

Pomaga pri alergiji na prah, živalske dlake, cvetni prah in zdravila

Brez žvepla je življenje težje

Žveplo potrebuje vsaka celica, da pravilno izpolni svoje številne naloge. Potrebujemo pa ga ne le v sledih, marveč v tako velikih odmerkih kot denimo magnezij. Če poskrbimo za njegove zaloge v telesu, se lahko med drugim poslovimo od bolečin in vnetij gibal ter od alergij. Modro je, da imamo žveplovno spojino v naši domači in popotniški lekarni; ob poškodbah in bolečinah si najprej, najlaže in poceni pomagamo z žveplovno spojino. Ko boste prebrali, kako pomembno vlogo ima v telesu in katere težave in bolezni lahko omili ali povsem odpravi, boste presenečeni, da o njem vemo tako malo.

Organska žveplovna spojina MSM, kar je okrajšava za metilsulfonilmetan, lahko povsem pokrije potrebe telesa po žveplu. Ime MSM zveni po kemiji, vendar gre za povsem naravno žveplovno spojino. Ne smemo je zamenjati z MMS-om (natrijevim kloritom) ali s sulfitom, ki ga dodajajo hrani in vinu in pogosto izzove probleme. MSM ni sulfit, zato ni nevarnosti, da bi nanj dobili alergično reakcijo!

IZ KORUZE

Predstopnja MSM-a je žveplov plin, ki ga ustvarjajo alge v svetovnih morjih. Izhlapeva v oblake, dež pa ga nato raznese po zemlji, v kateri se kopiči. Iz zemlje ga dobivajo rastline in prek njih živali. MSM je v vsej nepredelani hrani, v surovem mleku pašnih živali, v jajcih pašnih kokoši, mesu pašnih živali in v presni zelenjavi, denimo brokoliju, čebuli, česnu ... Zaradi posiljenega polje-

Ob poškodbah in bolečinah si najlaže in poceni pomagamo z žveplovno spojino.

delstva, dolgotrajnega skladiščenja povrtnin in tudi kuhanja je te žveplove spojine v naši hrani vsak dan manj ...

Na srečo pa jo z lahkoto, s parno destilacijo, pridobimo iz rastlin. Nekdaj so za to uporabljali kanadske borovce; žveplove spojine so nastajale pri izdelavi papirja. MSM, ki je sedaj naprodaj v prahu in kapsulah, je iz gensko nespremenjene koruze, pri čemer pa ne vsebuje prav nobene molekule koruze.

HRANA ZA CELICE

Da je žveplo še danes tako podcenjeno in zanemarjeno, je prav nepojmljivo. Žveplo je denimo gradbena snov beljakovine kolagen in s tem pomembna sestavina mnogih telesnih delov. Zgoščen je v opornem in vezivnem tkivu. Dovolj žvepla mora biti v mišičevju, hrustancu, kosteh, kitah, vezeh. Žveplo je v sklepni tekočini. Zato je tudi zdravje

sklepov odvisno od žvepla v telesu. Da so koža, lasje in nohti lepi in močni, ne potrebujejo le dovolj železa, pač pa morajo imeti tudi dovolj žvepla. Tudi v sluznici ga mora biti dovolj, da lahko uresničuje svojo varovalno vlogo kot naravna pregrada proti telesnim vsiljivcem. Brez njega imunski sistem ne more razviti želene odpornosti proti mnogim okužbam.

Žveplo ohranja celice prožne, celične stene pa dobro prepustne. Tudi celična presnova, vključno z ustvarjanjem energije in odstranjevanjem strupenih snovi, deluje bolje, če telesu zagotovimo dovolj žvepla; brez njega ne delujejo pravilno encimi in ni hormonskega ravnotežja.

VNETJA IN BOLEČINE

MSM je prva izbira pri poškodbah zaradi njegovega protivnetnega in protibolečinskega učinkovanja. Že več stoletij je poznano njegovo skorajda čudežno delovanje pri revmatskih in drugih bolečinah v sklepih. Ljudje poročajo o zelo hitrem učinkovanju MSM-a, kadar imajo otekline z bolečinami – denimo pri fibromialgiji, kroničnih bolečinah v hrbtu, v sklepih, pri osteoporozi ali pri vnetjih živcev. Celo pri vnetju dlesni, ki ga pogosto spremljajo bolečine in otekline, pomaga lokalna uporaba MSM-a, tako da z njim izpiramo ustno votlino.

