

Tomasz Woźniak

.....

# Terapia siarką

MSM i inne naturalne środki eliminujące  
ból, stany zapalne i choroby przewlekłe



vital  
NATURALNY ŻYWIENIE

Terapia siarką



Tomasz Woźniak

.....

# Terapia siarką

MSM i inne naturalne środki eliminujące  
ból, stany zapalne i choroby przewlekłe

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Patrycja Buraczewska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I  
Białystok 2018  
ISBN 978-83-65846-56-3

© Copyright Tomasz Woźniak 2018

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

WSTĘP .....	7
<b>ROZDZIAŁ PIERWSZY</b>	
Czym jest siarka i jak ważną funkcję pełni w organizmie człowieka .....	19
<b>ROZDZIAŁ DRUGI</b>	
Dlaczego brakuje nam siarki we współczesnej diecie i jakie są tego konsekwencje zdrowotne .....	43
<b>ROZDZIAŁ TRZECI</b>	
Siarka – minerał piękności .....	57
<b>ROZDZIAŁ CZWARTY</b>	
Siarka w chorobach zwyrodnieniowych stawów i bólu przewlekłym .....	77
<b>ROZDZIAŁ PIĄTY</b>	
Siarka w problemach z żołądkiem, jelitami i wątrobą .....	113

## **ROZDZIAŁ SZÓSTY**

Siarka w infekcjach i chorobach dróg oddechowych .....	145
---	-----

## **ROZDZIAŁ SIÓDMY**

Siarka w cukrzycy .....	167
-------------------------	-----

## **ROZDZIAŁ ÓSMY**

Siarka w chorobach serca i naczyń wieńcowych .....	193
--	-----

## **ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY**

Siarka w chorobach układu nerwowego .....	219
---	-----

## **ROZDZIAŁ DZIESIĄTY**

Siarka w suplementacji sportowców i osób aktywnych .....	245
---	-----

## **ROZDZIAŁ JEDENASTY**

MSM jako wyjątkowe źródło organicznej bioprzyswajalnej siarki .....	271
--	-----

LITERATURA .....	299
------------------	-----

# WSTĘP

## Dlaczego siarka?

Większość autorów książek o prozdrowotnych właściwościach różnego rodzaju diet, witamin, minerałów czy też innych naturalnych substancji przedstawia przypadki uzdrowień na końcu książki lub jako uwieńczenie poszczególnych rozdziałów. Ja postanowiłem opowiedzieć o takim świadectwie już na samym początku. Będzie to moja własna historia uleczenia ciała za pomocą organicznej siarki. Uważam, że warto od początku uzmysłwić czytelnikowi, dlaczego ten temat na tyle mnie poruszył i zainspirował, że postanowiłem napisać o nie do końca docenionym i bagatelizowanym mineralu, jakim jest siarka.

Mam ogromną nadzieję, że mój przykład i wiedza, którą zdobyłem podczas szukania remedium na swoje dolegliwości, pozwolą na wyleczenie z bólu wielu przewlekle cierpiących ludzi, wyczynowych sportowców, sportowców amatorów, a także rekonwalescentów po wszelkiego rodzaju urazach ortopedycznych. Każdy z nas wie, że ból jest częstą przyczyną unikania lub ograniczania życia towarzyskiego oraz porzuce-



nia pasji takich jak góry, piesze wędrówki, taniec itp. Książka ta jest właśnie dla tych wszystkich, którzy zmagają się z obolałym ciałem i nie widzą już szans ani nie mają nadziei na poprawę swojego stanu zdrowia.

Lecznicza moc siarki pokazuje, że minerał ten jest także w stanie pomóc w wielu innych schorzeniach nękających współczesnego człowieka, a mianowicie w problemach z żołądkiem, jelitami, drogami oddechowymi, cukrzycą, układem sercowo-naczyniowym i nerwowym. Ponadto przez wielu uważana jest za składnik upiększający.

## Grubasek, który stał się wyrzeźbionym chłopakiem

Jako dziecko byłem grubaskiem, ale w VII klasie szkoły podstawowej zainteresowałem się sportem i postanowiłem gruntownie przemienić moje ciało. Mając 14 lat, zacząłem uprawiać różne dyscypliny sportowe, jednak najbardziej wciągnęły mnie kulturystyka i lekkoatletyka. Zapał i motywacja były tak silne, że treningi stały się moją pasją na długie lata. Prenumerowałem czasopisma *Muscle&Fitness*, *Flex*, kupowałem książki słynnych kulturystów i trenerów sportów siłowych, a z kolegami nie mieliśmy innych tematów do rozmów jak te dotyczące nowych pomysłów na „zrobienie łapy” lub „rzeźby” na lato.

Z perspektywy czasu stwierdzam, że tak naprawdę byłem silnie uzależniony od wysiłku fizycznego i różnego rodzaju diet, a co gorsza wiecznie niezadowolony z wyglądu i osiągnięć.

