

ÄMNE/PREPARAT	BESKRIVNING	ANVÄNDNING	DOSERING (styrka 10 ppm)
<p><b>MSM= Biologiskt nedbrytbart svavel</b></p>	<p>Finns i alla vävnader. Finns i alla kroppens celler</p> <p>Är viktig byggsten i tre aminosyror som bland mycket annat är viktiga bl a för kroppens förmåga till utrensning av gifter och slaggprodukter.</p> <p>Vid otillräcklig utrensning lagras gifter och slagg i bindväven som bl a omger leder och brosk. Kroppen reagerar med inflammationer som kan bli kroniska. Otillräcklig utrensning bidrar också till olika typer av hudbesvär som akne, psoriasis och eksem, matsmältningsbesvär och olika typer av tarmproblem m.m.</p> <p><b>MSM har positiv påverkan på kroppen där brist på svavel kan ge upphov till symptom:</b></p> <p><i>Bindväv</i>  <i>Hjärna- hormoner, signalsubstanser</i>  <i>Nervsystem, immunförsvar</i>  <i>Celldelning, DNA, ämnesomsättning</i>  <i>Hjärta, kärl</i>  <i>Lever och galla</i>  <i>Bukspottkörtel, blodsockerbalans</i>  <i>Mage och tarm</i>  <i>Skelett och benvävnad, muskler</i>  <i>Hud, hår och naglar</i>  <i>Tänder</i>  <i>Ögon</i></p>	<p>Erfarenhetsmässigt effekter på</p> <p><b>IMMUNFÖRSVAR OCH NERVSYSTEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utrensning av allergena ämnen, effekt vid astma (naturligt antihistamin), hindrar parasiter/bakterier från att fastna i kroppens vävnader</li> <li>- Minskar nervsystemets långvariga förmedling av smärtsignaler, ökar blodcirkulationen och läkningsprocesser, blodförtunnande</li> <li>- Bygger upp brosk, energigivande, stimulerar saliv och tårvätska, avgiftande</li> </ul> <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utrensning av gifter och slagg, hormonobalanser, trötthet, vissa depressioner</li> <li>- Bukspottkörtel och obalans i insulinproduktionen</li> <li>- Förstoppning, diarré, sura uppstötningar,</li> <li>- Artros/brosknedbrytning mindre träningsvärk/höja musklernas mjölsyratröskel</li> <li>- Svåra eksem, psoriasis och akne, sårhäkning, rynkor och kraftiga ärrbildningar, operationsärr, brännskador, hudbristningar</li> <li>- Hårväxt, sköra naglar</li> <li>- Tandkött, tandblekande i viss mån</li> <li>- Ögon; förebygga åldersseende, grå och grön starr</li> </ul> <p><b>Läs Användarberättelser på Internet.</b>  Länk: <a href="http://www.anekdoter.se/">http://www.anekdoter.se/</a></p> <p><b>Läs mer om MSM? Använd länken</b>  <a href="http://www.dinmage.se/svensinfo/msm.htm">http://www.dinmage.se/svensinfo/msm.htm</a></p>	<p><b>Räkna med upp till 6-8 veckor innan effekt uppstår.</b></p> <p><b>Invärtes</b>  Pulver blandas i vatten eller juice</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vecka 1, ¼ tsk /dag</li> <li>2. Vecka 2, Öka till ½ tsk</li> <li>3. Vecka 3, öka till ¾ tsk</li> <li>4. Fortsätt öka till du får effekt - max 3 tsk/dag</li> </ol> <p>Vid effekt, intag härefter ½ - 1 tsk/dag</p> <hr/> <p><b>Utvärtes (t.ex hud):</b>  1/3 MSM+2/3 hudkräm/lotion (stöt MSM först i mortel)</p> <p><b>Gör din MSM-spray</b>  1 tsk MSM + 6 tsk vatten  Ögon, slemhinnor, snarkning, hud m.m.</p> <hr/> <p><b>Tänder: (förslag på koncentration)</b>  1/3 MSM+2/3 tandkräm (stöt MSM först i mortel)</p> <p>-----</p> <p><b>OBS! C-vitamin (1000 mg) ökar effekten.</b>  Alltid tillägg med basiska mineraler <b>magnesium/kalcium eller Björkaska</b> vid långvarig användning (MSM kan ha försurande effekt på kroppen)</p> <p>Vid artros, kombinera med <b>glukosamin</b> för ökad effekt</p>

