



M&M

Метил сулфонил метанът (МСМ) представлява неметално сярно съединение, което се среща на много места в природата. Сярата е третият най-разпространен минерал в човешкото тяло и е жизненоважен за нормалния растеж и възстановяването на организма. МСМ е естествена форма на органична сяра и може да бъде открита в много пресни храни, сред които плодове, зеленчуци, месо, риба и мляко. Но ако не приемате основно пресни храни, малко вероятно е да поемате необходимото количество МСМ за добро здраве. Този важен минерал е много летлив и обикновено губим голяма част от него при затопляне, изсушаване, задушаване, пастьоризиране и въобще всяка обработка на храната. Изчислено е, че човешкият организъм изразходва поне по около 0.4 милилитра МСМ на ден, което означава, че ежедневно възстановяване на количеството му в тялото е задължително. МСМ спира болковите импулси, преди да са стигнали до мозъка и така действа като аналгетично и противовъзпалително средство. Сярата в МСМ играе важна роля за образуването на кератина (протеин, особено важен за здрави кожа, коса и нокти) и колагена (протеин, поддържащ доброто състояние на кожата и подвижността на ставите). Сярата също допринася за създаването на имуноглобулините (група антитела) от организма, играещи важна роля за правилното функциониране на имунната система. МСМ е и враг на свободните радикали. Той драстично облекчава алергиите към храни и цветен прашец и контролира киселинността на стомаха.