

چرا برای درمان فیبرومیالژیا به پروبیوتیک ها نیاز دارید؟



پروبیوتیک ها باکتری های مفیدی هستند که دستگاه گوارش شما را محافظت می کنند. باکتری های پروبیوتیک توانایی بدن شما برای جذب مواد مغذی و مبارزه با عفونت افزایش می دهند. مطالعات متعدد فیبرومیالژیا را با رشد بیش از اندازه باکتری های مضر در روده کوچک مرتبط کرده است. هنگامی که رشد بیش از حد باکتری های بد در بدن اتفاق می افتد، سموم ناشی از این باکتریها، 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 با مصرف مکمل پروبیوتیک با کیفیت بالا بازگردانده شود.

مطالعات متعدد فیبرومیالژیا را با مشکلات روده ارتباط می دهد و بر ارتباط قوی بین فیبرومیالژیا و رشد بیش از اندازه باکتری های روده کوچک (SIBO) تاکید دارد. برای مثال:

- یک مطالعه در سال 2008 بین تغییرات میکروبیوم روده (فلور روده) و فیبرومیالژیا ارتباط پیدا کرد.
- محققان مرکز پزشکی Cedars-Sinai دریافتند که 100٪ (همه 42 نفر) بیماران مبتلا به فیبرومیالژیا، رشد بیش از اندازه باکتری های روده کوچک (SIBO) را تجربه کرده اند.
- SIBO اغلب با افزایش نفوذپذیری روده (روده باریک) همراه است. در این مطالعه 40 بیمار مبتلا به فیبرومیالژیا، 28 نفر (70٪) مبتلا به افزایش نفوذپذیری روده باریک بودند. 12 نفر از 28 بیمار مبتلا به نشت روده دارای علائم گوارشی نبودند.
- مطالعه اسپانیایی در سال 2009 نشان داد که 98٪ بیماران 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 با سلامت روده همراه است.

فواید پروبیوتیکها برای سلامتی

پروبیوتیک ها بسیاری از شاخص های بهبود دهنده سلامتی را که توسط تحقیقات ثابت شده اند، ارائه می دهند. در ادامه، مهمترین مزایای پروبیوتیکها را برای کسانی که با فیبرومیالژیا و سندرم خستگی مزمن مواجه هستند بیان می کنیم. این مزایا عبارتند از:

- تقویت سیستم ایمنی بدن
- درمان پس از سندرم روده تحریک پذیر و شرایط روده التهابی مثل IBS، کولیت و بیماری کرون
- افزایش توانایی جذب مواد مغذی از مواد غذایی
- افزایش انرژی با تولید ویتامین B12
- کمک به حذف و پاکسازی سموم
- درمان عفونتهای دستگاه ادراری
- سرکوب رشد مخمر کاندیدا

- مهار آگزما و پسوریازیس (آلرژی های پوست)

چگونگی بازگرداندن باکتری های سالم روده

پروبیوتیک ها برای هضم مطلوب مواد غذایی و جذب مواد مغذی ضروری است. آنها همچنین بدن شما را در تولید ویتامین ها، جذب مواد معدنی و حذف سموم کمک می کنند. باکتری های روده در برابر سبک زندگی و عوامل محیطی مانند غذاهای فرآوری شده، مواد شیمیایی و آفت کش ها، آنتی بیوتیک ها و استرس ها بسیار آسیب پذیر هستند.

در اینجا 7 نکته برای بازگرداندن باکتریهای مفید و حفظ سلامت روده ارائه می شود:

- اجتناب از مصرف شکر و غذاهای فرآوری شده که باعث رشد باکتری های ناسالم و مخمر در روده می شود.
- خوردن غذاهای تخمیر شده مانند کیمچی و ترشی کلم، کفیر، ماست پروبیوتیک، تا زمانی که روده شما آنها به آن حساسیت نداشته باشد
- خوردن مقدار زیادی فیبر در قالب سبزیجات، میوه ها، آجیل و دانه ها.
- نوشیدن مقدار زیادی آب که باعث حفظ حرکت روده می شود
- اجتناب از غذاهایی که موجب التهاب می شوند مانند گلوتن، لبنیات که می توانند باکتری سالم روده را مختل کند.
- کاهش استرس
- مصرف مکمل پروبیوتیک با کیفیت بالا

محصول پروبیوتیکی **فیمی لاکت** و **لاکتوکر**، ساخت شرکت زیست تخمیر-ایران، حاوی سویه های مفید برای بهبود و حفظ عملکرد مناسب دستگاه گوارش می باشد. این محصولات پروبیوتیکی دستگاه گوارش را در برابر عوارض گوارشی مانند نفخ، یبوست، اسهال و بیماری های گوارشی محافظت می کنند و در درمان این علائم بسیار موثر و مفید می باشند.

www.fibrodaze.com