funktion

Svavel är del av immunoglobulin en viktig del av immunförsvaret; insulin, det hormon som reglerar upptaget av glukos hos cellerna för produktion av energi; vitaminerna B1 och Biotin som reglerar metabolismen av kolhydrater samt flera aminosyror som är kroppens byggstenar. Det hjälper även till att syresätta kroppen och ökar således energinivån. Utan svavel klarar man med andra ord – ingenting.

Den viktigaste funktionen har dock svavel vid avgiftning av cellerna. Svavlet gör så att cellernas membran blir elastiska och kan släppa in näringsämnen och transportera bort slaggprodukter. Stelnade cellväggar = hög ålder. MSM kan faktiskt eliminera snarkningar om man sprutar in en lösning i svalget innan man går och lägger sig. Svavel förekommer främst i de svavelrika aminosyrorna cystin, cystein, metionin och taurin som binder gifter. Naturläkare använder sig av dessa aminosyror när de skall avgifta patienter från toxiner och tungmetaller. Det är bl.a. därför MSM fungerar så bra mot allergier.

Hud, hår, naglar och kroppsvävnader har hög halt av svavel. (Att håret krullar sig beror främst på svavelbindningen i aminosyran cystin och en rakpermanent inriktar sig på att bryta upp denna bindning) Svavel är viktig del av det kollagen (bindvävsprotein) och främst keratin (hornämne) som bygger upp hår, hud och naglar, brosk, senor, bindväv, muskler, skelett samt hovar och päls på djur.

Svavel ger elasticitet, men det behövs även för uppbyggnad av ny vävnad och reparation av gammal som skadats genom olyckor eller angrepp av fria radikaler.

Men som vi sagt tidigare, om inte kroppen har tillräckligt med byggnadsmaterial kommer den inte att kunna reparera sig själv. Och MSM är en bristvara i dagens samhälle.

Ju fler symtom man uppvisar desto troligare är det att svavelbrist kan föreligga. Man tar inte MSM bara för att hantera ett enda symtom eller en sjukdom. Precis som med ett äpple så går näringsämnen in i det område som bäst behöver det, oavsett vad vi tar det för.

Räcker inte maten?

Finns det då inte tillräckligt med svavel i maten vi äter? Måste vi ta tillskott? En mängd faktorer tyder på att det kan vara klokt, mycket klokt, att ta ett tillskott. I första hand beror bristen på konstgödsling. År efter år brukas samma jordar utan att mer än ett fåtal mineraler tillsätts. I första hand för att växterna skall orka stå upp när de skördas.

Åkrarna innehåller ca 85% mindre mineraler idag än vad de gjorde för bara 100 år sedan. Detta är en orsak till att sjukdomarna ökar idag! Mineraler fungerar som en slags kemiska katalysatorer för mängder med processer i kroppen. Finns inte dessa katalysatorer så går många livsviktiga processer på spark och olika sjukdomssymtom kan framträda.

En annan faktor är att värme förstör svavlet. Obehandlad mjölk innehåller t.ex. 6 mg MSM per liter men pastöriserad mjölk innehåller nästan inget MSM alls.

Modersmjölk innehåller normalt hög halt av MSM – om inte modern lider brist på MSM själv. Då kan barnet få näringsbrist och utveckla allergier.

Hur arbetar MSM?

MSM hjälper kroppen med de livsviktiga svavelbyggstenar som behövs för att skapa den essentiella aminosyran metionin. *Essentiell* betyder att kroppen inte kan skapa den själv, utan den behöver komma från kosten. Ur metionin skapas i sin tur aminosyrorna taurin, cystin och cystein vilka har olika roller i kroppens funktion. Metionin behövs för att kroppen ska kunna producera viktiga signalsubstanser typ dopamin, samt kroppens egna smärtlindrare, så kallade endorfiner. Cystein är en av kroppens starkaste antioxidanter och behövs för att bekämpa alla de fria radikaler som uppstår i kroppen. MSM används även i produktionen av hormoner och immunoglobuliner, de beståndsdelar som immunförsvaret bygger på. Många upplever att de får ett starkare och bättre fungerande immunförsvaret med MSM. Även många av B-vitaminerna är

beroende av organiskt svavel för att kunna tas upp optimalt av kroppen. MSM har också både antiinflammatoriska och smärtlämpande egenskaper. MSM dämpar de nervsignaler som färdas via de så kallade "c-fibrerna". Dessa nervbanor är de som bland mycket annat förmedlar långvarig och molande värk.