## Przerost ambicji nad możliwościami

Niestety nie należę do tych szczęśliwców cudownie obdarzonych przez naturę szybkim przyrostem masy mięśniowej czy też doskonałymi proporcjami ciała i wiecznie niskim poziomem tkanki tłuszczowej niezależnie od zjadanych kalorii. Trenowałem nawet 6 dni w tygodniu po kilka godzin, łącząc treningi siłowe z bieganiem wytrzymałościowym i sprinterskim oraz rowerem. Nie odpuszczałem przez lata, chodząc na treningi nawet z gorączką lub układając zajęcia na uczelni tak, aby najpierw móc wykonać trening. Wariactwo! Dlatego w pewnym momencie ambicja przerosła możliwości organizmu i zaczęły pojawiać się różne kontuzje wynikające z chronicznego przeciążenia aparatu ruchu.

Jakby tego było mało, mój niecierpliwy charakter nie pozwolił na całkowite wyleczenie stanu zapalnego i pełną regenerację stawów, a jedynie zaleczenie urazu. Każdy specjalista powie, że takie nierozsądne postępowanie prowadzi do podostrego stanu, który tli się przez lata i regularnie wraca jak bumerang, co często kończy się kolejną przerwą w treningach i ponownym odbudowywaniem strat, np. w mięśniach lub kondycji. Tak właśnie wyglądała moja „kariera sportowa”. Zawsze trzeba pamiętać, że nie do końca wyleczona kontuzja nigdy nie pozwoli na osiągnięcie zamierzonego celu.

## Początek końca amatorskiej kariery sportowej

Będąc na drugim roku studiów, doznałem ostrego stanu zapalnego lewego łokcia po ciężkim treningu klatki piersiowej i ramion. Nazajutrz łokieć był spuchnięty jak balon. Po miesiącu odpoczynku, stosowaniu altacetu, domowej krioterapii za pomocą okładów z lodu, a później diklofenaku w żelu wróciłem do regularnych treningów, ale ćwiczyłem tylko do granicy bólu, co oznaczało rezygnację z wielu ulubionych ćwiczeń i drastyczne zmniejszenie ciężarów. Oczywiście równolegle smarowałem staw maściami przeciwzapalnymi, robiłem potreningowe okłady z lodu oraz przeszedłem kilka cykli fizjoterapii (jonoforeza, krioterapia miejscowa).

Najbardziej zaniepokoiła mnie diagnoza lekarza medycyny sportowej, postawiona na podstawie zdjęcia RTG, na którym widać było zmiany zwyrodnieniowo-przeciążeniowe (podchrzęstna sklerotyzacja). Lekarz stwierdził z lekką ironią: „... po co pan ćwiczy, szkoda stawu”. Nawet nie można sobie wyobrazić, jak druzgoczące były te słowa dla młodego chłopaka zakochanego w siłowni, bieganiu i ogólnie regularnej aktywności fizycznej. Oczywiście nie posłuchałem lekarza i nie przestałem trenować, ale bardziej uważałem na siebie. Tym razem postawiłem na treningi aerobowe, czyli bieżnię, rower stacjonarny, orbitrek, stepper: wszystko to, co najczęściej okupowane jest na siłowni przez pleć piękną.

## Kolano, bark, łokieć i inne dolegliwości

Okolo rok później zaczęło mnie boleć prawe kolano po przysiadach ze sztangą i podbiegach pod wzniesienie. Wydaje mi się, że przesadzałem z ćwiczeniami dolnych partii, wiedząc, że muszę oszczędzać górę. Ból umiejscowił się w stawie rzepkowo-udowym, a wstępna diagnoza brzmiała: „podejrzenie chondromalacji rzepki”. Dalsza diagnostyka pokazała niewielką ilość płynu w stawie, cystę Bakera i jakieś mało znaczące uszkodzenia łąkotki. Kolano prawie zawsze było bardziej ocieplone oraz czułem, jakbym miał tam coś dodatkowego, co przeszkadzało mi podczas zginania nogi. Oczywiście musiałem zrezygnować z przysiadów i ostrego biegania czy też roweru.

Stwierdziłem: idę na basen! Przecież pływanie nie jest kontuzjogenne. Jakiś czas później podczas pływania stylem dowolnym, tzw. kraulem, zaczął mnie silnie boleć prawy bark – diagnoza USG „zapalenie kaletki podbarkowej”. Sprawdzając w Internecie, okazało się, że to najczęstsza kontuzja u pływaków. Rzeczywiście, akurat to też musiało mnie spotkać. Wielki ze mnie pływak.

