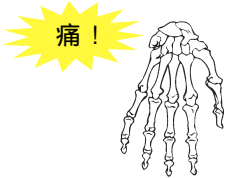


# 簡單 易解 健康消息

發行：健康消息 DIAMOND BAR, CA



## 治療關節炎！

### Glucosamine 與 MSM！最強而有力之組合

一般所謂之關節炎，平常都是服用藥品來鎮痛和抑制發炎，但是這還不能夠真正治療關節炎。可是近年來發現二種天然營養素 Glucosamine 與 MSM，都能比一般的藥品效果來得高，同時可以治療磨損之關節。由於上述關節炎自然療法的突破，而使人類帶來了莫大之新希望，此種新療法在全世界上已經有了 300 餘件之正式研究報告，各國都紛紛採用了此新治療法。

#### 什麼是 Glucosamine？

因 Glucosamine 對於關節炎有息息相關之作用，目前是世界性最熱門之話題。Glucosamine 是在食品中含量最多之天然營養素，主要成分是從螃蟹之外殼抽出。在體內也會從 Glucose 與 Glutamine 造成，特別能保護關節以及其周圍組織，使其更強壯。但是人們因隨著年齡增加，自然會衰老而減退此 Glucosamine 之生產，一旦體內缺少此成份，當然會使關節與其周圍組織變衰弱，因此很容易引起關節炎。

#### Glucosamine 之效果

- 抑制關節痛以及關節炎。
- 重建損傷之關節軟骨及腱。
- 治療退化性關節炎以及腰酸背痛。

#### 義大利之研究報告 (研究對象 80 名)

每天給與病患服用 1.5grams 之 Glucosamine，結果大約有 73% 患者，緩和其痛苦，甚至更嚴重之關節炎患者，其中也有 20% 以上完全消失病痛之實例。

#### 葡萄牙之研究報告 (研究對象 1208 名)

每天給與病患服用 1.5grams 之 Glucosamine，經服用了 50 天之後，結果 95% 患者，獲得極為滿意之效果。甚至進一步研究，如果停止服用後，Glucosamine 之效果還能持久至 6-12 星期。

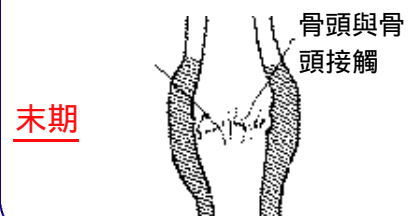
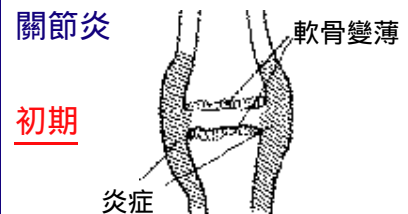
#### • Glucosamine 與化學藥物之比較

##### Glucosamine:

- 一開始服用的時候，還不會馬上感覺出來，它的效果是慢慢的有所感覺。
- 服用 3-4 星期之後一定比藥品效果更強。
- 確實可以復健其老化以及損傷之關節。
- 絕無副作用，只是偶而有些人會覺得有一點脹氣。

##### 化學藥物 (Aspirin, Advil 等)

- 速效止痛，但漸漸地會無效。
- 不能復健損傷之關節，如長期服用會變惡化。
- 消化器官產生副作用。
- 一旦停止服用，立刻又感到痛苦。



# MSM (Methyl Sulfonyl Methane)

MSM 對於風濕關節炎、骨質疏鬆關節炎、痛風、腱鞘炎等所有關節炎症，均有發揮相當好之效果。

Stanley Jacob M.D. Oregon Health Science University  
醫學博士 Stanley Jacob (臟器移植之權威)

MSM 名稱聽起來似乎是化學藥物，但事實上它是一種非常安全之天然營養素，在自然食品裡含量最多，現加工食品裡也含有少量，在人體內常生產此 MSM 成份，但隨著年齡之增加而減少。

## MSM 之特性：

**硫黃含量很多：**硫黃能使關節、筋肉、皮膚等之細胞組織強化。

**促進 Collagen 之生產：**可以重建關節之軟骨，能促進增產軟骨之 Collagen。

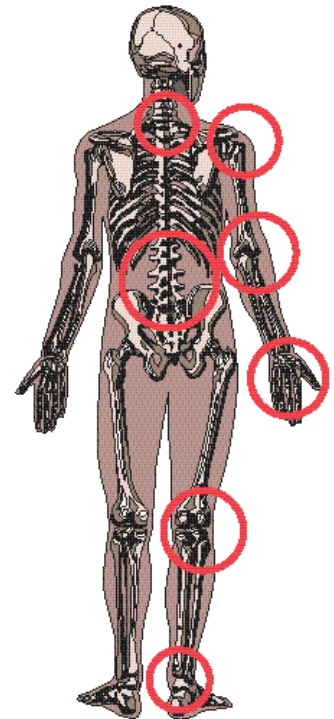
**安全性：**MSM 之安全性非常好，每天服用 6 萬mg也沒有任何問題。

**如果缺少 MSM：**身體缺少 MSM 會引起關節炎之外，精神上及肉體上之壓力增加，同時也容易生病。

**特別之作用：**MSM 能排泄細胞裡之有害物質，同時能幫助營養攝取，因此可以消除關節炎疼痛。

多年來因長期性的膝蓋關節炎以及肩膀酸痛，使我非常懊惱，走路的時候膝蓋痛，每天上下樓梯相當費力與費時，一步一步慢慢地走，痛苦不已，上述是我在一年以前尚未服用 MSM 時候所發生的事情，但是現在的我，膝蓋至肩膀酸痛已經沒有問題。

Sam Bungo：神父 46 歲



數年前開始我的膝蓋與小腿覺得很酸痛，從修理廠走路至零件部倉庫非常吃力，某一天很僥倖地有朋友介紹給我 MSM，只服用了三天，長年的痛苦就自然的消失。

Bill Rich: Portland 車行修理廠技工