Hur mycket skall man ta?

Det finns ingen fastställd rekommenderad dos, men som ett regelbundet kosttillskott rekommenderas 2-6 gram per dag. Många har märkt att en för liten dos inte ger tillräcklig effekt vid svårare besvär. En terapeut som tagit en tesked (drygt 2 gram) för sin astma i ett år märkte ingen skillnad alls och slutade. När han förstod att han tagit för lite tog han tre matskedar per dag och efter tio dagar försvann astmabesvärerna så gott som helt. Därefter övergick han till en underhållsdos.

Man kan börja med ett gram (ett rågat kryddmått), och sedan sakta öka dosen för att undvika den värsta avgiftningseffekten tills man märker resultat. Många kan behöva 3-6 teskedar om dagen för att få full hjälp. Skulle du finna att du inte märker någon större skillnad när du tar MSM, så prova att öka dosen med en tesked per dag tills dess att du får en effekt. Trappa sedan ner någon tesked och lägg dig på den doseringsnivån. Det finns faktiskt människor som tagit uppemot 60-70 gram per dag under läkares kontroll. För att få hjälp med att komma tillbaka efter allvarliga olyckor. Skulle du bli lös i magen, är det bara att gå ner i dos till en nivå som magen kan hantera.

Tas helst med C-vitamin

Man bör helst ta C-vitamin i samband med MSM och då i askorbatform – dvs askorbinsyra bundet till en mineral, tex kalciumaskorbat. (Alacer Corp. Har tex en *Emergen-C*, ett bruspulver med 1 gram askorbat och 1 gram MSM i praktisk dosförpackning som är utmärkt att ta med sig och som smakar bra – utan socker.) C-vitamin behövs för att den samverkar med MSM bla för att bygga ledbrosk.

Avgiftningssymtom

Skulle man börja känna sig dålig när man tar MSM, så kan det bero på den avgiftningseffekt som MSM har satt igång. Med svavlets hjälp gör sig kroppen av med de samlade gifterna. Det är då som man kan må lite konstigt. Skulle detta inträffa kan man minska doseringen till hälften och – viktigt – dricka mycket vatten och hålla ut! Det kan ta någon vecka innan effekten avtar. Man får se det att kroppen har satt igång en avgiftningsprocess, en storstädning bland cellerna. Det är inget farligt. Människor som använt droger, mediciner, eller varit utsatta för miljögifter, kan drabbas hårdare. Det kommer sig av att kroppen gör sig av med de lagrade gifter snabbare än vad lever och njurar hinner med. Öka doseringen av MSM långsammare än vad du skulle gjort i vanliga fall. Ta det försiktigt i början. Ta 0,5 gram (ett halvt kryddmått) till du börjar må bättre. Gå sen sakta upp i dosering.

Djur

MSM har använts för att behandla djur under lång tid, främst hästar med olika led och muskelproblem. Hästar som går på grönbeta får i sig ett gram MSM om dagen, äter de

ensilage får de så gott som inget MSM. När hästen får MSM kan den reparera sina skador själv. Har hästen spruckna hovar eller andra hovproblem råder MSM-brist. Även hundar och andra husdjur har stor nytta av MSM – inte minst för pälsens skull. Det är utifrån denna erfarenhet med djur man har gått över till att behandla människor med MSM. Upptäckten började faktiskt med att man sprutade ut detta svavelrika spillvatten från pappersindustrin på grusvägar för att binda dammet. Men djuren kom fram och drack upp allt vatten de kom åt, trots att det luktade illa. Hjortar kunde dricka upp djupa vattenpölar med detta vatten på grund av sitt behov av svavel.

Och nu kan vi människor ta del av dessa välgörande effekter.

Möjliga symtom på MSM-brist

PMS
acne
svamp
Candida
allergier
astma
ryggvärk
parasiter
skört hår
håravfall
hudutslag
ärrbildning
sköra naglar
muskelvärk
dålig hy/hud
träningssmärta
depression
tarmproblem
minnesförlust
Vuxendiabetes
inflammationer
dålig matsmältning
för mycket magsyra
för lös/hård avföring
kronisk muskelvärk
reumatiska problem
svagt immunförsvar
artros (ledförslitning)
benhinneinflammation
tendenit (tennisarmbåge)
sakta eller dåligt läkande
kramper/spasmer i benen
Gikt (överskott på urinsyra)