Wróciłem na siłownię, ale mój cały trening wyglądał jak rozgrzewka u innych zdrowych chłopaków. Było to strasznie żenujące, ale nie miałem wyboru. O dziwo prawy bark powoli przestawał mi dokuczać. Jednak ta euforia trwała krótko, ponieważ pewnej soboty podczas wyciskania sztangi poczułem w lewym barku ukłucie promieniujące do bicepsa. Diagnoza: „tendopatia ścięgna głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia”. Biceps? Co ma wspólnego biceps i bark? Byłem lekko zdziwiony, że jedna z jego głów jest zaczepiona właśnie w barku i dość często

powoduje ból podczas wykonywania ruchów rękami ponad głowę lub w czasie trenowania klatki piersiowej i grzbietu. Byłem wściekły, że jesteśmy tak dziwnie skonstruowani i że znów muszę walczyć ze słabością własnej anatomii.

To nie wszystko, bo po drodze przytrafiły mi się także inne epizody bólowe, takie jak zapalenie rozciągniętego podszwawego, klucie i jakby ciągnięcie w przyczepie ścięgna Achillesa, *shin splints*, czyli bóle piszczeli podczas biegania oraz bóle kręgosłupa szyjnego.

## Rzucić to wszystko w diabły!

Zacząłem poważnie się zastanawiać, czy nie rzucić to w cholerę. Po co się męczyć, przecież nie mam żadnych efektów treningu, a tylko zużywam stawy i to mając niewiele ponad 30 lat. Co gorsza było mi wstyd, że nie mogę z synami pograć w piłkę, iść na basen czy też najzwyczajniej w świecie pobawić się w zapasy. Jednakże dawne przyzwyczajenie było tak silne, że dałem sobie jeszcze jedną szansę, ale tym razem postanowiłem poszukać naturalnych metod przeciwzapalnych oraz substancji wzmacniających i regenerujących tkankę łączną.

Zainteresowałem się medycyną ortomolekularną, która daje nadzieje na wyleczenie pewnych degeneracyjnych chorób za pomocą megadawek witamin, składników mineralnych, pierwiastków śladowych, aminokwasów oraz innych składników biologicznie aktywnych. Zidentyfikowałem kilka metod, które mogły mi pomóc.

## Eksperyment za eksperymentem

Zacząłem od dużych dawek kwasów omega-3, później połączyłem to z kwasem GLA znajdującym się w oleju z wiesiołka. Brałem mnóstwo witaminy C i witaminy D<sub>3</sub> (oczywiście razem z witaminami A i K<sub>2</sub>), piłem zieloną herbatę wzbogaconą o sproszkowany imbir, łykałem preparaty z glukozaminą, selenem i ekstraktami roślinnymi o działaniu przeciwzapalnym. Robiłem odwary z ziół krzemionkowych. Przeszedłem na alkaliczną dietę przeciwzapalną, manipulując proporcjami białek, węglowodanów i tłuszczów oraz wybierając tylko produkty uznane za przeciwzapalne i bogate w antyoksydanty.

Nie mogę powiedzieć, że nie odczułem żadnej poprawy, ale nie byłem oszołomiony rezultatami. Szukałem nadal w literaturze i Internecie tego tajemniczego czynnika X, który dokona przełomu. Moi znajomi i żona śmiali się ze mnie, że żyję od jednej teorii do drugiej, każdą z nich oczywiście od razu próbuję testować na sobie, jak jakiś królik doświadczalny.

## Przełom

O dziwo nie było łatwo trafić na nową teorię gojenia urazów za pomocą siarki, gdyż najczęściej wymieniana była jako składnik uzupełniający działanie innych substancji, np. glukozaminy lub chondroityny. Według niektórych autorów siarka to nic niezwykłego. Jednakże doznałem olśnienia, kiedy przeczytałem badanie przeprowadzone na sportowych koniach wyścigowych, którym w paszy podawano duże dawki organicznej siarki o nazwie MSM

(metylosulfonylometan) w celu przyspieszenia gojenia się mięśni i stawów obciążonych ogromnym wysiłkiem fizycznym.

Pomyślałem wtedy, że jeśli hodowcy koni i weterynarze podają koniom MSM\*, to muszą być przekonani o jego wysokiej skuteczności. Przecież taki zwierzak zarabia w gonitwach ogromne sumy dla swoich właścicieli, więc priorytetem jest utrzymanie go jak najdłużej w jak najlepszej formie startowej i zdrowiu. Wiadomo, koń to nie człowiek, więc od razu poszukałem, czy ta różnica gatunkowa ma jakiś wpływ na skuteczność i bezpieczeństwo działania MSM. Naturalnie chciałem także dowiedzieć się, ile trzeba brać MSM, aby szybko odczuć rezultaty kuracji.

