

DMSO

**EL CONOCIMIENTO COMPACTO PARA
USAR CORRECTAMENTE PARA LOS
PRINCIPIANTES**



Health Friends

Amigos da saúde

DMSO

O conhecimento compacto para usar
corretamente para iniciantes

Conteúdo

Conteúdo

Prefácio

1. O que é DMSO?

2. Por que o DMSO me convenceu

2.1 DMSO ajuda contra a dor 2.2 Melhora a

cicatrização de feridas

2.3 Contra os radicais livres

2.4 Inibir a inflamação

2.5 Construindo capacidade regenerativa 3. regras

importantes para o manuseio de DMSO 3.1 Primeira regra:

Sempre dilua o DMSO 3.2 Segunda regra: Preste

atenção às reações da pele 3.3 DMSO e plástico 3.4 Evite odores

_____ - _____

4. Uso de DMSO

4.1 Princípios básicos 4.2

Ingestão

4.3 Observação

4.4 Documentação

5. Como dosar DMSO em diferentes cenários

5.1 Uso interno de DMSO

5.2 Uso externo de DMSO

5.3 Outras sugestões de dosagem para aplicação externa de DMSO

5.3.1 Lesões esportivas 5.3.2

Trato gastrointestinal 5.3.3

Escovação dos dentes 5.3.4 Dor

nas articulações

5.3.5 Tratamento de cicatrizes

5.3.6 Acne

5.3.7 DMSO e MSM

5.3.8 DMSO e MMS

5.4 Resumo das propostas de dosagem de DMSO 6. CBD
para dores de cabeça

7. Efeitos colaterais do DMSO

8. Onde posso comprar DMSO?

9. Diário da Dor

10. palavras finais

11. impressionum

Prefácio

Queridos leitores!

Com este prefácio, gostaria de lhe dar as boas-vindas ao seu novo livro. Mas antes de começar, farei uma breve introdução ao livro para que possamos esclarecer qualquer ambiguidade desde o início e não causar confusão na leitura.

Quando comecei a escrever este livro, já havia alguns livros sobre DMSO e sua aplicação à venda, mas nenhum deles conseguiu me convencer em um aspecto em particular: compactação. Simplesmente não está mais atualizado e é fácil para o comprador ter que ler um livro infinitamente longo com mais de 150 páginas apenas para saber tudo o que é importante sobre o DMSO e poder usar o remédio corretamente.

Por esta razão nós, os autores de Health Friends, estabelecemos um objetivo com nosso novo trabalho: Queremos tornar o DMSO o mais simples possível, o mais curto possível e o mais claro possível para nossos leitores.

Então agora você provavelmente entende porque eu escolhi o menor formato possível atualmente para a Amazon: Com a compra eu gostaria de te dar um livro que você pode levar para qualquer lugar, que você pode usar para pesquisar algo a qualquer momento e que acima de tudo te dá uma coisa: o conhecimento mais importante e compacto sobre DMSO. Assim, praticamente não há ênfase na produção, história ou outras "conflitos" do DMSO. Em vez disso, o foco está na aplicação correta e na forte relevância prática deste maravilhoso remédio.

Então por que esperar? Vamos começar agora mesmo! Eu só quero dizer brevemente como o livro está estruturado, e então

você pode começar.

Como já mencionado, a ênfase foi colocada em uma apresentação particularmente compacta de fatos e detalhes. É por isso que no início de cada capítulo ele explica o espírito do mesmo em poucas palavras. Ao escrever, era particularmente importante para mim que se estabelecesse sempre uma referência à vida cotidiana ou à prática. As informações mais importantes são resumidas brevemente em uma página adicional para que você possa consultar rapidamente o que aprendeu mais tarde.

No final, anexeí um pequeno diário de dor no qual certas coisas e progressos podem ser anotados. Mas mais sobre isso depois!

Espero que você goste de ler, aprender e usar o DMSO. E, acima de tudo, que suas perguntas sejam respondidas de forma detalhada e abrangente pelo meu livro.

Atenciosamente,

Os autores de Amigos da Saúde

1. O que é DMSO?

O DMSO, também referido no concurso como "dimetilsulfóxido", é um sólido ou líquido, dependendo da temperatura, que se tornou especialmente conhecido por suas extraordinárias propriedades analgésicas.

O DMSO é um agente natural sintetizado ou extraído da madeira das árvores.

O DMSO é uma substância bipolar, o que significa que pode ser misturado tanto com gorduras quanto com água. Isto é particularmente bom para a absorção pelo corpo humano, uma vez que este último consiste em grande parte de gordura e água.

