

Fibromyalgie

1

Wat is het eigenlijk?

Fibromyalgie komt van het woord fibro (bindweefsel), my[o] (spieren) en algie (pijn). Het is ook bekend onder de naam 'weke delen reuma'.

Het is een aandoening waarbij je last hebt van chronische pijn in spieren en bindweefsel. Vaak gaat dit samen met stijfheid, vermoeidheid, slaapstoornissen en stemmingswisselingen. Vaak heb je de ene dag meer last dan de andere.

Wat is de oorzaak?

Voor fibromyalgie is niet een enkele oorzaak maar een multifactoriële oorzaak. Factoren die een belangrijke rol spelen bij deze vervelende aandoening zijn:

- Slaapproblemen
- Slechte spijsvertering
- Slechte voeding
- Tekorten aan bepaalde voedingsstoffen
- Allergieën
- Verstoorde zuur-baseverhouding
- Teveel afvalstoffen in het lichaam

Behandelplan

De NJIP behandeling van fibromyalgie bestaat uit twee componenten:

Fysieke behandeling

- Losmaken van spierverkleving
- Optimaliseren spierfunctie
- Verminderen van spierspanning door praktische neurologische technieken
- Beweegadvies

Voedingspatroon optimaliseren

Met gerichte supplementen de tekorten aanvullen.

Voeding volgens een vetrijk dieet (ketogeen)

Vetrijk eten in combinatie met veel groenten kent vele voordelen bij fibromyalgie.

Dit zorgt dat de 'mitochondriën' beter werken. Dit zijn de energiefabrieken van de cel. Ze zetten koolhydraten en vetten om in energie. beter werkende mitochondriën betekent meer energie!

Bij deze eetwijze wordt veel vet verbrand. Dit is belangrijk omdat er wel 30-40 procent minder afvalstoffen en vrije radicalen vrijkomen. Als gevolg hiervan worden ontstekingen en ook pijnklachten verminderd.



Voedingsadvies

- 500 gram groenten per dag. De beste groenten zijn; asperges, spruitjes, avocado, alle koolsoorten, broccoli, bloemkool, selderij, komkommer, sla, paddenstoelen, bladgroenten, courgette en spinazie.
- Fruitselectie: bessen, zure appels of grapefruit
- Andere vormen van koolhydraten zo veel mogelijk vermijden. Snoep, wit brood, chips crackers, suikerhoudende dranken, patat en dergelijke.

Fibromyalgie

2

Vetten die passen in dit dieet

kokosmelk; vet uit kip, eend of vis; biologische boter; avocado olie; koudgeperste olijfolie (niet verhitten), lijnzaad olie.

Kies bij het eten van eiwitten de producten die wat vetter zijn zoals kippendijen in plaats van kipfilet en gewoon gehakt in plaats van mager gehakt.

Noten, peulvruchten pitten, amandelen en zaden zijn ook uitstekende eiwitbronnen.

Gebruik geen bewerkte industriële vetten zoals: koolzaad olie; pindaolie; katoenzaadolie; maïsolie en sojaolie; en alle transvetten die in commerciële sladressing, pindakaas mayonaises of alle bewerkte of verpakte voedingsmiddelen zitten.

Allergieën en voeding intolerantie kunnen worden vastgesteld door middel van een voedingsintolerantietest die door de huisarts kan worden afgenomen.

Chronische ontstekingen

Pijn wordt door verschillende factoren veroorzaakt. Een belangrijke factor zijn de ontstekingen die bij alle chronische ziekten aanwezig zijn.

Hier onder een lijst van natuurlijke voedingsstoffen die ontstekingen remmen en pijn verminderen. Deze kunnen tijdelijk door middel van supplementen in therapeutische doses worden ingenomen:

MSM (Methylsulfonylmethaan) is een organisch gebonden zwavel en vermindert pijn; verbetert het zuurstoftransport; ontgift het lichaam en geeft meer energie. MSM wordt veel in weefsel gevonden van haren, botten, huid en spieren. Het is een goed,

natuurlijk alternatief voor de reguliere pijnstillers

Curcuminetopper in antiontstekingsreacties Dit is de werkzame stof in kurkuma. Gebruik dit geregeld bij je gerechten.

Omega3 tegen ontstekingen en pijn.

Astaxanthine is een heel sterke antioxidant die tevens ontstekingsremmend is.

Tekorten aan orthomoleculaire voedingsstoffen opheffen.

In de orthomoleculaire geneeskunde probeer je het lichaam te voorzien van een juiste en optimale hoeveelheid van alle natuurlijke specifieke stoffen. Bij fibromyalgie komen de volgende te korten vaak voor:

Vitamine B12

uit onderzoek is gebleken dat maar liefst 75 procent van een grote groep mensen met fibromyalgie hier een tekort aan hebben. advies is om 3000 milligram per dag te nemen om dit tekort aan te vullen.

Vitamine D3

door een verminderde absorptie van voedingsstoffen kan er een groot te kort ontstaan aan vitamine d3. Hierdoor ontstaan onverklaarbare bot- en spierpijnen.

Advies is om gedurende 2 maanden 50 milligram in te nemen en daarna over te gaan op 25 milligram.

Magnesium Malaat en **Vitamine B6**

Informeer bij je NJIP pijntherapeut.