Przebrnąłem przez wszystkie 257 abstraktów i pełnych tekstów dla hasła *methylsulfonylmethane* w amerykańskiej narodowej bibliotece medycznej o nazwie Pubmed, a niemal drugie tyle znalazłem w wyszukiwarce Google. Odkryłem wiele badań klinicznych z udziałem ludzi, gdzie wykazano skuteczność w różnorodnych schorzeniach reumatycznych i przeciążeniowych. W celu pogłębienia wiedzy na temat metylosulfonylometanu zakupiłem anglojęzyczne książki lekarzy zajmujących się terapią MSM. Równolegle zaopatrzyłem się w proszek z organiczną siarką i rozpocząłem kurację.

## Kuracja proszkiem z organiczną siarką

Na początku bardzo ostrożnie brałem około 2-3 g tego specyfiku dziennie, czyli tyle, ile zalecał producent. Jednakże wytyczne lekarzy od MSM skierowały mnie na bardziej odważne tory. Zwiększyłem dawkę do 5, później 10, a w dni treningowe

---

\* Najwyższej jakości preparaty z MSM do nabycia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd.).

brałem nawet 15 gramów MSM dziennie. Obserwowałem swój organizm bardzo uważnie i nie zauważyłem żadnych poważniejszych działań niepożądanych. Czasem, gdy przesadzałem z ilością, odczuwałem lekkie mdłości, które ustępowały po redukcji dawki. Prawdę mówiąc, pojawiły się działania uboczne, ale wyłącznie pozytywne, a nawet można rzec pożądane. Zauważyłem znaczącą poprawę kondycji włosów i paznokci.

Po 6 tygodniach nie czułem już pełności w stawie kolanowym ani bólu kolan podczas treningu. Zacząłem biegać, intensywnie jeździć na rowerze. Około 9 miesięcy później mogłem już robić zwykłe pompki oraz zwiększyłem obciążenia w niemal każdym ćwiczeniu angażującym stawy ramienne i łokciowe.

## Stuprocentowa poprawa, którą widać nawet na zdjęciach RTG

Ku wielkiej radości, po upływie półtora roku terapii siarką prawie całkowicie przestały mnie boleć barki podczas treningu, choć do dzisiaj czuję bezbolesne chrobotanie, strzelanie i przeskakiwanie, które znika po dobrej rozgrzewce. Wiem, że staw nie jest w pełni zdrowy, bo to słychać, ale na pewno wytłumiłem chroniczny, niegojący się stan zapalny i częściowo zregenerowałem to, co jeszcze można naprawić bez interwencji chirurga. Prawie dwa lata od rozpoczęcia kuracji MSM wróciłem do aktywności sprzed początków moich kontuzji i na dodatek przybrałem około 10 kilogramów. Oczywiście nie dokuczały mi już żadne ścięgna, rozciągna ani inne podobne elementy stawowe. Spróbowałem także modnego dzisiaj crossfitu i też było w porządku.



Poszedłem o krok dalej i zrobiłem zdjęcie RTG stawów łokciowych. Okazało się, że nie ma śladu po podchrzęstnej sklerozyzacji, co według współczesnej medycyny nie jest możliwe, bo przecież choroba zwyrodnieniowa stawów jest NIEULECZALNA. Tutaj od razu dodam, że zdjęcie robiłem w tych samych projekcjach, w tym samym zakładzie radiologicznym (na tym samym sprzęcie), a opis był wykonywany przez tego samego radiologa.

Może jest to zbieg okoliczności, jakaś spontaniczna remisja choroby zwyrodnieniowej stawów lub regeneracja po znacznym odciążeniu kończyny, ale ja śmiem twierdzić, że jest to wynik regularnego brania organicznej siarki. MSM zacząłem także polecać kolegom z siłowni, którzy narzekali na swoje dolegliwości stawowe i okołostawowe. Oni także dość szybko przychodzili do mnie ze zwrotną informacją: „Człowieku, to działa! Wielkie dzięki!”

## Zdrowsze oczy dzięki siarce

Jeszcze jeden zdrowotny kłopot potwierdził skuteczność działania MSM. Pewnego dnia zachorowałem na zapalenie spojówek, które pomimo miejscowej antybiotykoterapii spowodowało bardzo bolesne i niebezpieczne zapalenie rogówki. Lekarz powiedział, że prawdopodobnie była to infekcja wirusowa, ponieważ nie zareagowałem na pierwszy antybiotyk. Oczywiście zapalenie rogówki było leczone według standardowych schematów postępowania, czyli antybiotykiem w kroplach, maściami z witaminą B<sub>5</sub> oraz lekami rozszerzającymi źrenice i zwiotcza-

jącymi mięśnie akomodacyjne. Po całej kuracji okazało się, że mam coś w rodzaju blizn na rogówce, które nieznacznie upośledzały widzenie. Każde kolejne pogorszenie wzroku jest dla mnie tragedią, bo noszę okulary ze względu na krótkowzroczność.

