

**Uso:** Interno/Externo

**Fator de Correção:** Não se aplica

**Fator de Equivalência:** Não se aplica

## MSM

### METIL SULFONIL METANO

MSM é derivado do DMSO. O DMSO, dimetilsulfóxido, é um agente antiinflamatório, mas produz um odor desagradável. Quinze por cento do DMSO é metabolicamente convertido a DMSO<sub>2</sub> (MSM). O MSM é uma forma natural de enxofre orgânico encontrada em todos os organismos vivos, apresentando maior concentração nos fluídos e tecidos do corpo humano. Metade do enxofre presente no organismo se encontra nos músculos, o restante distribui-se pelo cérebro, cabelos, unhas, epiderme e ossos, totalizando 0.25% do peso corporal. O enxofre é necessário à síntese de colágeno, juntamente com a vitamina B1, vitamina C, biotina e ácido pantotênico. É também muito importante na construção de aminoácidos metionina e cisteína.

Acredita-se que o MSM alivia a dor por diversos mecanismos de ação. Pode inibir a transmissão de impulsos da dor ao longo das fibras nervosas do tipo C, aumentar o fluxo do sangue, e reduzir os espasmos musculares. Além disso, MSM age como um agente anti-inflamatório, uma vez que, ele aumenta a permeabilidade das células, tornando mais fácil a excreção de "lixo" por elas, sendo assim absorvem mais facilmente os nutrientes. A dor é geralmente causada por acúmulo de toxinas nas articulações, músculos e fluídos do corpo, sendo o MSM um poderoso detoxificante.

#### Aplicações

- ✓ Analgésico;
- ✓ Lúpus;
- ✓ Osteoartrite;
- ✓ Cistite intersticial;
- ✓ Anti acne;
- ✓ Fadiga crônica;
- ✓ Fortalecimento de unhas e cabelos;
- ✓ Antioxidante.

Existem produtos nutracêuticos e até farmacêuticos que apresentam **MSM** em associação com Condroitina e Glucosamina para artrites, sendo o **MSM** responsável por manter elasticidade e flexibilidade do tecido conectivo e cartilagens das articulações.

#### MSM para personal care

O enxôfre foi chamado de "mineral beleza" porque é essencial para manter os cabelos brilhantes e macios. É essencial para a síntese do colágeno e é predominante na queratina, uma substância indispensável para a saúde e manutenção da pele, unhas e do cabelo.

Se houver enxofre insuficiente no corpo quando novas células estiverem sendo produzidas, estas serão rígidas. Esta rigidez pode contribuir para rachaduras, rugas e cicatrizes na pele. Quando há enxofre suficiente para produção de novas células, a pele produzida é mais macia, mais flexível. MSM fornece esse enxofre necessário para produção das células.

A Acne, incluindo a rosácea, responde favoravelmente aos suplementos com MSM. Também as unhas mostram não somente um aumento na taxa de crescimento, mas a resistência também é aumentada.

### **Recomendação de uso**

**Uso interno:** 2000 - 6000mg ao dia. Usualmente em sachês de 3g/dia. Também usado em associações na concentração de 300 a 500mg.

**Uso externo:** 5 a 10%

### **Efeitos Adversos**

Não foi relatado nenhuma toxicidade e nenhum efeito adverso severo.

### **Sintomas de deficiência**

Não é definido nenhum sintoma de deficiência.

### **Interações**

Vitamina C promove um efeito sinérgico quando administrado conjuntamente com MSM.

### **Sugestão de excipiente**

Lauril Sulfato de Sódio ..... 2%  
Aerosil 200 ..... 2%  
Celulose Microcristalina qsp .....100%

Outros excipientes: Povidone, Croscarmelose sódica, Hidroxipropilmetil celulose, Estearato de magnésio, Polissorbato 80, Citrato de sódio, dióxido de titâneo, entre outros.

### **Referências Bibliográficas**

1. Lavallo, J.B. et al. Natural Therapeutics Pocket Guide. Ed.2000-2001. Hudson:Apha, 2000.
2. <http://www.msmaustralia.com.au>
3. <http://www.all-natural.com/msm.html>

*Última atualização: 09/07/2012 DP*