Priporočen odmerek MSM-a je tri grame na dan, pri bolečinah do šest gramov; manjši odmerki nimajo protibolečinskega učinka. Zato pripravki, ki v svoji recepturi vsebujejo le nekaj MSM-a, niso tako učinkoviti. Učinek se pokaže po nekaj dnevih, ker mora biti



Čisti MSM, organsko žveplovno spojino v kapsulah, lahko naročite na Misteriji.si ali 051/307 777.

Foto L. Z.

najprej dosežen zadovoljiv prag vsebnosti žvepla v telesu.

MSM je na voljo v prahu in v kapsulah. Ker ima prah grenak okus, so kapsule s čistim MSM-om, brez dodatnih snovi, navadno bolj zaželeni. Za boljšo absorpcijo MSM uživamo na tešče skupaj s C-vitaminom v naravni obliki, kot so limone ali pomaranče (največ pa ga je v izvlečku iz divjih češenj acerola).

VAROVANJE SLUZNIC

MSM varuje sluznico pri alergijah, glivičnih obolenjih, vnetjih, zato ga uživamo, ko imamo kako alergijo. Na sluznici naredi naravni varovalni sloj in tako otežuje alergenom, da se zadržijo na njej. Poleg tega je blagodejno njegovo hkratno protivnetno delovanje. Učinkuje podobno kot antihistaminik. A brez neželenih stranskih učinkov. Že običajni dnevni odmerek zelo pogosto pomaga pri alergiji na prah, živalske dlake, cvetni prah in zdravila.

Varovanje sluznice z MSM-om nam koristi na splošno pri vseh vnetjih. Dobro zaščitena sluznica namreč varuje pred vstopom parazitov, virusov, glivic in bakterij v telo.

Pomaga pri kroničnih obolenjih, gastritisu, krepki želodčno sluznico, pljučni sistem, učinkovit je pri astmi, bronhitisu, kratki sapi, kadilskem kašlju ... Ker so zaradi MSM-a rdeče krvničke bolje preskrbljene s kisikom in je prožnost tkiva večja, je razumljivo njegovo protivnetno in protibakterijsko delovanje.

OBNOVA VAGINALNE FLORE

Zelo obetavna je uporaba MSM-a za vaginalno sluznico. Možna je celo lokalna uporaba, pri čemer pridejo hkrati do izraza njegove protivnetne, protivirusne, protibakterijske in protiglivične lastnosti. Vaginalno floro uničujeta pogosta uporaba antibiotikov in klorirana voda v bazenih. To vse povečuje možnosti za nožnične okužbe. S tem je zagotovito ime-

la vsaka ženska problem vsaj enkrat v življenju.

Za obnovo nožnične sluznice lahko MSM uporabimo tudi lokalno. Primešamo ga v naravni jogurt in z njim napojimo tampon, ki ga nato vstavimo v nožnico. Imunski sistem dodatno spodbudimo z uživanjem rejši gob ali katerih drugih gob.

RAZSTRUPLJANJE TELESA

MSM pomaga tudi razstrupljati telo. Strupe, ki pridejo v telo z alkoholom, tobačnim dimom ali z nečistim vdihnjanim zrakom, pomaga odpraviti zaradi večje prepustnosti celičnih membran. Iz telesa pomaga odstraniti težke kovine in druge okoljske strupe, celo iz možganov, saj lahko MSM prodre skozi krvno-možgansko pregrado.

MSM nase veže težke kovine, kot so svinec, živo srebro in kadmij, in jih tako izloči iz telesa. Za tovrstno razstrupljanje so potrebni sorazmerno visoki odmerki MSM-a, tudi do petnajst gramov na dan in to kar nekaj časa, približno tri mesece.

ZUNANJA UPORABA

Žveplo potrebujemo za tvorbo keratina, iz katerega so nohti in lasje. MSM izboljšuje strukturo nohtov in las, prožnost kože in gladi gubice na njej, jo tudi mehča. Celi rane in zavira vnetja na koži. Če MSM zamešamo v kremo in uporabljamo zunanje, ugodno deluje zoper akne. Tudi zoper rozacejo – kronično vnetno kožno bolezen, za katero so značilni nadležno zardevanje obraza, razširjene žilice, rdečina obraza, v hudih primerih tudi gomoljasta zadebelitev nosu. S takšno kremo lahko namažemo ekceme, opekline, ihtiozo ali ribjo kožo, starostne kožne spremembe in velike brazgotine. Celu pri sklerodermiji, avtoimunski bolezni, zaradi katere postane koža in vezivno tkivo neobičajno trdo in togo, postane prizadeto tkivo zaradi MSM-a spet prožnejše in mehkejše.

Ana Švigelj 