**MSM-kuur tegen allergieën**

**(gluten, lactose, hooikoorts, enz., enz.),**

**ontstekingen en pijn**

N.B. MSM is de afkorting voor methylsulfonylmethaan, een zwavelverbinding die ook van nature in het lichaam voorkomt.

Koop 99,9% zuivere MSM-poeder (liefst laboratorium getest), geen capsules, pillen of tabletten met vulstoffen e.d.! In Duitsland is goede kwaliteit MSM goedkoper dan in Nederland.

Door deze MSM-kuur kan iemands darmwand zo ten goede veranderen dat hij/zij geen last van allergieën meer heeft.

**Algemene opmerkingen**

1. De hoeveelheid MSM langzaam opbouwen, omdat de darmwand eraan moet wennen.

Bijwerkingen kunnen zijn diarree, buikpijn, misselijkheid en huiduitslag.

Dit komt doordat MSM ook reinigend op de darmen uitwerkt. Eventuele bijwerkingen zullen snel verdwijnen als men een lagere dosis MSM neemt en die dan geleidelijk opvoert.

2. Heel belangrijk is het om MSM vóór het ontbijt in te nemen, want dan zijn de ingewanden leeg en kan de MSM het beste op de darmwand inwerken.

3. In principe kan van MSM niet te veel ingenomen worden. De stof komt ook in het lichaam voor (vooral in de gewrichten), en wordt vanzelf uitgescheiden als het lichaam te veel krijgt.

4. Na tientallen jaren MSM-gebruik (vooral tegen gewrichtspijnen, ook bij dieren) zijn er nog steeds geen schadelijke bijwerkingen ontdekt.

5. MSM-poeder is goed oplosbaar in water.

 **Praktische aanwijzingen**

1. Beginnen met een halve afgestreken theelepel (20-30 min. vóór het ontbijt). Dit komt overeen met ca. 750 mg (of maatschepje van 1,25 ml). Innemen met een half glas water (lauwwarm is altijd beter dan koud, en daarin lost het snel op). Om de bittere smaak weg te nemen kan men daarna eventueel gelijk wat sinaasappelsap drinken (dat heeft nog het voordeel dat vitamine C de werking van MSM versterkt).

2. Als er geen bijverschijnselen optreden, de dosis langzaam (bijv. verspreid over één week) vermeerderen tot een hele afgestreken theelepel (ca. 1500 mg/maatschepje 2,5 ml) en uiteindelijk een volle theelepel per dag (ca. 3000 mg/maatschepje 5 ml).

3. Als het lichaam probleemloos de MSM verwerkt, kan men ook 's avonds vóór het slapen gaan (dus als men een paar uur niets gegeten heeft) nog een theelepel nemen (neem het wat eerder als blijkt dat je door de MSM minder goed slaapt, want het kan iets ‘opwekkend’ zijn).

4. Na enkele weken voorzichtig proberen iets te eten wat normaal buikpijn geeft, zoals een stukje kaak, wat gewoon brood, enz.

5. Geleidelijk opvoeren totdat na enige tijd alles weer gegeten kan worden, omdat de darmwand zo hersteld en genezen is dat elk voedsel opgenomen kan worden.

6. Dan kan men bijv. na een half jaar gebruik stoppen met MSM. Het kan zijn dat na één of twee jaar toch weer problemen ontstaan.

7. Dan opnieuw met de kuur beginnen, totdat opnieuw alles gegeten kan worden.

8. Wanneer allergische reacties na het stoppen met MSM-gebruik snel terugkomen, kan men ook proberen om uiteindelijk een dosis te vinden (bijv. een halve theelepel per dag) die zo op de darmen uitwerkt dat ze gezond blijven functioneren.

Praktijkvoorbeeld van een groot gezin waarvan de moeder en de kinderen glutenallergie hadden. Alleen één zoon die het meest last van de allergie had, al vanaf dat hij een baby was, moet bijna non-stop MSM blijven gebruiken, maar kan dan dus wel alles eten. De anderen kunnen ondertussen zonder MSM-gebruik of met slechts één kuur om de zoveel jaar alles eten.

Let op: MSM kan voor onbepaalde tijd worden gebruikt. MSM heeft een licht bloedverdunnend effect en kan (in theorie) de werking van bloedverdunnende medicijnen versterken. Aangezien het gebruik van MSM tot een vals-positieve levertest kan leiden, wordt aangeraden om tijdelijk, gedurende vier dagen voorafgaand aan leveronderzoek, geen MSM in te nemen.