No início do capítulo já mencionei que o estado físico do DMSO pode mudar dependendo da temperatura. O "limite mágico" é de cerca de 18 graus Celsius, ponto em que o DMSO não é mais sólido, mas se transforma em líquido. Consequentemente, no inverno, quando está muito frio lá fora, posso recomendar que você armazene seu DMSO perto do aquecedor para evitar grumos ou engrossar.

Numerosos estudos nos últimos anos e décadas mostraram propriedades maravilhosas, e uma delas é a ativação de poderes de autocura em humanos. Isso significa que o DMSO estimula o corpo humano através de um mecanismo especial para curar doenças ou inflamações de forma independente e natural.

O DMSO também pode ser usado como amplificador contra outras substâncias. Drogas que normalmente causam efeitos colaterais graves podem ser dosadas muito mais baixas graças à amplificação do DMSO, que normalmente está entre um fator de 10 e 1000.

E claro, por último, mas não menos importante, temos o efeito anti-dor, comprovado em vários estudos. Este livro tratará agora em grande parte de como cada pessoa será realmente capaz de usar isso para si mesma.

O que você precisa saber: Informações gerais sobre o DMSO

- Armazenar a mais de 18 graus, caso contrário, ficará sólido
- Substância bipolar (miscível com gordura e água)
- Atua como um potenciador para outras drogas e substâncias
- Ativar poderes de autocura
- Analgésico

2. Por que o DMSO me convenceu

Antes de começar a explicar o uso do DMSO no próximo capítulo, gostaria de dar algumas razões pelas quais o DMSO me convenceu completamente. Algumas das razões são apenas pequenas coisas legais, enquanto outras me levaram a tomar DMSO regularmente por um longo período de tempo, pois isso me ajudou muito.

Tenho certeza de que depois de experimentar o DMSO e aplicá-lo, você pensará exatamente da mesma maneira que eu penso agora.

2.1 DMSO ajuda contra a dor

Claro, eu não quero dizer tão superficialmente que o DMSO pode tirar toda a dor. Eu não teria permissão para fazer isso, e você não. No entanto, muitos estudos mostraram que, em inúmeros casos, o DMSO foi capaz de reduzir muitas vezes a dor dos pacientes, até mesmo curá-la completamente. Até agora, nenhum efeito prejudicial à saúde foi observado com o DMSO. Este não é o caso da aspirina, ibuprofeno ou morfina, por exemplo.

Pude sentir em primeira mão que o DMSO realmente funciona. Especialmente com lesões esportivas, o remédio me ajudou tremendamente.

2.2 Impulso de cura de feridas

Um ponto que também não deve ser esquecido é que o DMSO promove fortemente a cicatrização das feridas do usuário. Por exemplo, se eu aplicar DMSO diluído após uma pequena lesão na mão, a ferida cicatriza visivelmente mais rápido. Existem até países onde o tratamento de feridas com DMSO é recomendado pelos médicos. Assim como o aumento da cicatrização de feridas, o produto tem a propriedade de ter um efeito positivo nas cicatrizes existentes. Como exatamente isso pode ser implementado é explicado em mais detalhes abaixo.

2.3 Contra os radicais livres

Os chamados radicais livres no corpo de uma pessoa são causados, por exemplo, por comer muita carne e são suspeitos de causar câncer. Por exemplo, tomo muito cuidado para não comer carne mais de três vezes por semana. Nem é necessário comer mais carne e é considerado muito insalubre fazê-lo.

O DMSO não é considerado um dos antioxidantes mais fortes (eliminadores de radicais), o OPC é. No entanto, o DMSO tem a propriedade de capturar e eliminar os radicais livres. Essa habilidade é particularmente perceptível quando tomada por via oral.

2.4 Inibir a inflamação

As inflamações no corpo não parecem tão ruins no começo, porque você simplesmente não as percebe. No entanto, são responsáveis por muitas das chamadas "doenças comuns", como a diabetes. Estudos mostraram que a inflamação tem desempenhado um papel decisivo no desenvolvimento de muitas dessas doenças comuns. Poucas pessoas conhecem essa grande característica anti-inflamatória do DMSO e, no entanto, pode ter um efeito positivo muito forte se tomado regularmente.

2.5 Criação de capacidade de regeneração

Você já leu algo sobre este último ponto, sobre o qual eu gostaria de falar com você antes, mas gostaria de falar sobre ele novamente, pois me parece tão importante.

Existem realmente poucas substâncias e remédios que, de acordo com estudos atuais, têm um papel tão pronunciado em estimular os chamados poderes de autocura em seres humanos. Muitos médicos de medicina alternativa dizem que "o corpo é a melhor farmácia", e é a mesma coisa. Pode-se pensar no DMSO como uma espécie de fornecedor de sua própria "farmácia corporal", fornecendo-lhe mão de obra valiosa. Portanto, o DMSO motiva o corpo a se curar.