Przepisano mi sterydy z antybiotykiem, lecz stwierdziłem, że jednak nie będę brał tego *combo*, skoro infekcja była spowodowana wirusem. Jasne, że była to ryzykowna zagrywka z mojej strony, ale przecież można domniemywać, że stłumiona odporność w wyniku stosowania sterydu może na nowo wywołać zakażenie wirusowe. No i antybiotyk nie zabezpiecza przed rozwojem infekcji wirusowej. Duże dawki MSM w połączeniu z witaminą C znów pomogły. Po jakimś czasie przeszedłem kontrolne badanie okulistyczne. W moim oku nie było widać istotnych zmętnień na rogówce. **Jak tego nie nazwać cudem siarki, cudem MSM!?**

Oczywiście nie wolno nie słuchać zaleceń lekarskich, jeśli w grę wchodzi najważniejszy dla człowieka narząd zmysłu, czyli wzrok. Absolutnie nie namawiam was do tego, abyście nie stosowali przepisanych przez lekarza leków, lecz raczej uświadamiam, że są dostępne naturalne substancje, które mogą wesprzeć organizm w procesie gojenia i pozbywania się zmian patologicznych na narządach.

## Włosy rosną jak szalone

Dla wszystkich zainteresowanych aspektami upiększania powiem tylko, że w krótkim okresie zauważyłem dużo szybszy wzrost włosów i paznokci oraz ogólną poprawę ich jakości.

Nawet mój fryzjer stwierdził, że znacznie częściej przychodzę na strzyżenie.

Siarka ma szalenie istotny wpływ na poprawienie ogólnej kondycji skóry, włosów i paznokci, co właśnie odczułem na własnej skórze.

# SIARKA – MINERAŁ PIĘKNOŚCI

Czym jest uroda? Czy można ją w prosty sposób zdefiniować, skoro jest to subiektywne odczucie każdego człowieka? Z pewnością regularne rysy twarzy, symetria, duże oczy, pełne usta, lśniące i białe równe zęby oraz piękny uśmiech dodają nam niesamowitego uroku. Piękno kryje się także w zdrowej skórze i jej wytworach, czyli włosach i paznokciach. Atrakcyjna skóra jest równa, aksamitnie gładka, ma jednolity odcień, a dla niektórych także delikatnie muśnięta słońcem. Jakikolwiek przebarwienia, wybroczyny, blizny, stany zapalne, przesuszenia lub przetłuszczenia traktowane są jako defekty zmniejszające jej urodę.

Lśniące, grube i mocne włosy to także wizytówka zdrowia i szalonej atrakcyjności w każdym wieku. To samo dotyczy paznokci. Czy mamy na to wpływ? Czy jesteśmy wyłącznie niewolnikami naszych genów i upływającego czasu? Okazuje się, że o skórę, włosy i paznokcie można bardzo skutecznie dbać także od wewnątrz, a nie tylko stosując drogie kosmetyki i zabiegi kosmetyczne oraz korzystając ze współczesnych darów medycyny estetycznej. Ostatnio obserwuję na rynku polskim oraz w lite-

raturze naukowej pewien trend idący z Dalekiego Wschodu: koncepcja piękna od środka, czyli *beauty from within*.

Firmy kosmetyczne prześcigają się we wprowadzaniu na rynek coraz to doskonalszych kosmetyków z innowacyjnymi technologiami transportu substancji aktywnych oraz witamin do głębszych warstw skóry w celu jej lokalnego wzmocnienia lub regeneracji. Jednakże skóra, aby być piękna i zdrowa, potrafi zatroszczyć się o siebie sama, jeśli wraz z krwią dotrą do niej substancje odżywcze w odpowiednich dawkach. Na tym fundamencie rozwija się nowa gałąź suplementów diety, czyli nutrikosmetyków, które przez układ trawienny i krążeniowy pielęgnują stale odnawiające się skórę, włosy i paznokcie.

Przykładami popularnych nutrikosmetyków są bardziej i mniej znane preparaty siarkowe, hydrolizaty kolagenu, bioty-na\*, preparaty krzemowe, niektóre zioła. Dopiero połączenie zewnętrznych (kosmetycznych) metod upiększania skóry wraz z nutrikosmetykami daje spektakularne efekty w zatrzymaniu czasu i poprawieniu wyglądu ciała.

## Piekielna siarka dodaje skórze uroku

Okazuje się, że to właśnie siarka pełni bardzo ważną rolę w budowie i fizjologii skóry, więc na początek słów kilka o naszej szczelnej „poszewce”. W bardzo wielkim uproszczeniu skóra zbudowana jest z trzech warstw: naskórka, skóry właściwej i tkanki podskórnej. Naskórek to ta część skóry zbudowana z kilku warstw ściśle przylegających do siebie i szybko namna-

\* Wyselekcjonowane preparaty z biotyną poprawiającą stan włosów, skóry i paznokci do kupienia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przypr. wyd.).

