

گوگرد یک عنصر طبیعی و آلی است. عنصر گوگرد زرد کم رنگ بوده و بوی خفیفی دارد. گوگرد غیر آلی غالباً به اقیانوس ختم می گردد جایکه پلانکتون ها (موجودات ریز و شناور آزاد بر سطح دریا) آن را به کربن متصل می کنند تا نوع آلی شکل گیرد. گوگرد آلی بوی تندتر و ناخوشایندی دارد. گوگرد تبخیر شده از اقیانوس دوباره به همراه بارش باران به روی زمین بر می گردد که سپس گیاهان آن را جذب می کنند. ما برای زنده ماندن در تمام طول زندگی نیاز به گوگرد آلی داریم. کشت و برداشت بیش از حد موجب کاهش گوگرد خاک می گردد بدین لحاظ در گذشته کشاورزان کشت نوبتی داشتند. برخی از گیاهان به نسبت بیشتر وابسته به گوگرد هستند. آب چاه کمتر از آب باران حاوی گوگرد است. برای افزایش محتویات خاک و کود دادن آن ما گوگرد اضافه می کنیم البته این به صورت غیر آلی و معدنی است. امروزه ما کشاورزی کارخانه ای داشته و رژیم غذایی ما بطور جدی خالی و تهی از گوگرد می باشد. ما روش و شیوه های کشاورزی خود را تغییر داده ایم بطوریکه حتی غذاهای ارگانیک و طبیعی نیز به اندازه روزگاران قدیم حاوی گوگرد نیستند.

حیوانات برای زندگی خود بیش از گیاهان به این عنصر نیاز دارند. بیشتر گوگرد آلی ما از طریق اقیانوس به دست می آید. منابع غنی آن گیاهان و حیوانات دریایی به ویژه حلزون های صدف دار می باشند. بدین لحاظ تغذیه با غذاهای دریایی برای سلامتی ما مفید هستند. زنان ایسلندی و ژاپنی بیشتر از سایرین غذاهای دریایی مصرف می کنند و پایین ترین نرخ سرطان سینه در بین آنها مشاهده شده است. گوگرد ششمین ماده غنی معدنی موجود در شیر مادر برای رشد سالم نوزادان می باشد. (PMID:11896744)

یکی از خواص مهم گوگرد در بدن انعطاف پذیری است. توانایی مو و ناخن در انعطاف پذیری بدون شکستن، انبساط و گسترش قفسه صدری برای تنفس، کشش تاندون ها بدون سفتی، ضربه پذیری مفاصل بدون آسیب، انعطاف پذیری اندک استخوان ها و دندان ها بدون ترک خوردگی و تمرکز لنز چشم برای نزدیک خوانی به لحاظ وجود گوگرد می باشد. کلاژن نیز نیاز به گوگرد دارد و با کمبود کلاژن ما دارای پوست و لب های نازک، گردش خون ضعیف، دست و پای سرد، مشکلات تنفسی، آلرژی، آسم، ترمیم کند، درد و سفتی عضلات، یبوست، استخوان های شکننده، مشکلات مثانه و قاعدگی، و حتی ناباروری خواهیم داشت.

ام اس ام یک گوگرد آلی است که از اقیانوس برداشت می شود. مکمل های خوراکی آن به خوبی جذب می شوند. به نظر می رسد ابتدا به عنوان مکمل غذایی برای اسب های مسابقه ای مورد استفاده قرار گرفت. داشتن مسابقه اسب دوانی در روزهای بارانی بر روی چمن یک گرفتاری بود زیرا امکان داشت اسب ها در گل ولای سرخورده و دچار مصدومیت شوند. تغییر به چمن مصنوعی باعث افزایش بیشتر صدمات زانو و ساق پا و شکستگی استخوان اسب ها گردید. آنها پیدا کردند که با افزودن ام اس ام به رژیم غذایی، بهبودی اسب ها سرعت بیشتری یافته و در مسابقات اجرای بهتری داشتند.