Isso fala bem de DMSO

- DMSO ajuda de forma rápida e eficaz contra vários tipos de dor
- DMSO ajuda a cicatrização de feridas
- DMSO combate os radicais livres no corpo
- DMSO combate e previne a inflamação
- DMSO estimula poderes de autocura

3. Regras importantes para lidar com DMSO

Mas antes de começarmos a usar o DMSO, gostaria de dar algumas regras importantes. Eu as chamei de "Regras Importantes para Manipulação de DMSO", porque elas devem ser seguidas.

Porque somente se você souber usar seu DMSO corretamente, você não correrá o risco de se prejudicar com o DMSO. Não tenha medo! Se usado corretamente, a ingestão é absolutamente segura e certamente o ajudará em breve!

Caso você decida optar pelo DMSO, é especialmente importante para mim que este capítulo não seja simplesmente ignorado inadvertidamente. Por favor, leia com atenção, siga as regras mencionadas, e para uma experiência DMSO positiva (quase) nada ficará no caminho.

Neste ponto, gostaria de mencionar do ponto de vista puramente legal que não recomendo o uso do DMSO a ninguém. Eu apenas relato por minha própria experiência e não assumo responsabilidade pelas ações dos outros.

3.1 Primeira regra: Sempre dilua o DMSO

Provavelmente a regra mais importante, e que deve sempre ser observada, é que você deve sempre diluir seu DMSO. DMSO não diluído é realmente perigoso! Você pode descobrir exatamente como a diluição funciona no capítulo de aplicação.

A mistura de DMSO com, por exemplo, água é importante porque o DMSO puro pode causar sérios danos aos órgãos do corpo. No entanto, se você já tomou DMSO puro (geralmente vendido em uma solução 99,9% pura), recomendo que você consulte um médico para evitar danos mais sérios ao seu corpo.

3.2 Segunda regra: Preste atenção às reações da pele

Especialmente durante a aplicação externa, ou seja, aplicando DMSO na pele, pode acontecer que a área correspondente comece a coçar ou queimar ou até ficar levemente avermelhada.

Particularmente no tratamento de cicatrizes, isso tem sido relatado com frequência e eu também pude observar. De certa forma, a coceira na pele não é nada ruim e apenas simboliza uma reação da pele "algo está acontecendo aqui".

No entanto, se a coceira / ardor parecer "estranho" para você, ou se doer mais, recomendo que você lave a área com água morna. Para continuar a aplicação mais tarde, basta diluir em uma proporção mais forte (por exemplo, mais água) e a reação da pele deve voltar ao normal.

3.3 DMSO e plástico

Testes mostraram que DMSO e plástico realmente não se harmonizam. O plástico limita severamente o efeito do DMSO, portanto, tomá-lo seria inútil. Na maioria dos casos em que isso ocorre, o erro está diretamente na dose, pois alguns usuários cometem o erro de tomar seu DMSO com uma colher de plástico em vez de uma colher de metal. Portanto, basta usar uma colher de metal e os bons efeitos do DMSO durarão mesmo depois de tomá-lo.

BTW: Eu só compro meu DMSO de fabricantes que não usam plástico em suas garrafas. Você aprenderá mais sobre a compra de DMSO em um capítulo posterior.

3.4 Evite odores

Se você deseja usar seu DMSO apenas externamente, não precisa prestar atenção a este ponto.

No entanto, quando usado internamente, pode acontecer que o usuário desenvolva um odor desagradável no hálito após algum tempo. Isso pode parecer ruim agora, mas a coisa toda pode ser facilmente evitada. Coma algo salgado todas as vezes antes de tomá-lo, beba muito e chupe um doce quente depois de tomá-lo, e esse problema não surgirá em primeiro lugar.

Com o aplicativo externo esse pequeno inconveniente não existe, é claro.

Regras de manuseio DMSO

- Sempre dilua o DMSO (de preferência menos DMSO no início do que muito)
- Preste atenção a possíveis reações cutâneas
- Nunca coloque DMSO em contato com plástico
- Prevenir o mau hálito indesejado

4. Uso de DMSO

Com este capítulo número quatro gostaria de esclarecer o procedimento de ingestão de medicamentos. Porque, na minha opinião, um tratamento completo exige muito mais do que tomar a substância adequada e esperar que ela melhore.

Para esse fim, vou ensinar-lhe mais algumas noções básicas com o próximo ponto. Por fim, direi como tomar DMSO corretamente, como monitorar seu progresso e como documentá-lo corretamente com a ajuda do diário de dor que mencionei anteriormente, para que você sempre tenha uma visão geral de sua aplicação.