żających się komórek. Nowo powstałe komórki szybko przemieszczają się ku powierzchni, są zastępowane przez kolejne, młode, a same ulegają złuszczeniu. Proces ten trwa bezustannie, a komórki nabłonkowe uznane są za najszybciej dzielące się komórki w organizmie. W warstwie tej są również zlokalizowane melanocyty, czyli komórki produkujące melanicę i odpowiedzialne za ciemnienie skóry pod wpływem kąpiele słonecznych.

Następnie jest skóra właściwa, gdzie znajdują się cebulki włosów z ujściami gruczołów łojowych oraz malutkimi mięśniami napinającymi włos, gdy jest nam zimno. W tej warstwie znajdują się także wszelakie receptory nerwowe, naczynia krwionośne, gruczoły potowe oraz skomplikowana struktura zewnątrzkomórkowa zapewniająca skórze prawidłową elastyczność, napięcie, nawilżenie i gładkość. Ten szkielet skóry właściwej zawiera różne substancje, z których najwięcej jest kolagenu, elastyny, keratyny oraz kwasu hialuronowego.

To wszystko jest silnie uwodnione, a gdzieś tam zawieszony są fibroblasty, czyli komórki odpowiedzialne za produkcję całej tej macierzy. Już od dawna specjaliści medycyny estetycznej uzupełniają braki tych substancji za pomocą iniekcji z kwasu hialuronowego czy też kolagenu. W warstwie podskórnej znów znajduje się tkanka łączna właściwa oraz tłuszcz. Grubość tej warstwy zależy od naszego otłuszczenia.

## 2 metry kwadratowe i około 11 kilogramów wagi

Skóra jest naszym największym organem i pełni, poza okryciem ciała, wiele bardzo skomplikowanych funkcji. Skórę

czasem nazywa się trzecią nerką lub drugą wątrobą. Wyobraźcie sobie, że ostatnio naukowcy odkryli podobną aktywność enzymatyczną w keratynocytach, czyli kluczowych komórkach skóry, co w wątrobie. Okazuje się, że prowadzą one te same procesy detoksykacyjne co wątroba, przy czym aktywność II fazy odtruwania, zależnej od siarki i glutationu, jest nawet wyższa. Od tego momentu będziecie już inaczej patrzeć na skórę i rolę, jaką w tym organie pełni siarka.

Włosy i paznokcie zbudowane są głównie z keratyny, czyli białka bardzo bogatego w aminokwasy siarkowe, a zatem i mostki disiarczkowe. To właśnie one ulegają uszkodzeniu termicznemu (przejęściowemu) podczas prostowania lub układania włosów za pomocą lokówki czy prostownicy. Rozfałdowana keratyna we włosach na jakiś czas poddaje się zabiegom kształtowania jej nowego wyglądu 3D.

## Siarka kluczowa dla zdrowia skóry

Wiedząc już to wszystko, podsumujmy teraz rolę siarki w utrzymaniu zdrowego wyglądu skóry, włosów i paznokci.

1. Trzy fundamentalne białka strukturalne dla skóry, czyli kolagen, elastyna i keratyna nie mogłyby istnieć bez siarki.
2. Włosy i paznokcie nie mogłyby rosnąć bez siarki z uwagi na procentową zawartość keratyny w tychże strukturach (około 98%) i udział siarki w samej keratynie.
3. Skóra przeprowadza sporo procesów detoksykacyjnych i wydalniczych właśnie z wykorzystaniem siarki.

Wreszcie przyszedł moment na wyznaczenie najkorzystniejszego programu suplementacyjnego siarką w celu uzyskania maksimum korzystnych efektów upiększających.

## Doskonały budulec siarkowy dla skóry

Zacznę od MSM, ponieważ naturopaci, osteopaci i lekarze stosujący MSM w terapii różnych schorzeń przytaczali często, że ich pacjenci zauważali zaskakujące, aczkolwiek pożądane efekty uboczne terapii, jakimi były poprawa kondycji skóry, włosów i paznokci. Najczęściej wymieniane efekty to:

- szybszy wzrost włosów i paznokci,
- nieco grubsze włosy,
- twardsze i bardziej lśniące paznokcie,
- gładsza skóra,
- redukcja stanów zapalnych na skórze, np. w przypadku trądziku młodzieńczego,
- redukcja blizn, np. pooperacyjnych,
- szybsze gojenie się drobnych zadrapań i ran na skórze.

Osobiście znam przykład kilku kobiet, u których kuracja organiczną siarką działała cuda. Jedna z nich zmniejszyła znacząco bliznę pooperacyjną po cięciu cesarskim po kilku tygodniach stosowania MSM. Kolejna odbudowała wypadające włosy. Nie wątpiłbym ja sam także odczułem podobny efekt. Już we wstępie sygnalizowałem, że podczas terapii moich kontuzji za pomocą MSM zauważyłem poprawę jakości włosów i paznokci, a najbardziej znamienny był fakt, że włosy tak szybko zaczęły rosnąć,



że musiałem częściej korzystać z usług fryzjera. Czyż nie jest to doskonała wiadomość dla wszystkich kobiet borykających się z włosami wypadającymi po ciąży, porożu i laktacji?

