

# درمان فیبرومیالژیا با ویتامین ها و مواد معدنی

## Vitamins and Minerals



فیبرومیالژیا یک اختلال دردناک است که باعث خستگی، درد و ناراحتی های جسمانی می شود. حدودا 10 میلیون آمریکایی و حدودا 5 درصد جمعیت جهان مبتلا به فیبرومیالژیا هستند. در حال حاضر علت دقیق فیبرومیالژیا ناشناخته است، اما تحقیقات موجود نشان می دهد که انتخاب شیوه زندگی مثبت (از جمله رژیم غذایی و ورزش) یکی از بهترین راه های درمان علائم این بیماری و درمان فیبرومیالژیا است. در این مقاله، ما به تاثیر رژیم غذایی بر فیبرومیالژیا و بویژه درمان فیبرومیالژیا با ویتامین ها و مواد معدنی پرداخته ایم.

### ویتامین B12

یک مطالعه کوچک نشان داد که زنان مبتلا به فیبرومیالژیا و سندرم خستگی مزمن سطح ویتامین B12 بسیار پایین داشتند. علاوه بر این، تعدادی از مطالعات نشان داده اند مصرف بالای ویتامین B12 می تواند افسردگی مرتبط با فیبرومیالژیا را کاهش دهد. به طور خلاصه، این مطالعات نشان می دهد مصرف مقدار کافی ویتامین B12 می تواند بسیاری از علائم منفی مرتبط با فیبرومیالژیا را به حداقل برساند.

### ویتامین C

مصرف ویتامین C در هر روز می تواند علائم دردناک مرتبط با فیبرومیالژیا را از بین ببرد. علاوه بر این برای سلامتی و سیستم ایمنی بدن شما مفید است.

### ویتامین D

کمبود ویتامین D با درد استخوانی و عضلانی در افراد مبتلا به فیبرومیالژیا همراه است. مصرف مقادیر کافی از ویتامین D (با قرار دادن پوست خود در معرض نور خورشید به صورت روزانه) می تواند به میزان قابل توجهی باعث کاهش درد فیبرومیالژیا شود.

### ویتامین E

مصرف ویتامین E در هر روز می تواند به درمان بسیاری از بیماری ها مانند قدرت عضلانی، گرفتگی سینه، سندرم پای بیقرار و همچنین فیبرومیالژیا کمک کند.

### کلسیم

بسیاری از افراد مبتلا به فیبرومیالژیا کمبود کلسیم دارند. مصرف کلسیم کافی می تواند به درمان فیبرومیالژیا کمک کند.

### آهن

زنان مبتلا به فیبرومیالژیا گاهی سطح هموگلوبین پایینتری نسبت به زنان سالم دارند. از آنجایی که آهن برای تولید هورمونهای کاهش دهنده درد از جمله دوپامین و سروتونین استفاده می شود، کمبود آهن ممکن است موجب تشدید فیبرومیالژیا شود و مصرف آهن می تواند به درمان آن کمک کند.

### منیزیم

بسیاری از مبتلایان به فیبرومیالژیا مبتلا به کمبود منیزیم هستند. مصرف منیزیم می تواند به کاهش درد فیبرومیالژیا کمک کند.

### زینک (روی)

افرادی که مبتلا به فیبرومیالژیا هستند، سطح روی در بدن آنها کاهش می یابد. کمبود روی می تواند تحمل درد را کاهش دهد و بنابراین فیبرومیالژیا برای بیماران دچار درد

تشدید می شود. افزایش میزان مصرف روی می تواند باعث کاهش درد ناشی از فیبرومیالژیا شود و احتمالاً این اختلال را درمان کند.

**مکمل ویتالاکت**، حاوی ویتامین ها-مواد معدنی و پروبیوتیکها، ساخت شرکت زیست تخمیر-ایران، در تقویت سیستم ایمنی، بهبود متابولیسم، بهبود هضم و جذب مواد غذایی و رفع خستگی های مزمن روزانه بسیار مفید و موثر می باشد. این محصول در داروخانه های معتبر سراسر کشور قابل تهیه است.