

El suplemento MSM mejora las articulaciones, las alergias y la salud intestinal

Por [Jillian Levy, CHHC](#)

26 de septiembre de 2019

<https://draxe.com/nutrition/msm-supplement/>

¿Qué pasaría si le dijera que hay un llamado "suplemento milagroso" que podría ayudar a reducir la inflamación, combatir los efectos del estrés y el dolor, aumentar la inmunidad y aumentar los niveles de energía? ¿Estarías interesado? Entonces necesitas saber sobre MSM.

¿Para qué sirve el suplemento MSM? Se usa para ayudar a tratar literalmente docenas de enfermedades, síntomas dolorosos y enfermedades.

Por ejemplo, la investigación sugiere que los beneficios de MSM incluyen mejorar la función inmune, reducir [la inflamación crónica](#) y ayudar a restaurar el tejido corporal saludable.

¿Qué es el MSM?

MSM significa **metilsulfonilmetano**. El metilsulfonilmetano es la forma oxidada de dimetilsulfóxido (DMSO), **un compuesto de azufre orgánico** (también conocido como compuesto de organosulfuro) formado a partir de lignano. También se conoce como dimetilsulfona (metilsulfona) o DMSO₂.

Este compuesto orgánico que contiene azufre ocurre naturalmente en algunas verduras verdes y otros productos alimenticios, además de que se encuentra en el cuerpo humano, en muchos animales y en la leche. También es una sustancia natural hecha de fitoplancton en los océanos.

Cuando se prepara comercialmente, se usa para hacer un suplemento popular para la salud de las articulaciones debido a sus efectos antiinflamatorios.

Muchos beneficios de los suplementos dietéticos MSM se atribuyen a su azufre biológicamente activo, que es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo humano. El azufre es necesario para muchas funciones corporales críticas diferentes todos los días, y MSM se considera un donante de azufre.

En forma de suplemento dietético, a menudo se usa junto con otros ingredientes que apoyan la salud de las articulaciones y la curación del tejido conectivo, incluidos

sulfuro de dimetilo y sulfona DMSO, [glucosamina](#) / [condroitina](#) y ácido boswélico.

¿Qué es la glucosamina?

La glucosamina es un compuesto que se encuentra naturalmente en el cartílago de las articulaciones. Está hecho de cadenas de azúcares y proteínas unidas.

Actúa como uno de los lubricantes naturales y absorbentes de golpes del cuerpo, permitiéndole moverse mientras minimiza el dolor en las articulaciones, los huesos y los músculos.

Como uno de los principales suplementos naturales para la artritis, a menudo se usa en el tratamiento del dolor óseo y articular relacionado con la edad.

Su cuerpo necesita glucosamina para la síntesis de ciertas proteínas y grasas que forman tejidos importantes como el cartílago. Esto juega un papel importante en la construcción de sus articulaciones, tendones y ligamentos.

Además, ayuda a formar los fluidos que rodean las articulaciones para proporcionar lubricación, también conocido como líquido sinovial.

También se usa para ayudar a mejorar la digestión y la salud intestinal, la movilidad, el rango de movimiento y la salud general de las articulaciones, incluso en personas sanas que no tienen trastornos crónicos de las articulaciones o digestivos.

¿Qué es la condroitina?

La condroitina es una sustancia natural que se encuentra en el cuerpo humano y un componente principal del cartílago. **Beber [caldo de huesos](#) es probablemente la mejor manera de obtener glucosamina y condroitina en el hogar a partir de una fuente de alimento real, por lo que recomiendo el caldo de huesos como parte de cualquier plan de [dieta para la artritis](#) .** Cuando se encuentra en forma de suplemento, la condroitina puede derivarse naturalmente del cartílago de animales (incluidas vacas, cerdos o tiburones) o de origen humano.

La forma de condroitina producida en entornos de laboratorio se llama [sulfato de condroitina](#) , que es una combinación de condroitina y sales minerales que ayudan a mejorar su absorción.

La condroitina es uno de los suplementos de soporte para las articulaciones más buscados disponibles en el mercado hoy en día, debido a cómo ayuda a reconstruir el cartílago de forma natural y aumenta la recuperación del tejido después de una lesión o ejercicio.

Como un componente estructural importante del cartílago y una de las sustancias

clave que permite que las articulaciones resistan la presión, muchas personas con dolor en las articulaciones, [osteoartritis](#) y otros signos de "desgaste" provocan condroitina debido al envejecimiento. Está comúnmente disponible en fórmulas que contienen suplementos similares y complementarios, especialmente [glucosamina](#) y [MSM](#) .