4.1 Princípios básicos

Como você deve ter visto nos capítulos anteriores, existem duas maneiras diferentes de tomar DMSO: Por um lado, a aplicação interna, também chamada de aplicação oral, está disponível. E segundo, você pode aplicar seu DMSO externamente. Isso também é chamado de aplicativo externo.

Este último, o aplicativo externo, é o preferido pela maioria dos usuários. Isso certamente se deve ao fato de que, por um lado, o efeito muitas vezes pode ser observado imediatamente (por exemplo, no tratamento de cicatrizes) e, por outro lado, o DMSO pode ser lavado com água a qualquer momento.

No entanto, estudos mostraram que, especialmente em casos especiais, a aplicação interna pode ser muito mais eficaz do que a aplicação externa, pois o DMSO pode atuar no corpo por dentro.

Independentemente do tipo de ingestão que decida tomar, há sempre uma coisa importante: comece sempre com uma dose ligeiramente inferior à indicada para poder observar os efeitos à medida que se manifestam. Se tudo correr como esperado, ou seja, se o corpo não reagir negativamente ao remédio, a dose pode ser aumentada lentamente até a dose alvo. Lembre-se de uma coisa: o DMSO funciona tão bem que geralmente não são necessárias altas doses. Mais não é automaticamente melhor, pelo contrário!

4.2 A ingestão

Dependendo da intenção da ingestão, é necessária uma dose diferente, que será discutida no próximo capítulo. No entanto, vou explicar aqui os pontos básicos sobre a ingestão correta.

Uma gota de DMSO corresponde quase exatamente a 0,05 gramas. Se você optar por tomá-lo por via oral, a maioria dos leitores usará entre uma e três colheres de chá de DMSO puro, que eles misturarão com suco ou água na proporção listada.

Uma pequena dica: o suco de abacaxi cobre muito bem o sabor do DMSO na minha opinião, caso você não goste do sabor do DMSO.

Para uso externo, tudo é um pouco mais simples: o DMSO é misturado com água na proporção especificada e a mistura é aplicada na área adequada da pele.

Geralmente leva de quatro a sete minutos para o produto ser absorvido. Apenas espere por esse momento e então você pode cobrir a área da pele novamente.

4.3 Observação

A observação é pelo menos tão importante quanto a ingestão, pois somente acompanhando de perto o seu progresso você poderá julgar se realmente tem um efeito positivo, se deve alterar a dose ou escolher outra forma de tomar o medicamento.

Existem muitos tipos diferentes de observação, e qual você escolhe no final depende inteiramente de você. No final do livro, experimentei na forma de um diário de dor. Apenas experimente, na próxima página explico brevemente como funciona o diário da dor.

4.4 Documentação

Monitorar seu progresso com a ajuda do diário de dor é bastante simples. Comece no dia número um e preencha o diário mais ou menos no mesmo horário todos os dias depois (por exemplo, pouco antes de dormir). As perguntas correspondentes já estão dadas.

Isso torna muito fácil olhar para trás depois de um certo tempo e refletir sobre como e de que maneira o DMSO trouxe algo positivo e no que você ainda precisa trabalhar.

Usando DMSO corretamente

- Tome de acordo com as sugestões de dosagem
- Monitoramento de progresso
- Documente o progresso no diário de dor

5. Como dosar DMSO em diferentes cenários

Chegamos agora (finalmente) à parte mais importante deste livro. Aqui vou lhe dizer como tomar DMSO em diferentes condições/cenários para ajudá-lo melhor.

Começamos com a ingestão oral interna e depois entramos em mais detalhes sobre a aplicação externa.

Neste ponto devo dizer novamente que do ponto de vista legal não recomendo o uso a ninguém e só falo por experiência própria.

5.1 Uso interno de DMSO

1. Quando usar internamente?

Internamente, sempre uso DMSO quando não há parte do corpo para tratar, mas os sintomas são de natureza diferente. A seguir estão exemplos em que o uso interno do DMSO faz sentido:

- Dores de cabeça e enxaquecas
- Cistite
- Parkinson's
- Reumatismo
- Flebite

2. Como proceder?

Como regra geral, a dose alvo, que pode ou deve ser menor no início (por exemplo, 0,02 gramas), é de 0,05 gramas por quilograma do seu próprio peso corporal, ou 1 a 3 colheres de chá. No entanto, você deve começar mais baixo e depois aumentar lentamente a dose ao longo do tempo, se necessário.

Depois de encontrar a dose que funciona para você, não beba tudo ainda, misture as gotas com suco ou água. Em nenhum caso você deve tomar menos de 300 ml de líquido, eu mesmo sempre usaria 500 ml, ou seja, meio litro.

3. hora do dia e frequência de ingestão

A hora do dia não desempenha um grande papel, eu apenas recomendo que você siga uma certa rotina para tomar DMSO regularmente. Eu mesmo sempre tomo meu DMSO depois do jantar.