Rekomendowana dawka dla MSM w terapii doustnej: 1000-3000 mg dziennie przez okres wielu tygodni.

Inne składniki doustne uzupełniające terapię MSM:

- włosy i paznokcie (dawki dobowe): 100 mcg selenu, 10 mg cynku, 100-150 mg wyciągu z pestek winogron lub kory sosny śródziemnomorskiej, 2,5-5 mg biotyny,
- skóra (dawki dobowe): 5 g hydrolizatu kolagenu rybiego, 50-100 mg kwasu hialuronowego lub 500-1000 mg N-acetyloglukozaminy (hydratacja skóry), 200 mg witaminy C, 20-30 mg krzemu, dodatkowa dawka 50 mg nikotynamidu, czyli witaminy B<sub>3</sub> w sezonie kąpielii słonecznych, dodatkowa dawka 20-30 mg cynku w przypadku opornego na leczenie trądziku.

Dlaczego uzupełnianie kuracji MSM innymi substancjami jest tak ważne?

1. Hydrolizat kolagenu, dzięki oligopeptydom dostającym się do krążenia, pobudza fibroblasty skóry do produkcji własnego kolagenu, przez co wyrównuje zmarszczki i regeneruje całą tkankę łączną.

2. Witamina C jest niezbędna do tworzenia się zdrowego kolagenu, a dodatkowo stymuluje produkcję innych składników macierzy skóry i jest silnym antyoksydantem.
3. Cynk i selen likwidują stan zapalny i stres oksydacyjny, dlatego chronią skórę przed trądzikiem lub łagodzą jego przebieg, a także wspierają cebulki w budowaniu zdrowych włosów.
4. Wyciągi z pestek winogron lub kory sosny śródziemnomorskiej stabilizują włókna kolagenowe, poprawiają mikrokrążenie w cebulkach włosowych oraz zapobiegają pajączkom naczyniowym i mikrowylewom podskórnym.
5. Kwas hialuronowy lub jego prekursor, czyli N-acetyloglukozamina wykorzystywane są do tworzenia własnych struktur proteoglikanowych w skórze, a to daje optymalne nawodnienie skóry.

## Co jeszcze zrobić, aby zapewnić skórze piękny i młodzieńczy wygląd?

1. Prawidłowe nawadnianie organizmu to 90% sukcesu upiększającego!!! – wbrew obiegowej opinii 8 szklanek wody nie wystarcza; kobiety powinny wypijać 10, a mężczyźni 15 szklanek wody bogatej w wapń, magnez i wodorowęglany dziennie.
2. Jeśli suchość skóry nie mija po długim czasie nawadniania organizmu i stosowania kolagenu, kwasu hialuronowego lub N-acetyloglukozaminy, warto udać się do endokrynologa w celu diagnostyki niedoczynności tarczycy.

3. Jeśli łamliwość włosów i paznokci nie mija pomimo regularnej i długotrwałej suplementacji siarką, warto zrobić morfologię, aby sprawdzić, czy przypadkiem nie rozwinęła się anemia, a wtedy, w zależności od przyczyny, albo szukamy źródła zapalenia w organizmie, albo suplementujemy się żelazem, miedzią, witaminą A, witaminą B<sub>12</sub> i kwasem foliowym – dobra jest mała porcja wątróbki 1-2 razy w tygodniu, bo zawiera pełen pakiet.
4. Korzystnie na wygląd skóry, szczególnie przy wszelkiego rodzaju wypryskach, wpływają napary z ziół oczyszczających krew (fiołek trójbarwny, pokrzywa).
5. Dobrym źródłem bioprzyswajalnego krzemu jest piwo jęczmienne lub odwary ze skrzypu\*.
6. Osoby przygotowujące się do sezonu letniego powinny zwiększyć spożycie karotenoidów, czyli beta-karotenu, luteiny i zeaksantyny oraz likopenu. Można je znaleźć w warzywach liściastych, głównie kapuście włoskiej, oraz szpinaku, marchewce, kukurydzy, żółtkach jaj lub popularnych dzisiaj suplementach chroniących przed degeneracją plamki żółtej związanej z wiekiem. Likopen z pomidorów lub arbuza świetnie ogranicza rumień skóry po nadmiernym opalaniu.
7. Jeśli ktoś chce zmniejszyć cellulit, to ciekawym rozwiązaniem jest stosowanie wyciągu z wąkroty azjatyckiej, czyli *Centella asiatica*, oraz ekstrakt z pestek winogron.
8. Niektóre źródła podają, że wybielanie skóry jest możliwym efektem ubocznym agresywnej terapii mającej na celu podniesienie poziomu glutationu w organizmie. Zarówno podawanie prekursorów syntezy glutationu, jak

i samego glutationu doustnie lub dożylnie, ewentualnie domięśniowo, może u niektórych osób wyrównać zmiany hiperpigmentacyjne.

