

## MSM

MSM je důležitým zdrojem síry, která je zapojena v mnoha metabolických procesech.. Posiluje krevní oběh, zásobování kloubů živinami, pomáhá zabezpečovat bezchybnou kontrakci svalů a má pozitivní vliv na činnost pohybové soustavy.

Tato látka obsahující přírodní síru je někdy nazývána "Faktor N" (důvodem je schopnost obnovy buněk k normálu) tvoří flexibilní vazby mezi aminokyselinami tvořícími proteiny. Buduje a udržuje pružné, propustné buněčné stěny lidských tkání s pomocí vitamínu C.

MSM poskytuje sulfurické vazby ve všech enzymech a aminokyselinách a je potřebný k účinnému zužitkování vitamínu B5, C, D, E, selenu, vápníku, manganu a koenzymu Q10.

MSM změkčuje tuhé oční membrány umožňující lepší výživu. Odplavuje odpadní látky (katarakta) a snižuje nitrooční tlak (glaukom), zlepšuje vidění, svalový tonus, rudé skvrny, poškozené krevní kapiláry (u lidí nosící kontaktní čočky) a odstraňuje sklivcové vločky.

MSM zkvalitňuje buněčné dýchání přenosem živin a kyslíku do nitra buněk a vyplavením odpadních látek vně buněk a zlepšením mikrocirkulace. MSM zmírňuje zánětlivé poškození svalů a zmírňuje bolest u sportovních úrazů, bolestí zad, bursitid, arthritid, zánětů šlach a popálenin. Je účinný u léčby syndromu karpálního tunelu a dysplazie kyčelních kloubů.

MSM zmírňuje kožní problémy, jakými jsou tuhá popraskaná kůže, vrásky a svědění. MSM omezuje tvorbu jizev.

MSM snižuje tvorbu cholesterolu, má pozitivní vliv na pružnost tepen, na křečové žíly včetně hemoroidů, snižuje nebezpečí mozkových a srdečních příhod. Výrazně snižuje dobu rekonvalescence po fyzické zátěži.

MSM zlepšuje imunitu, zmírňuje dýchací obtíže u alergiků, (někdy je používán jako nosní sprej), je účinný u migrén, kvasinkových infekcí (Candida), alkoholismu a Alzheimerovy choroby.

MSM se váže na exogenní proteiny a neutralizuje účinky hmyzího jedu např. při píchnutí vosou, včelou, komárem, pavoukem apod. Zmírňuje alergii na léky např. na nesteroidní antirevmatika a antibiotika.

MSM pomáhá ve vylučování cizorodých látek z těla a obnovuje poškození tkání způsobené podáváním prednisonu. MSM snižuje potřebu insulinu u diabetiků. MSM je mírně diuretický a je užitečný při premenstruačním syndromu, návalech horka, křečích apod.

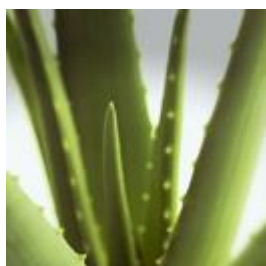
MSM předchází žaludečním obtížím, zabraňuje překyselení žaludku a vzniku žaludečních vředů. Je vhodný při zácpě a divertiklech. Uvolňuje a vyplavuje ze střeva a urogenitálního traktu parazity, Giardie a Trichomonády.

Vedlejší účinky při podávání MSM jsou všeobecně považovány jako pozitivní. Nehty na nohou, rukou a vlasy rostou dvakrát rychleji. Lámavost nehtů a třepení vlasů se zmenšuje. Nadbytek MSM se vyloučí během 12-ti hodin z těla.

Autor: Thomas Stearns Lee, NMD

Volný překlad: MUDr Jan Lichnovský

## Aloe vera - "lék", na který jsme dlouho čekali



Produkty z Aloe jsou známé už po staletí, ale až nyní dokážeme plně docenit její skutečný význam při boji s moderními, tzv. civilizačními potížemi, které jsou obtížně léčitelné. Poruchy imunity, alergie, intoxikace chemickými léky, rakovina tlustého střeva, poruchy trávení, chronická zácpa, žaludeční vředy, cukrovka, žlučnickové potíže, jaterní choroby, chronické infekce močových cest, ale i hypertenze, kornatění tepen, lupénka, migrény, střevní katary, chronická únava, bolesti kloubů vč. revmatizmu, to jsou v současnosti nejčastější zdravotní problémy, se kterými si moderní medicína nedokáže vždy uspokojivě poradit tak, aby byl pacient spokojen.

A právě v těchto indikacích je Aloe velmi slibným podpůrným prostředkem bez vedlejších účinků a kontraindikací. Jednou z hlavních příčin vzniku chorob je nedostatek pro zdraví důležitých látek, které bohužel nejsou obsaženy v potřebném množství ve stravě, tělo při jejich nedostatku zbytečně strádá a v důsledku toho je pak náchylné k mnoha nemocem. Problematika správné výživy je dlouho diskutovanou otázkou a až v poslední době se zjistilo, že nejen její kvantita, ale zejména její kvalita rozhoduje o našem zdraví.

Byla analyzována řada nových látek, které jsou doslova revolučním objevem ve výživě. Jednou z nich je například Acemannan, který je nezbytný pro správné fungování imunity na úrovni buňky. Do puberty je tato látka přítomna v našem organismu, ale v období dospělosti jsme závislí na jejím přísunu prostřednictvím stravy. A právě Acemannan je obsažen v Aloe vera.

Nejen tato látka, ale přítomnost dalších minimálně 160 látek činí z Aloe vera, kterou nazýváme lilií pouště, doslova zázrak přírody. Není jistě možné vyjmenovat všechny zdravotní účinky tohoto královského sukulentu, jedno je však jisté - Aloe je zejména v dnešní době civilizačních chorob dlouho hledaným prostředkem, od něhož lze opravdu očekávat mnohé a záleží jen na nás, zda se rozhodneme si účinky Aloe na sobě ověřit.

### **Vědecky jsou prokázány tyto účinky:**

- čistící,
- anestetický (tišící bolest),
- baktericidní (protibakteriální),
- fungicidní (protiplísňový),
- viricidní (hubící viry),
- protizánětlivý,
- antipyretický (sražející horečku),
- regenerační,
- zvyšující prokrvení,
- výživný.

Prostřednictvím Aloe se nabízí možnost velmi žádoucí očištné kúry - detoxikace, úpravy zažívání, vyprazdňování, doplnění životně důležitých látek ve smyslu buněčné výživy a v neposlední řadě šance redukovat nadváhu tím nejbezpečnějším způsobem.

Tím nejdůležitějším efektem je však ochrana před velmi obávaným a dnes bohužel velmi rozšířeným onemocněním - rakovinou tlustého střeva a konečníku.

25.11.2012

autor: MUDr. Tomáš Kilian