Normalmente, para a maioria dos usuários, uma ingestão diária é suficiente. No entanto, se houver dor intensa, você também pode tomar DMSO no máximo duas vezes ao dia. A única coisa importante aqui é que você realmente comece uma vez por dia e só então, quando você perceber que isso não é suficiente, você pode aumentar a frequência.

5.2 Uso externo de DMSO

Embora a dosagem em si seja mais fácil de administrar externamente do que oralmente, existem vários cenários diferentes que requerem diferentes dosagens. Destes cenários, os mais importantes são apresentados a seguir.

Antes que isso aconteça, eu gostaria de avisá-lo: eu mesmo nunca usaria DMSO no meu rosto ou membranas mucosas. Embora você ouça repetidamente que isso também deve ser inofensivo, eu gostaria de evitar que você enfrente uma vermelhidão e irritação severas um dia.

1. Quando aplicar externamente?

Mas em que áreas a aplicação externa faz sentido?

Bem, principalmente é dor nas articulações. Ouvi falar de inúmeros casos em que o DMSO funcionou de forma excelente e os indivíduos afetados foram quase curados após uma aplicação mais longa na articulação. Estudos também mostram que o DMSO tem efeitos maravilhosos na dor nas articulações. Mas também é usado com sucesso todos os dias contra cicatrizes, lesões esportivas, etc.

2. Como proceder?

Primeiro, misture corretamente e siga minhas sugestões de dosagem. A mistura é sempre feita com água e DMSO, salvo indicação em contrário.

Os chamados sprays de DMSO também estão disponíveis comercialmente. A vantagem disso é que o DMSO é mais fácil de dosar e aplicar aqui, mas a dose não pode ser facilmente variada. Por esse motivo, sempre decidi usar DMSO puro, mesmo que seja um pouco mais complicado na dosagem.

Em princípio, existem algumas orientações sobre as doses que o usuário deve utilizar em determinadas partes do corpo ou para determinados tipos de dores. E estes são os seguintes: Eu uso:

braços: 50% DMSO, 50% água

Tronco: 50% DMSO, 50% água

Pernas: 70% DMSO, 30% água

Feridas: 40% DMSO, 60% água

3. hora do dia e frequência de ingestão

Como no caso anterior, a hora do dia que você toma é completamente irrelevante. Você deve permitir apenas cerca de cinco minutos para que o DMSO seja absorvido adequadamente pela pele.

A frequência de aplicação é geralmente uma vez por dia. No início, fique com essa dosagem no início e, se sua área não apresentar alterações negativas, você poderá aplicá-la até duas vezes ao dia. No entanto, a experiência mostra que uma única aplicação diária é geralmente suficiente.

5.3 Outras sugestões de dosagem para aplicação externa de DMSO

Neste último subcapítulo do capítulo cinco, gostaria de lhe dar sugestões de dosagem mais específicas para determinados estudos de caso. Isso descreve como eu procederia se estivesse lidando com este caso em particular.

É importante notar, e eu gostaria de mencioná-lo explicitamente neste ponto, que o DMSO não é um remédio que pode curar todas as dores, como você pode ler em outros livros. Suporta muito bem o processo de cura no corpo e também pode reduzir de forma rápida e eficaz a dor intensa, mas não cura todas as doenças do mundo.

5.3.1 Lesões esportivas

As lesões esportivas mais comuns incluem lesões no tornozelo, cabeça, cotovelo e punho. O DMSO demonstrou ajudar muito bem as lesões esportivas, então a proporção de mistura é particularmente interessante aqui. Sendo o seguinte:

Abaixo da linha de cintura: 70% DMSO, 30% água

Acima da linha de cintura: 60% DMSO, 40% água

5.3.2 Trato gastrointestinal

Em formulários online, li várias vezes a questão de saber se o DMSO pode ser tomado contra problemas gastrointestinais.

Embora existam resultados que comprovem que o DMSO pode ajudar com problemas gastrointestinais, bloqueadores de receptores adicionais devem ser tomados, que só podem ser prescritos por um médico.

Em suma, o DMSO é o remédio errado para distúrbios gastrointestinais e não deve ser usado.

5.3.3 Escovar os dentes

Sim, você leu corretamente, o DMSO pode ser usado para escovar os dentes. Isso tem duas razões positivas: por um lado, é bom para as gengivas e, por outro lado, a flora oral pode ser mantida. Eu escovo meus dentes com DMSO uma vez por dia e dilua da seguinte forma

Cuspa duas gotas de DMSO e água pura depois de escovar os dentes.