Aunque no todos los estudios han demostrado que la condroitina es capaz de ayudar a todas las personas que experimentan dolor en las articulaciones, muchos estudios muestran apoyo para su efectividad y también seguridad. La base de datos integral de medicamentos naturales ha clasificado la [condroitina como "posiblemente efectiva"](#) para la osteoartritis (y la [glucosamina como "probablemente efectiva"](#)), y muchas otras autoridades respaldan su uso para [combatir el dolor](#) en las [articulaciones de forma natural](#) en lugar de las recetas.

Tipos de suplementos de MSM

Hay varios tipos de suplementos de MSM disponibles:

- Forma de polvo
- Forma de crema / loción
- Forma de gel
- Píldora / tableta
- Gotas para los ojos líquidos
- Cristales

Está disponible en forma de polvo con mayor frecuencia. Puede encontrarlo en mezclas de suplementos en polvo, como polvos verdes o ayudas digestivas. Se cree que el polvo MSM es el tipo más absorbible.

¿Cuál es la mejor manera de tomar MSM en polvo? Intente simplemente agregarlo al agua (generalmente alrededor de 16 onzas por una porción).

Busque polvo puro para obtener mejores resultados. Lea las instrucciones cuidadosamente y comience con aproximadamente una o dos cucharaditas de polvo MSM junto con agua.

Puede aumentar su ingesta a medida que su cuerpo se acostumbra y asegura que no experimenta ningún efecto secundario digestivo.

[Obtendrá los mejores resultados cuando lo use junto con antioxidantes / compuestos antiinflamatorios, como la vitamina C](#) y los [ácidos grasos omega-3](#) .

Según el [sitio web de Natural Eye Care](#) , las gotas oculares líquidas MSM también se pueden usar para hacer que las membranas oculares sean más permeables, suavizar los tejidos de los ojos, disminuir la presión, reparar las membranas dañadas y ayudar a los ojos a utilizar los nutrientes con mayor facilidad.

Las versiones de gel, loción o crema se pueden aplicar a la piel para ayudar a tratar afecciones como irritación de la piel, como rosácea, reacciones alérgicas, venas varicosas y hemorroides.

Asegúrese de comprar MSM a un vendedor acreditado y siempre verifique el nombre correcto del compuesto químico "MSM (**metilsulfonilmetano**)".

Tenga en cuenta que muchos suplementos de MSM contienen subproductos y rellenos sintéticos. Desea buscar una marca orgánica que venda "MSM 100% de origen natural".

Beneficios

1. Trata la osteoartritis y el dolor articular

Un beneficio de MSM bien investigado es que ayuda a disminuir la inflamación de las articulaciones, mejora la flexibilidad y restaura la producción de colágeno. Puede ayudar a formar tejido conectivo y reparar articulaciones, tendones y ligamentos.

Es por eso que comúnmente se usa tópicamente en la piel y también se toma por vía oral como parte de una dieta para la artritis y un plan de suplementación para el dolor o la osteoartritis / enfermedad degenerativa de las articulaciones. La investigación muestra que muchos pacientes con artritis, **dolor en las articulaciones, rigidez, problemas de rodilla** / espalda y un rango limitado de movimiento experimentan una reducción de los síntomas y una mejor calidad de vida cuando toman un suplemento de MSM.

Los suplementos de MSM pueden ayudar a tratar la artritis porque ayudan al cuerpo a formar nuevos tejidos musculares y articulares mientras reducen las respuestas inflamatorias que contribuyen a la hinchazón y la rigidez. El azufre también afecta el sistema inmunitario y facilita la actividad celular normal.

El azufre debe estar presente para que nuestras células liberen muchos subproductos y exceso de líquidos que pueden acumularse y causar hinchazón / sensibilidad.

Un ensayo clínico que probó los efectos de los suplementos de MSM sobre el dolor en las articulaciones en 118 pacientes con osteoartritis (como con la rodilla) encontró que, en comparación con un placebo, **los suplementos de MSM tomados durante 12 semanas produjeron más mejoras en el dolor, la hinchazón y la movilidad articular.** Los suplementos de MSM se administraron en dosis de

500 miligramos tres veces al día junto con glucosamina

(que también se tomaron en dosis de 500 miligramos tres veces al día).

Juntos, ambos parecen reducir de forma segura la inflamación y la intensidad del dolor sin causar efectos secundarios para la mayoría de las personas. **Eso sugiere que el MSM, especialmente cuando se combina con glucosamina y condroitina,** es un excelente tratamiento natural para la artritis.

Algunos estudios también han encontrado que MSM puede funcionar mejor que la

glucosamina, si elige tomar solo uno de estos.

2. Mejora los problemas digestivos

MSM puede ayudar a reconstruir el revestimiento del tracto digestivo y disminuir las respuestas inflamatorias en respuesta a reacciones alérgicas a ciertos alimentos.

También es útil para ayudar a tratar el [síndrome del intestino permeable](#), ya que puede ayudar a evitar que las partículas se filtren por el intestino a través de pequeñas aberturas de unión, donde pueden ingresar al torrente sanguíneo y encender una respuesta inflamatoria. Esto se debe en parte al azufre en un suplemento de MSM, que es [importante para la digestión](#).

Además, los suplementos de MSM parecen ayudar a tratar las hemorroides, según los [estudios](#). Aplicar un gel que contenga MSM junto con aceite de árbol de té puede reducir el dolor y la hinchazón causados por las hemorroides (vasos sanguíneos inflamados del recto que dificultan ir al baño sin dolor ni sangrado).

3. Ayuda condiciones de la piel

[Algunas investigaciones](#) muestran que la aplicación de crema tópica que contiene MSM y silimarina ayuda a reducir la inflamación que contribuye a la [rosácea](#), la decoloración de la piel, las alergias o la cicatrización lenta de la herida. El MSM puede ayudar a mejorar el tono de la piel, reducir el enrojecimiento, aliviar la sensibilidad y tratar otros síntomas asociados con la rosácea, ya que el MSM inhibe la inflamación.

Si bien no se ha demostrado en muchos estudios, las personas también lo usan para mantener una apariencia juvenil, ya que parece ayudar a prevenir las arrugas, la formación de cicatrices, las manchas oscuras y el daño solar.

¿Cómo es esto posible? Es necesario para la producción de colágeno, y el colágeno es lo que ayuda a evitar que la piel se vuelva flácida, arrugada, agrietada y seca.

El uso de un suplemento MSM nos ayuda a conservar el valioso colágeno y la queratina porque se requiere azufre para la producción de estos compuestos "juveniles". Perdemos colágeno y tejido sano a medida que envejecemos, razón por la cual nuestro tono de piel y elasticidad sufren.

Puede obtener aún más resultados usando MSM en su piel cuando lo combina con otros antioxidantes, como la [vitamina C](#), la vitamina E y la [vitamina A](#), que ayudan a construir células nuevas y saludables para la piel.

4. Reduce el dolor muscular / espasmos y mejora la recuperación del ejercicio

Estas son buenas noticias si eres alguien que está regularmente activo pero sufre de dolor muscular: la [investigación](#) sugiere que el MSM puede actuar como un analgésico natural, ayudando a prevenir y [tratar](#) los dolores musculares, los latidos y la hinchazón al tiempo que mejora el rango de movimiento y la movilidad.

Según un [estudio de 2017](#), se [ha demostrado que ayuda a la recuperación muscular](#)

después del ejercicio, lesiones e incluso cirugías, y parece ser especialmente beneficioso cuando se usa junto con otros antiinflamatorios. El uso de suplementos de MSM está relacionado con una mejor función inmune, una curación acelerada y una reducción del dolor porque ayuda a contrarrestar ciertos subproductos (como el ácido láctico) que contribuyen a la sensación de dolor, inflexibilidad, dolor y rigidez.

Además, un [estudio](#) en *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* , en el que **se descubrió que solo 10 días de suplementos de MSM ayudaron a disminuir el daño muscular a través de su efecto sobre la capacidad antioxidante.**

¿Cómo detiene MSM el dolor y el daño muscular? **Se trata del papel del azufre en el cuerpo, que se almacena en gran medida dentro de los tejidos que forman nuestros músculos y articulaciones.**

Ayuda a reparar las células rígidas de tejido fibroso en nuestros músculos que se descomponen durante el ejercicio, lo que ayuda a evitar que se hinchen por períodos prolongados de tiempo.

También puede restaurar la flexibilidad y la permeabilidad de las paredes celulares dentro de los músculos, lo que significa que los nutrientes pueden pasar a través de los tejidos más fácilmente, facilitando el trabajo de reparación más rápido y eliminando el ácido láctico, lo que causa esa "sensación de ardor" después del ejercicio. El resultado es menos tiempo necesario para la recuperación, más presión reducida, dolor y calambres.

5. Restaura el crecimiento del cabello

¿Luchando con la caída del cabello o la calvicie a medida que envejece? Buenas noticias: se ha demostrado que MSM ayuda a aumentar los niveles de colágeno y [queratina](#) , dos nutrientes que absolutamente necesitamos para formar nuevos mechones de cabello (y también reconstruir las uñas y las células de la piel).

El colágeno y la queratina a menudo se encuentran en los productos y tratamientos para el cabello porque son los que le dan fuerza al cabello, durabilidad y ese aspecto "saludable", y pueden ayudar a revertir la caída del cabello.

6. Ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés

¿Alguna vez escuchó sobre " [hierbas adaptógenas](#) " o suplementos que ayudan a controlar cómo el cuerpo trata el estrés? MSM funciona de manera similar, ya que aumenta nuestra capacidad de sanar y recuperarse del ejercicio, los eventos estresantes, las lesiones e incluso las cirugías.

Un [estudio de 2016](#) , por ejemplo, descubrió que "el MSM parece amortiguar la liberación de moléculas inflamatorias en respuesta al ejercicio ... permite que las células aún tengan la capacidad de generar una respuesta adecuada a un estímulo adicional".

¿MSM te da sueño? No, de hecho, puede ayudar a mejorar la energía y reducir el letargo.

Tomarlo antes de hacer ejercicio, como correr, parece [reducir](#) el daño muscular y otros marcadores de estrés. También puede [disminuir la](#) fatiga que se siente después del ejercicio y los eventos estresantes y respaldar un estado de ánimo optimista, los niveles de energía y la digestión normal.

7. Puede ayudar a reducir las alergias

Debido a que los [estudios](#) muestran que puede ayudar a reducir la inflamación y disminuir la liberación de citocinas y prostaglandinas, este suplemento puede ser útil para controlar las reacciones alérgicas.

[Un estudio](#) publicado en el *Journal of Alternative and Complementary Medicine* encontró que puede ayudar a reducir los síntomas de la rinitis alérgica, que puede incluir picazón, congestión, falta de aliento, estornudos y tos.

Usos

Algunos de los usos más comunes para MSM incluyen el tratamiento de:

- dolor articular crónico (osteoartritis, inflamación articular, artritis reumatoide)
- síndrome del intestino permeable y trastornos autoinmunes
- osteoporosis y susceptibilidad a fracturas óseas
- bursitis, tendinitis, desarrollo de tejido cicatricial y otros dolores musculoesqueléticos
- alergias y asma
- las infecciones por hongos
- calambres musculares
- estreñimiento, úlceras, malestar estomacal, indigestión
- Síntomas del síndrome premenstrual (calambres, dolores de cabeza, retención de líquidos, indigestión)
- estrías
- pérdida de cabello
- problemas de la piel, incluidas arrugas, quemaduras solares (ofrece cierta protección contra la luz UV / quemaduras por el viento), heridas, cortes, abrasiones de la piel
- inflamación ocular
- mala circulación
- Alta presión sanguínea
- fatiga
- infecciones orales, dolor de muelas, enfermedad de las encías / enfermedad periodontal

Los tres usos para los que MSM ha ganado mayor notoriedad incluyen: actuar como un antiaterosclerótico (que previene el endurecimiento / engrosamiento de las arterias), un compuesto quimio-preventivo y un antiinflamatorio natural.

El MSM parece ayudar a las capacidades naturales de eliminación de radicales libres

del cuerpo, lo que significa que [reduce el estrés oxidativo](#) y las muchas dolencias que lo acompañan.

Es un antiinflamatorio efectivo porque bloquea la liberación de mediadores proinflamatorios y regula a la baja ciertas señales dañinas enviadas desde el sistema inmune que pueden afectar a todo el cuerpo.

Cómo funcionan los suplementos de MSM

Los suplementos de MSM suministran al cuerpo azufre adicional para crear [metionina](#) , que ayuda en procesos corporales importantes como la fabricación de otros productos químicos, la formación de tejido conectivo, la síntesis / metabolización de alimentos y la absorción de nutrientes para su uso como energía.

Todos tenemos azufre presente en nuestros cuerpos en todo momento, pero nuestros niveles de azufre pueden disminuir a medida que envejecemos, cuando estamos estresados y si normalmente comemos una dieta baja en nutrientes. Las principales fuentes dietéticas de azufre son los aminoácidos llamados metionina y cisteína.

[Los estudios](#) demuestran que estos no siempre se consumen en cantidades adecuadas para cumplir con los requisitos de azufre.

En los humanos (y también en los animales), el MSM puro se encuentra naturalmente en la corteza suprarrenal, que es una parte de nuestro sistema hormonal que ayuda a regular nuestra respuesta a los factores estresantes. También se almacena en nuestro líquido cefalorraquídeo y se usa para mantener la estructura de los tejidos conectivos normales.

Uno de los atributos más notables de los suplementos de MSM es que ayudan a acelerar la curación y "desintoxicar" el cuerpo al mejorar la forma en que los químicos entran y salen de nuestras células. El MSM esencialmente hace que las células sean más permeables, liberando ciertos minerales acumulados que pueden causar problemas (como el calcio, por ejemplo), metales pesados, desechos y toxinas, al tiempo que ayuda a introducir nutrientes y agua.

Esto ayuda a mantenernos hidratados y disminuye la inflamación, que es la raíz de la mayoría de las enfermedades. [La investigación](#) muestra que el MSM también estabiliza las membranas celulares, mejora las capacidades antioxidantes del cuerpo, ralentiza o detiene la fuga de las células lesionadas y elimina los radicales libres de hidroxilo.

El azufre de MSM también juega un papel importante en la producción de [glutación](#) , considerado un "antioxidante maestro" y un agente importante para la desintoxicación.

Dosis

¿Cuánto MSM necesitas o debes usar? La FDA no reconoce una cantidad diaria recomendada de un suplemento de MSM o de azufre (que contiene), porque no hay síntomas comprobados de deficiencia de azufre descritos en la literatura médica hasta

ahora.

Por lo tanto, la dosis que querrá tomar depende de para qué esté usando MSM y su estado de salud actual.

Por lo general, **500 miligramos de MSM, tomados dos o tres veces al día**, es la dosis inicial recomendada para tratar la osteoartritis. Por ejemplo, un estudio mencionado anteriormente les dio a los participantes 1.200 miligramos diarios durante 12 semanas.

[Otros informes](#) muestran que hasta tres a seis gramos de MSM al día (divididos en tres dosis normalmente) parecen ser seguros y bien tolerados.

¿Es seguro MSM para perros?

Según [Dogs Naturally Magazine](#), se puede administrar a los perros para ayudar a reducir el dolor, las lesiones y la inflamación de las articulaciones, sin embargo, tenga mucho cuidado de evitar darle a cualquier mascota un producto que contenga edulcorantes y sabores como el xilitol, que puede ser fatal para los perros.

La "dosis terapéutica" recomendada para perros es de aproximadamente 50 a 100 mg de MSM por cada 10 libras de peso corporal.

Riesgos y efectos secundarios.

El MSM parece ser bien tolerado, ya que es completamente natural y ya se encuentra en el cuerpo humano. No se han informado muchos efectos secundarios graves de MSM hasta la fecha, sin embargo, tampoco se han realizado muchos estudios en humanos grandes y bien controlados que analicen sus efectos a largo plazo.

Según [la Arthritis Foundation](#), basada en los estudios más acreditados realizados hasta ahora sobre este suplemento, como un estudio piloto de 2006 que analizó los efectos de 6,000 miligramos de MSM tomados diariamente por pacientes con osteoartritis, efectivamente ayuda a mejorar los síntomas del dolor y el físico. funcionar sin efectos secundarios importantes.

Dicho esto, es capaz de causar efectos secundarios leves para algunas personas, como indigestión, malestar estomacal, diarrea e irritación de la piel y los ojos. Tampoco es adecuado para personas que toman medicamentos anticoagulantes, debido a los posibles efectos secundarios que pueden afectar el corazón y el sistema cardiovascular.

Si está embarazada, querrá hablar con un médico antes de tomarlo regularmente.

Pensamientos finales

- ¿Qué es el MSM? Es un suplemento que significa metilsulfonilmetano (o dimetilsulfona o DMSO₂). proporciona azufre biológicamente activo, que es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo y es necesario para muchas funciones corporales críticas diferentes todos los días.
- Se llama el suplemento milagroso porque se ha demostrado que reduce la

inflamación, combate los efectos del estrés y el dolor, aumenta la inmunidad y aumenta la energía.

- Los tres usos por los que este suplemento ha ganado mayor notoriedad incluyen: actuar como un antiaterosclerótico (que previene el endurecimiento / engrosamiento de las arterias), un compuesto quimio-preventivo y un antiinflamatorio natural.
- Los beneficios de MSM incluyen: tratamiento de la osteoartritis y el dolor articular; mejorar los problemas digestivos como el síndrome del intestino permeable; reparar pieles y tratar problemas de la piel como rosácea, alergias y heridas; bajar el dolor muscular y los espasmos; restaura el crecimiento del cabello y ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés.
- Existe un bajo riesgo de experimentar efectos secundarios de MSM, ya que generalmente es bien tolerado. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar problemas digestivos.

¿Qué es el colágeno?

Forma parte del cuerpo. El colágeno es un grupo de proteínas (hay más de 10 tipos) que forman parte del organismo humano, sobre todo de tejidos corporales como piel, cartílagos, tendones, huesos, cabellos, uñas, dientes e incluso de la córnea del ojo.

Así lo conservas. Debes consumir una cantidad de proteína suficiente. Toma carne, pescado y huevos en cantidades adecuadas.

- **Cuánta cantidad tomar.** Se calcula que debe ser 0,8 g por kilo de peso corporal. Si pesas unos 65 kilos, debes tomar aproximadamente 52 g de proteína diarios. Si comes un bistec de ternera de 100 g, una merluza de 120 g, un vaso de leche y dos yogures ya obtienes esta cantidad.

¿Cuáles son las mejores fuentes naturales de colágeno?

- **El huevo.** Es una de las fuentes de proteínas más completas. Si no tienes ninguna contraindicación, puedes tomar entre 3 y 4 a la semana.
- **Cortes menos refinados.** Nos hemos acostumbrado a cortes de carne más refinados (en el caso del vacuno, por ejemplo, lomo, redondo, solomillo) frente a otros cortes con partes más tendinosas o gelatinosas (costillar, brazuelo, rabo), que son más ricos en colágeno.
- **Vitamina C.** Esta vitamina es muy importante para sintetizar el colágeno. Por ello la dieta debe aportar una cantidad suficiente de esta vitamina (con cítricos, kiwis, fresas, perejil, etc.).

Ideas para que haya más colágeno en tus comidas

Hay platos que aportan más colágeno a la dieta que otros, como los caldos hechos con carcasas y huesos de pollo, gallina, jamón, etc., hervidos lentamente; o estas recetas que te proponemos.

- **Estofados.** El corte de carne que suele usarse para estos guisos aporta más colágeno que otras partes del animal.
- **Pies de cerdo.** Es una de las carnes más ricas en colágeno y, a pesar de lo que muchos creen, no es muy grasa.

Suplemento de MSM, glucosamina y condroitina

https://www.amix.es/protectores-regeneradores-amix/156-osteo-dw.html?search_query=colageno&results=14



<https://www.vitamaze.shop/en/buy-glucosamine-chondroitin-msm>

Laboratorio o fabric	Amix	Amix	Amix	Vitamaze	Vitamaze	
PRODUCTO	Osteo Vetra GelDrink	Osteo Anagénesis	Osteo DW	MSM + Vit C	VISPURA (1)	
PVP €	35,6	39	34	20	18	
Presentación	polvo	cápsulas	cápsulas	cápsulas	cápsulas	
Cantidad	600 gr	120	90	360	240	
Colágeno mg						
MSM mg	500	300	250	667	250	
Glucosamina Sulfato	500	600	1000	0	156,25	
Condroitina Sulfato	200	300	250	0	156,25	
OTRO Ingrediente				Vic C 40 mg		
Dosis recomendada	20 gr	2 caps	1 o 2 ca`ps		4 cáps	
Colágeno mg						
MSM mg	500	600	500	1334	1000	
Glucosamina Sulfato	500	1200	2000	0	468	
Condroitina Sulfato	200	600	500	0	468	
OTRO ING				Vic C 80 mg		
Total diario aportado en la dosis recom.	1.200 mg	2.400 mg	3000 mg	1.334 mg	2250 mg	
Duración días (meses)	30	60 (2)	45	180 (6)	60	
Costo por día	1,18	0,64	0,86	0,11	0,3	

(1) Nombre del producto: Glucosamin, Chondrotitin + MSM