محققین برای مطالعه این موضوع اقدام به ثبت طرز تغییرات رفتاری و جرات ها در 24 اسب پرشی شرکت کننده در مسابقات نمودند. برای این منظور سه گروه رژیم غذایی با مشخصات ذیل تشکیل شد: گروه تحت کنترل، گروه با مصرف 8 میلی گرم ام اس ام و سرانجام گروه با 8 میلی گرم ام اس ام به اضافه 5 میلی گرم ویتامین C. در گروه تحت کنترل صدمات در حال تمرین همچنان رو به افزایش بود در حالیکه دو گروه دیگر چنین وضعیتی نداشتند. محققین مشاهده کردند که بهترین بهبودی در گروه ترکیب ام اس ام با ویتامین C اتفاق افتاد. (PMID:18992134)

یک مطالعه بر روی 50 نفر از زنان و مردان بین سنین 40 تا 76 سال با درد زانو (آرتروز) انجام گرفت. مداخله به صورت دو سو کور، تصادفی و به مدت 12 هفته بود. نیمی از افراد دارونما دریافت کردند اما سایرین هر نفر روزانه دو مرتبه و در هر بار 3 گرم ام اس ام (در مجموع روزانه 6 گرم) دریافت کردند. در مقام مقایسه با دارونما، ام اس ام به میزان قابل توجهی موجب کاهش درد و آسیب جسمی گردید. (PMID:16309928)

رینیت آلرژیک فصلی (التهاب مخاط بینی ناشی از حساسیت) یک آلرژی عمومی با آب ریزش بینی است. 23 میلیون آمریکایی تحت تاثیر آن هستند که این آمار رو به افزایش نیز می باشد. در یک مطالعه تعداد 50 نفر از افراد شرکت کننده تا پایان روز سی ام مشارکت خود را ادامه دادند. آنان روزانه مقدار 2,600 میلی گرم ام اس ام دریافت کردند. در روز هفتم علائم در بخش فوقانی و همچنین کل دستگاه تنفسی به مقدار قابل توجهی نسبت به شروع مطالعه کاهش یافته بود. در هفته سوم علائم بخش پایینی دستگاه تنفسی به اندازه در خور دقتی بهبود یافته بود. ضمناً سطوح انرژی در روز چهاردهم به میزان قابل توجهی افزایش پیدا کرده بود. (PMID:12006124)

ام اس ام به این شکل ها نیز نوشته می شود:

DMSO₂, dimethyl sulfone, (CH₃)₂SO₂, CH₃SO₂CH₃, and methylsulfonylmethane

مکمل های ام اس ام اغلب به صورت کپسول و یا قرص های 500 میلی گرمی هستند. من در بررسی های خود به این نتیجه رسیده ام که کپسول ها از قرص های سفت و سخت تاثیر بیشتری دارند و بهترین نتایج وقتی با مکمل روغن ماهی سالمون ترکیب می گردند حاصل می شود. پودر فله ای آن طعم اندکی دارد و یک قاشق مربا خوری از پودر آن به اندازه 4 میلی گرم می باشد. وجود آن در لوسیون های پوست و قطره های چشم یافت می شوند. مقاله بعدی در باره خطرات گلوکازمین یک گزینه رایج در فرمول مفاصل و غذای حیوانات خواهد بود.

جهت یافتن مراجع به آدرس ذیل رفته و با قرار دادن PMID و شماره مربوطه جستجو شود.

www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed

لیست کوتاهی از برخی غذاهای معمولی:

جدول گوگرد مواد غذایی

اقلام	مقدار مصرف	گوگرد
حلزون اسکالوپ	100=10 گرم	570 میلی گرم
خرچنگ ، آب پز	150 گرم	470 میلی گرم
بادام زمینی بو داده ی شور	25 گرم	380 میلی گرم
میگو ، آب پز	6 = 120 گرم	370 میلی گرم
کتلت گوشت گوساله ، سرخ کرده	110 گرم	330 میلی گرم
فیله ، کباب شده	100 گرم	330 میلی گرم
مرغ ، آب پز	100 گرم	300 میلی گرم
دل ، سرخ شده	140 گرم	300 میلی گرم
قلوه ، سرخ کرده	100 گرم	290 میلی گرم
جگر سرخ کرده	130 گرم	270 میلی گرم
جگر مرغ ، سرخ شده	130 گرم	250 میلی گرم
پنیر پارمسان	10 گرم	250 میلی گرم
پنیر چدار	25 گرم	230 میلی گرم
تخم مرغ ، سرخ شده	60 گرم	210 میلی گرم
تخم مرغ ، آب پز	55 گرم	180 میلی گرم
کلم ، خام	50 گرم	90 میلی گرم
پیاز سرخ کرده	70 گرم	90 میلی گرم
اسفناج ، آب پز	60 گرم	90 میلی گرم
کلم بروکسل ، آب پز	7 = 70 گرم	80 میلی گرم
نخود پخته شده	60 گرم	80 میلی گرم
سیب زمینی ، سرخ شده	120 گرم	60 میلی گرم
موز	100 گرم	10 میلی گرم
سیب ، پوست و هسته	110 گرم	5 میلی گرم