# MSM (MetylSulfonylMetan)



## MSM - Eventuella avgiftningseffekter

Skulle du råka må lite dåligt första tiden du tar MSM, så kan det bero på den avgiftningseffekt som MSM har förmågan att starta. Kroppen börjar med metylens och svavlets hjälp göra sig av med upplagrade gifter och det är när de gifterna ska lämna kroppen som man kan må lite konstigt.

Skulle du råka ut för det, så rekommenderar vi att du minskar doseringen till hälften, dricker mycket vatten och håller ut! Det kan ta allt från några dagar till någon vecka innan avgiftningseffekten avtar. Se det hela som något positivt - i den bemärkelsen att kroppen har startat en läkningsprocess, den behöver bara göra en storstädning bland gifterna först.

Tro bara inte att det är något negativt eller farligt som håller på att hända med dig. Speciellt människor som under längre perioder använt olika mediciner, eller varit utsatta för mycket miljögifter (ofta kombinerat med stress ) kan drabbas av en avgiftningseffekt. Effekten kommer sig av att kroppen försöker göra sig av med upplagrade gifter snabbare än lever och njurar hinner med. Trappa därför upp doseringen av MSM långsammare än vad du skulle gjort i vanliga fall. Ta det väldigt lugnt i början. Ta kanske en dos motsvarande ett halvt gram (ett halvt kryddmått) eller ännu mindre tills det att du börjar må bättre. Gå sen sakta men säkert upp i dosering när du känner att du klarar av det!

## MSM i spray

Man kan göra sin egen MSM-spray genom att ta en del MSM-pulver och blanda det med sex delar vatten. Det kan sen användas för att lösa upp nästäppa, minska snarkande, droppa i ögonen samt spraya på olika kroppsdelar. Genom att droppa lite MSM-spray i ögonen så kan man förebygga åldersseende. MSM mjukar upp linsen så att ögonmusklerna kan fokusera ordentligt. MSM håller linsen mjuk och fri från partiklar som annars kan fastna, grumla linsen och ge upphov till starr.

## MSM i salva

Eftersom MSM har den förmåga att den faktiskt kan tränga igenom det yttersta hudlagret och nå inflammerade områden i kroppen, så kan man använda MSM med gott resultat i salvor och krämer. Du kan göra din egen MSM-salva genom att ta en salva som du brukar använda (tex en Aloe Vera) och till den addera MSM pulver och låta den smälta in i salvan. Stöt pulvret i en mortel först, så att det blir ett finkornigt pulver. Blanda sen upp till en tredjedel MSM-pulver i två tredjedelar salva. Gnid sedan in salvan på de partier som du har inflammation eller smärta i. Genom att behandla dina besvär både med salva och genom att dricka MSM löst i vätska, så attackerar man problemet från två håll och chansen att man snabbt ska få hjälp ökar.

## Läsa mer...

Hitta mer om MSM på Internet: börja titta på <http://www.msm.com>

Här finns en intressant artikel i en näringsrelaterad tidning "Nutrition Reporter" som handlar om MSM:

Fortsätt sen att leta via en bra sökmotor typ google på <http://www.google.com> - skriv in "MSM" eller MetylSulfonylMethane på engelska, respektive MetylSulfonylMetan på svenska, så hittar du mycket intressant att läsa!

Det finns en del bra böcker skrivna också. Titta på <http://www.bokus.se> och beställ hem! Boken "The Miracle of MSM", den kan verkligen rekommenderas!

Broschyrer: Carolwoods Lignisul broschyr. Människor och MSM. PDF-broschyr.