5.3.4 Dor nas articulações

Os diferentes tipos de dor nas articulações estão entre as causas mais comuns de dor e, portanto, é particularmente interessante como o DMSO pode combatê-las. É importante notar que, ao misturar, use cloreto de magnésio em vez de água, que você pode comprar na Amazon, por exemplo. Ao aplicá-lo, é importante mover a articulação correspondente apenas até o ponto em que não ocorra dor. A dosagem é a seguinte:

40% DMSO, 60% solução de cloreto de magnésio

5.3.5 Tratamento de cicatrizes

A área de aplicação a seguir é semelhante em dosagem àquela para dor nas articulações. Ao aplicá-lo externamente, lembre-se de que a área correspondente pode queimar um pouco. Isso é bastante normal e não significa absolutamente nada de errado. Se a queima se tornar muito intensa, você pode lavar suavemente o DMSO com água morna, conforme descrito acima. A sugestão de dosagem é:

60% DMSO, 40% solução de cloreto de magnésio

5.3.6 Acne

Para acne, ainda não pude experimentar o DMSO, mas gostaria de dar minha opinião sobre isso.

Acima indiquei não usar DMSO no rosto. Eu mantenho esta afirmação, com uma exceção: vários fabricantes agora oferecem cremes que contêm uma pequena quantidade de DMSO. Se você sofre de acne e quer experimentar o DMSO, posso recomendar que você experimente esse creme. Ouvi muitas coisas positivas sobre isso em fóruns on-line, então certamente vale a pena tentar.

5.3.7 DMSO e MSM

Você pode ter ouvido falar de MSM de vez em quando, se tiver pesquisado por DMSO. Isso não é surpreendente, pois o DMSO e o MSM estão intimamente relacionados tanto quimicamente quanto em termos de efeito. Por outro lado, isso significa que, via de regra, todo o sucesso que foi alcançado com o DMSO pode ser alcançado com o MSM. Então, por que você ouve muito mais sobre DMSO do que sobre MSM?

Isso provavelmente pode ser deduzido do fato de que o MSM é oficialmente um suplemento dietético, enquanto o DMSO foi classificado como uma droga, embora seus efeitos possam ser descritos como muito semelhantes. Provavelmente, a maior diferença entre MSM e DMSO é a duração de seu efeito no corpo. Enquanto o DMSO permanece no corpo por cerca de 120 horas, os testes mostraram que o MSM fornece quatro vezes a duração da ação ao usuário. Claro que não estou escrevendo um segundo livro sobre MSM no momento, mas gostaria de mostrar brevemente as recomendações de dosagem para MSM como um pequeno pano de fundo.

A recomendação de dosagem mais comum para MSM é entre 0,5 e 8 gramas por dia. Se eu quiser manter minha saúde geral, tomo 1 grama por dia. Em vez disso, na maioria dos casos, são necessários entre 4 e 8 gramas de MSM por dia para obter uma melhora real em uma condição específica.

5.3.8 DMSO e MMS

O MMS tem sido discutido de forma controversa por cientistas e pesquisadores há muito tempo e, portanto, não quero dar minha opinião sobre esse assunto. De qualquer forma, o fato é que o DMSO pode reforçar o MMS. Eu mesmo nunca experimentei e não recomendaria a você, mas gostaria de mencionar aqui a sugestão de dosagem dos especialistas para completar todas as sugestões de dosagem.

Proporção de 2:1 de DMSO para MMS

5.4 Resumo das Propostas de Dosagem de DMSO

Como convém a um guia compacto, gostaria agora de lhe dar uma visão geral curta e concisa da aplicação e dosagem interna e externa usando tabelas claras. Assim, sempre que quiser pesquisar a sugestão de dosagem, pode abrir rapidamente a página correspondente e encontrar imediatamente a informação de que necessita.

A aplicação interna

- Relação de mistura: 0.05 g
por 1 kg de peso corporal ou
aprox. 1-3 colheres de chá
- Misture com:
Pelo menos 300 ml de água ou
suco
- Frequência de uso:
Uma vez por dia, no máximo duas
vezes por dia

O aplicativo externo

- Proporção da Mistura:
Braços: 50% DMSO
Tronco: 50% DMSO
Pernas: 70% DMS
Feridas: 40%DMSO
- Misture com:
Quatro a sete gotas com água
suficiente
- Frequência de uso:
Uma vez por dia, no máximo duas
vezes por dia para dor intensa

Lesões esportivas

- Proporção da Mistura:
Abaixo da linha da cintura: 70%
DMSO
Acima da linha de cintura: 60%
DMSO
- Misture com:
Água suficiente; o spray
DMSO como uma boa
alternativa
- Frequência de uso:
Não mais do que três vezes por dia

Gastrointestinal

- DMSO não é recomendado!

escovando os dentes

- Proporção da Mistura:
Duas gotas de DMSO
- Misture com:
Água limpa
- Frequência de uso:
Máximo três vezes ao dia, mas
pessoalmente só uso uma vez.