\* Przepis na prawidłowo zrobiony odwar ze skrzypu według doc. dr. hab. Aleksandra Ożarowskiego i współczesnej fitoterapii dr. Różańskiego z autorskimi modyfikacjami:

1. Do garnka nalewamy 300-400 ml wody i wsypujemy łyżkę stołową rozdrobnionego suszonego ziela skrzypu polnego.
2. Gotujemy, nie doprowadzając do wrzenia, przez około 20 minut na wolnym ogniu, bez przykrycia.
3. Dolewamy przegotowanej wody do poziomu sprzed gotowania.
4. Odstawiamy na kolejne 20 minut.
5. Odcedzamy i pijemy małymi łykami co 2-3 godziny pomiędzy posiłkami.
6. Kurację przeprowadzamy przez 3 miesiące, a później robimy miesiąc przerwy.
7. Warto suplementować się witaminą B<sub>1</sub> w dawce 3-5 mg dziennie w trakcie kuracji odwarem.

## Siarkowa witamina przeżywająca rozkwit medialny

Biotyna jest obecnie na ustach wszystkich dbających o zdrową skórę, włosy i paznokcie. Nawet w radiu i telewizji mamy duże kampanie reklamowe preparatów z tym składnikiem. Dlaczego? Witamina H (od niemieckiego słowa die Haare = włosy)

należy do witamin z grupy B, a w swojej cząsteczce zawiera siarkę. Biotyna pełni istotną rolę w produkcji glukozy przez wątrobę, syntezie kwasów tłuszczowych oraz metabolizmie niektórych aminokwasów.

Niedobór biotyny, np. wywołany spożyciem dużej ilości surowych jaj, wywołuje zmiany skórne w postaci łysienia, łojotokowego zapalenia skóry lub charakterystycznych łusko-watych, rumieniowatych stanów zapalnych skóry zlokalizowa-nych głównie wokół otworów ciała. Jest to prawdopodobnie wywołane zaburzoną gospodarką tłuszczową skóry i jej obni-żoną barierowością.

Wśród niektórych specjalistów istnieje dość słuszne prze-konanie, że jeśli objawem awitaminozy jest jakaś choroba lub dolegliwość, to tę samą chorobę lub dolegliwość można leczyć farmakologicznymi dawkami tej witaminy, pomimo że nie stwierdzono awitaminozy. Być może powstałe schorzenie jest de facto wynikiem niedostatecznej ilości danej witaminy, po-nieważ jej zapotrzebowanie u danego człowieka może być zna-cząco wyższe niż norma dla ogółu populacji. Co prawda brzmi to jak trochę szalona hipoteza, ale w wielu przypadkach bardzo dobrze się sprawdza i na tej podstawie powstały podwaliny me-dycyny ortomolekularnej.

Okazuje się właśnie, że dawka suprafizjologiczna biotyny (ta spoza obszaru działania jako witamina) pobudza porost włosów i paznokci oraz wzmacnia ich strukturę. Istnieje nawet kilka badań z udziałem kobiet ze słabymi paznokciami, w których wykazano, że kilkumiesięczna suplementacja biotyną w dawce 2,5 mg dziennie o 25% wzmacnia grubość paznokci oraz zapo-biega ich rozdwarzaniu się.



**Tomasz Woźniak** to wysokiej klasy specjalista z obszaru biochemii, suplementów diety, nutraceutyków i żywności funkcjonalnej. Wielki pasjonat i propagator medycyny ortomolekularnej, komplementarnej i alternatywnej. Autor wielu artykułów popularnonaukowych z branży suplementacji i żywienia wspomagającego u sportowców. Miłośnik aktywności fizycznej i różnych dyscyplin sportowych.

**Szukasz uniwersalnego środka, który jest skuteczny, naturalny i przede wszystkim bezpieczny?**

**W takim razie powinieneś sięgnąć po siarkę!**

Terapia siarką pozwala:

- pozbyć się bólu głowy, pleców, mięśni,
- złagodzić różnego rodzaju stany zapalne, w tym zapalenie stawów,
- przyspieszyć gojenie się ran, oparzeń, skaleczeń czy eliminację blizn,
- usunąć pasożyty ze swojego organizmu,
- zwiększyć odporność na infekcje, przeziębienia,
- poprawić stan włosów i paznokci oraz zwiększyć elastyczność skóry,
- zniwelować skutki nadmiernego stresu,
- uchronić się przed wystąpieniem raka piersi i jelit,
- wyleczyć urazy sportowe,
- osiągnąć wiele innych korzyści.



**Siarka – zdrowie z natury**

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-65846-56-3



Patroni:

