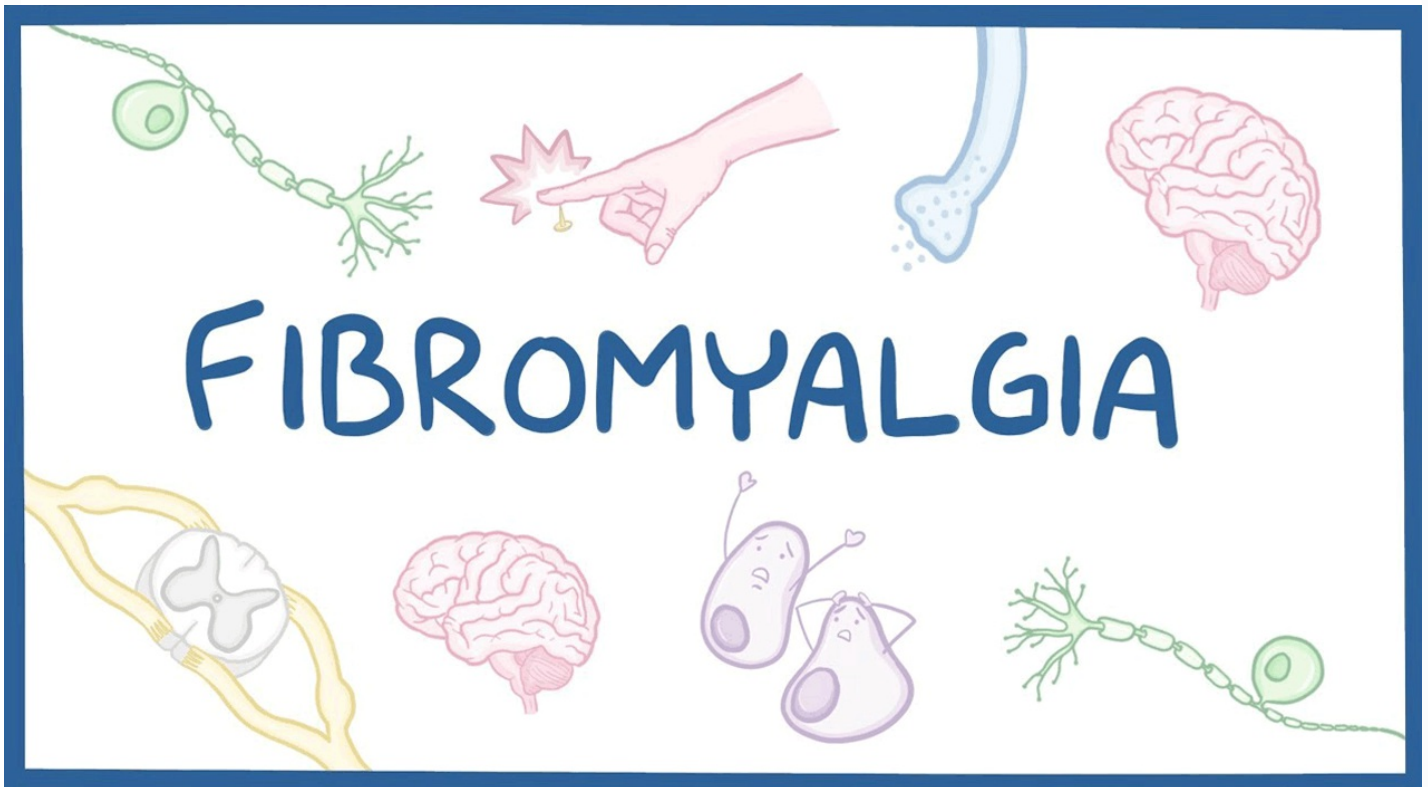




پروبیوتیک ها باکتریهای مفید ساکن در دستگاه گوارش شما هستند. پروبیوتیک توانایی بدن شما برای جذب مواد مغذی و مبارزه با عفونت را ارتقا می دهد. مطالعات متعدد فیبرومیالژیا را با رشد بیش از اندازه باکتری در روده کوچک مرتبط کرده است. هنگامی که در بدن رشد بیش از حد باکتری های مضر اتفاق می افتد ، سموم شروع به آزاد شدن می کنند، در نتیجه باعث التهاب، درد، مشکلات گوارشی، بیماری های خود ایمنی و حتی اضطراب می شود. بنابراین، لازم است که تعادل مناسب باکتری های سالم در دستگاه گوارش خود را با یک مکمل پروبیوتیک با کیفیت بالا بازگردانید.

مطالعات متعددی فیبرومیالژیا را با مشکلات روده ارتباط می دهد و بر ارتباط قوی بین فیبرومیالژیا و رشد بیش از اندازه باکتری های روده کوچک تاکید دارد. مثلاً:

- یک مطالعه در سال 2008 بین تغییرات میکروبیوم روده (قلور روده) و فیبرومیالژیا ارتباط پیدا کرد.
- محققان مرکز پزشکی Cedars-Sinai دریافتند که 100٪ بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا، رشد بیش از اندازه باکتری های روده کوچک (SIBO) را تجربه کرده اند.
- مطالعه اسپانیایی در سال 2009 نشان داد که 98٪ بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا دارای حداقل یک اختلال عملکردی معده هستند.

در کنار فیبرومیالژیا، بسیاری از مسائل مربوط به سلامت، از جمله IBS، کولیت، دیابت، خودایمنی، آسم، سندرم خستگی مزمن، بیماری های قلبی، افسردگی، اضطراب، آگزما، مولتیپل اسکلروز، آرتریت روماتوئید و لوپوس همه نشان داده شده است که به سلامت روده مرتبط هستند.

مزایای سلامتی پروبیوتیک ها

مهمترین مزایای مصرف پروبیوتیک ها برای بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا و سندرم خستگی مزمن را در ادامه توضیح خواهیم داد. این مزایا عبارتند از:

- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کمک به درمان سندرم روده تحریک پذیر و شرایط روده التهابی مثل IBS، کولیت و بیماری کرون
- افزایش توانایی جذب مواد مغذی از مواد غذایی
- با تولید B12 سطح انرژی بدن را افزایش می دهد
- کمک به شکستن و حذف سموم
- کمک به درمان عفونتهای دستگاه ادراری
- سرکوب رشد بیش از حد مخمر کاندیدیایی
- کمک به بهبود مشکلات پوستی مانند آگزما، خشکی و پسوریازیس

چگونه می توان تعادل باکتری های مفید را به روده برگرداند؟

در اینجا 7 نکته برای بازگرداندن و حفظ سلامت روده مطرح می شود:

- اجتناب از مصرف شکر و غذاهای فرآوری شده که باعث رشد باکتری های ناسالم و مخمر در روده می شود.
- خوردن غذاهای تخمیری مانند کلم ترش، کیمچی و ترشی
- خوردن مقدار زیادی فیبر در قالب سبزیجات، میوه ها، حبوبات و دانه ها.
- نوشیدن مقدار زیادی آب که باعث حفظ حرکت روده شما می شود
- اجتناب از مصرف غذاهایی که موجب التهاب می شوند مانند گلوتن، لبنیات و تخم مرغ هایی که می توانند باکتری سالم شما را مختل کنند.
- کنترل و کاهش استرس
- **مصرف مکمل پروبیوتیکی**