dor nas articulações

- Proporção da Mistura:
40%DMSO
- Misturar com:
solução de cloreto de magnésio a
60%
- Frequência de uso:
Uma vez ou duas vezes; não
coloque muito estresse na
articulação durante a aplicação

tratamento de cicatriz

- Proporção da Mistura:
60%DMSO
- Misturar com:
solução de cloreto de magnésio a
40%
- Frequência de uso:
Normalmente uma vez por dia é
suficiente

Acne

- Recomendação:
Use creme de acne com baixo teor de DMSO para o rosto

HSH

- A dose:
Manter a saúde: 1 grama
de MSM por dia
Combate a
doenças: 4 - 8 gramas de
MSM por dia

DMSO e MMS

- Dosagem:
proporção de 2:1 de DMSO para
MMS

6. CBD para dores de cabeça

Neste capítulo número seis eu gostaria de falar sobre uma pequena "dica secreta". Talvez você tenha sorte e já conheça o CBD, e se não, então este capítulo é perfeito para você.

O CBD pertence aos canabinóides responsáveis pelo fato de que para mim, por exemplo, o CBD ajuda muito bem contra dores de cabeça ou quando adormeço. O bom do CBD é que ele não contém THC e, portanto, é livremente negociável e totalmente legal.

A aplicação disso é muito fácil de explicar. Sempre que precisar do remédio, pingue duas ou três gotas sob a língua e deixe agir lentamente. Não se preocupe: o sabor levemente picante e desagradável é absolutamente normal e não há nada de negativo nisso.

Portanto, se você está procurando um pequeno remédio que alivie dores de cabeça em um curto período de tempo, o CBD pode ser o ideal para você.

A melhor maneira de comprar tudo isso é na Internet. Em termos de dosagem, existem três variações aqui, eu usaria a dosagem mais baixa (3% de canabidiol) se eu fosse você, isso geralmente é suficiente.

CBD para dor

- Especialmente bom para dores de cabeça e ajuda a dormir.
- Dosagem: duas ou três gotas sob a língua, deixe agir por um curto período de tempo.
- Compras online; 3% de canabidiol é suficiente

7. Efeitos colaterais do DMSO

Antes que o guia chegue ao fim, lenta mas seguramente, gostaria de abordar um tópico importante que infelizmente muitas vezes é negligenciado, mas deve sempre ser mantido em mente pelo usuário. É sobre os possíveis efeitos colaterais do DMSO.

Em muitos livros e também em vídeos você pode ler e ver de novo e de novo: DMSO é completamente livre de efeitos colaterais e o remédio perfeito, afinal. Mesmo pensando realmente que o DMSO é o remédio perfeito, seria uma mentira afirmar que o DMSO não tem nenhum efeito colateral para os seres humanos. As próximas duas páginas destinam-se a esclarecer possíveis efeitos colaterais.

O pior efeito colateral para mim já mencionamos neste guia compacto e, na verdade, é realmente limitado aqui apenas à ingestão interna de DMSO. À medida que seu corpo decompõe ou elimina o DMSO através dos pulmões e da pele, certos odores agradáveis podem ser produzidos. Você pode ler sobre como combatê-los ou evitá-los no livro.

Também discutimos a vermelhidão e coceira da pele, que ocorrem principalmente durante o tratamento de cicatrizes. Se os sintomas forem muito graves, lave o DMSO rapidamente e tente uma dose mais baixa. Como regra, no entanto, a coisa toda é absolutamente inofensiva.

O terceiro efeito colateral, que gostaria de mencionar, manifesta-se claramente quando se toma uma overdose, que normalmente só pode ser alcançada por ingestão oral. Tal overdose pode ser observada por vômitos, tonturas e diarreia. Se você tomou muito DMSO, consulte imediatamente um médico que o ajudará.

O último efeito colateral nunca deve ocorrer, mas gostaria de mencioná-lo aqui. Inalar ou respirar conscientemente o DMSO pode envenenar o corpo por dentro. Então eu aconselho você a não fazer isso, e mesmo se você estiver resfriado, não importa o quão ruim seja, você não deve inalar DMSO.

8. Onde posso comprar DMSO?

Neste último capítulo "real" número sete, gostaria de falar um pouco sobre a compra de DMSO. Não há muitas maneiras de fazer isso errado, graças à grande oferta online que está disponível para livre escolha. No entanto, gostaria de lhe dar alguns conselhos sobre o que você deve estar ciente ao comprar DMSO.

Como você provavelmente já deve ter percebido, eu recomendo fortemente que você procure por DMSO apenas na internet desde o início. Embora existam farmácias isoladas que oferecem DMSO de tempos em tempos, elas ainda são minoria e encontrar uma provavelmente é bastante difícil. Então porque não comprar online? Os grandes fornecedores são, na maioria dos casos, imbatíveis em preço.

O DMSO está geralmente disponível em duas formas diferentes: em sua forma pura como um líquido que contém 99,9% de DMSO e como um spray, que normalmente contém 75% de DMSO. Enquanto a forma pura precisa ser diluída, você pode usar o spray imediatamente. Claro que isso é especialmente útil para aplicação externa, mas DMSO Spray não é realmente adequado para aplicação interna. Existem também várias pomadas e cremes para comprar, mas estes continuam a ser a exceção. Portanto, para a maioria dos usuários, o líquido puro é provavelmente a melhor opção, justamente por ser tão versátil e relativamente barato.

Não há tantas coisas para levar em consideração quando você estiver pronto para comprá-lo, ao contrário dos suplementos alimentares, por exemplo. Eu mesmo sempre me certificaria de que o vendedor está sediado na Alemanha, que o produto tem críticas predominantemente positivas e que a relação preço-benefício está correta. Mas basicamente não há nenhum produto que eu possa dizer que é

o "melhor" e que apenas este deve ser adquirido. Muitas pessoas juram pelo DMSO de Robert Franz, mas é claro que isso depende inteiramente do indivíduo.

O que deve ser considerado na hora de comprar?

- Líquido puro, pomada pulverizar,
ou creme?
- Boa relação custo-benefício?
- Revisão positivo do
de produtos?
- O vendedor é baseado
na Alemanha?

9. Diário da Dor

Aqui você encontrará o diário de dor anunciado.

Desde que você comprou o ebook Kindle, não é tão fácil para você usar o diário de dor como seria na versão impressa. Eu recomendo que você copie a próxima página e continue usando o diário.

Boa sorte com isso!

número do dia _____

Que dor eu tenho?__

Dose de DMSO

O que melhorou desde o dia anterior?

O que se deteriorou desde o dia anterior?

número do dia _____

Que dor eu tenho?__

Dose de DMSO

O que melhorou desde o dia anterior?

O que se deteriorou desde o dia anterior?

número do dia _____

Que dor eu tenho?

Dose de DMSO

O que melhorou desde o dia anterior?

O que se deteriorou desde o dia anterior?

10. palavras finais

Então agora chegamos ao final do livro. Espero ter lhe dado uma compreensão do DMSO da maneira mais prática possível. Expliquei como usar o remédio de forma sensata, o que observar, o que o DMSO pode ajudar e o que o DMSO não pode ajudar.

Agora desejo-lhe todo o sucesso no uso do DMSO, uma rápida recuperação e, acima de tudo, boa saúde!

Atenciosamente,

Os autores de Amigos da Saúde

11. Impresso

publicado independentemente

A obra, incluindo todas as suas partes, é protegida por direitos autorais. Nenhum uso é permitido sem o consentimento por escrito do autor. Isso também inclui todas as formas de processamento eletrônico.

A reprodução de nomes comuns, nomes comerciais, descrições comerciais, etc. neste trabalho não dá ao usuário o direito de supor que tais nomes devem ser considerados livres no sentido da legislação sobre proteção de marcas e nomes comerciais e, portanto, podem ser utilizados por qualquer pessoa, mesmo sem identificação especial.

O autor reserva-se o direito de não se responsabilizar pela atualidade, exatidão, integridade ou qualidade das informações fornecidas.

Estão fundamentalmente excluídos os direitos de responsabilidade contra o autor, que se refiram a danos materiais ou imateriais, que tenham sido causados pela utilização ou não utilização das informações prestadas ou pela utilização de informações incorretas e incompletas, desde que não haja culpa intencional ou negligente demonstrável por parte do autor.

Além disso, este livro não fornece, por princípio, nenhuma recomendação de uso, nem pretende encorajar o leitor a ingerir qualquer substância, expressa ou não explicitamente em casos individuais. Todas as informações sobre uso, dosagem e conselhos são apenas aquelas recomendadas por pesquisadores e consideradas boas em estudos. Todas as recomendações de dosagem são baseadas na própria experiência do autor e não se destinam a encorajar a imitação. O autor não assume

responsabilidade pelos atos do leitor que são imputáveis ao livro e, em princípio, não dá nenhuma instrução para a cura concreta de uma doença.

© Health Friends 2020 1ª
edição Todos os
direitos reservados.

A reprodução, mesmo parcial, é proibida.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, duplicada ou distribuída de qualquer forma sem a permissão por escrito do autor.

Contato: Health Friends/c/o AutorenServices.de/Birkenallee 24/36037 Fulda Design da capa: ©

Health Friends Foto da capa: depositphotos.com

