

i Recomandari si regim alimentar in psoriazisul vulgar

- Mențineți un regim alimentar format din 50% alimente crude și includeți multe fructe, cereale, legume și pește (pastrav, somon, macrou s.a) în dietă.
- Mâncați multe fibre – fibrele sunt esentiale pentru menținerea unui colon sănătos. Pectina din mere și tărâțele de psyllium, au proprietatea de a antrena toxinele din intestin și ajută la eliminarea lor în scaun favorizand ameliorarea leziunilor din psoriazis.
- Utilizați suplimente cu ulei de pește, ulei din semințe de in sau de primulă. Acestea conțin ingrediente care împiedică producerea și stocarea de acid arahidonic (AA), care determina aparitia unui răspuns inflamator și agraveaza leziunile din psoriazis. Produsele lactate desi au un continut redus de acid arahidonic ar trebui evitate pentru a preveni aparitia leziunilor tegumentare.
- Carnea roșie are de asemenea in compozitie acid arahidonic.
- Cea mai importanta sursă de acid arachidonic sunt uleiurile vegetale care se găsesc în compozitia alimentelor coapte, în snacksurile sărate, în margarină și în dressingurile pentru salate.
- Utilizati suplimente cu ulei de peste, ulei din semințe de in sau de primula.
- Sunt recomandate uleiul de rapiță, ulei de susan sau de soia presate la rece
- Nu consumati citrice, alimente prajite, alimente intens procesate (junk food sau fast food), grasimi saturate din carne sau lactate, zahar sau faina alba.
- Alimentele bogate in solanina precum cartofii, vinete, rosii pot contribui la agravarea psoriazisului

i Plante recomandate in psoriazis

- Rădăcina de brusture – decoct combinat folosit în cure lungi (1 lună minim)
- Decoct din 4 linguri de radacini maruntite la 500 ml de apa clocotita; se fierbe 4-5 minute, se infuzeaza acoperit 10-15 minute, se strecoara si se aplica sub forma de comprese, de 3-4 ori pe zi,
- Trifoiul roșu
 - Levănțica este bună pentru sau saune sau băi de aburi, combatând inflamația și vindecând pielea iritată.
 - Trei frati patati tinctura – in caz de psoriazis si eczeme se fac tamponari cu solutia diluata care se obtine prin adaugarea unei lingurite de tinctura la 100 ml de apa (jumătate de pahar).
 - Silimarina (extract de armurariu) – Lagosa – tratament adjuvant in psoriazis pentru cresterea productiei de bila si protectia ficatului
 - pentru a reduce roșeața și inflamația, dați jos ușor cojile cu un burete puțin aspru și aplicați un extract de gențiană fără alcool, iar in apa de baie adaugati 2 lingurite de ghimbir.



Suplimente recomandate in psoriazis

– uleiul de seminte in sau ulei de primula deoarece aduc un aport de acizi grasi esentiali importanti pentru toate bolile de piele. Ajuta la prevenirea uscarii tegumentelor.

– vitamina A (25000 UI/zi) – protejeaza tesuturile pielii

– Vitamina D3 (50-100 mg/zi) reprezinta un hormon natural pentru sanatatea pielii

– Zinc (50-100 mg/zi) Proteinele sunt necesare pentru vindecarea, iar metabolizarea proteinelor este dependenta de aportul zilnic de zinc.

– Cartilajul de rechin – inhiba cresterea vaselor de sange pentru a opri dezvoltarea leziunilor din psoriazis. Primele simptome care dispar sunt mancarimea si descuamarea, iar treptat roseata. Pentru obtinerea unui rezultat suplimentele pe baza de cartilaj de rechin trebuie administrate timp de 2-3 luni. Extractul de cartilaj de rechin previne formarea de noi vase de sange care joaca un rol in dezvoltarea si progresia leziunilor de psoriazis. Are de asemenea proprietati antiinflamatorii. Se administreaza oral o data pe zi. Efectele adverse pe termen scurt includ ameteala si eruptii cutanate iar pe termen lung nu se cunosc.

– Complex de vitamina B – B1, B5, B6, B12 si acid folic. Potrivit studiilor, pacientii cu psoriazis prezinta un deficit de acid folic si de zinc. Cerealele integrale, painea, extractele fortificate cu acid folic contribuie la corectarea acestor deficite.

Broccoli, varza si alte legume cu frunze verzi contin folati, forma naturala a vitaminei B9 (acid folic).

– Vitamina C cu bioflavinoizi (2000-1000 UI zilnic) este importanta pentru formarea colagenului si a tesutului pielii contribuind la intarirea sistemului imunitar. Vitamina C, beta-carotenu si antioxidanii stimuleaza si fortifica sistemul imunitar ameliorand simptomele psoriazisului.

– Vitamina E (200 UI/zi) neutralizeaza radicalii liberi care determina agresiuni asupra pielii.

– MSM (metilsulfonilmetan) – necesar pentru repararea tesuturilor

i Alimente permise

– Fructe (proaspete) – cirese, fructe de padure, piersici, mere, prune, caise. Morcovi, caise, mango si legume verzi cu frunze (varza, broccoli, varza de bruxeles, sunt bogate in beta-caroten pe care organismul il converteste in vitamina A esentiala pentru integritatea pielii. Studiile au aratat ca persoanele care consuma cantitati importante din aceste legume au un risc mai mic de a face psoriazis.

– Legume (proaspete, suc sau preparate la aburi) – sparanghel, fasole verde, broccoli, varza, conopida, telina, castraveti, salata verde, spanac, ridichii, sfecla, varza de Bruxelles, arpagic, gulii, praz, patrunjel, dovlecel, macris, linte, mazare, fasole.

– Oleaginoase (crude si nesarate) – migdale, seminte de dovleac si floarea soarelui, susan, seminte de in, macadamia, cereale integrale. Semintele de in, floarea soarelui, dovleac si susan sunt surse importante de acizi grasi omega 3 si au efect similar uleiului de peste. Se pot folosi in amestec consumate la micul dejun cu cereale, iaurt sau alte alimente.

– Proteine de origine animala – peste proaspat (mai ales: somon, sardine, macrou, pastrav, biban oceanic, cambula, eglefin), carne de pui si curcan (de preferat de tara). Grasimea de

– Painea si cerealele – folosite la micul dejun sunt imbogatite cu acid folic, corectand astfel deficientele acestei vitamine care apar la pacientii cu psoriazis. Studiile au demonstrat ca aproximativ 16% din pacientii cu psoriazis au anticorpi antigliadina pozitivi (marker al bolii celiace) insemnand ca sunt sensibili la glutenul din secara, grau, orz. Acesti pacienti pot prezenta o ameliorare semnificativa a psoriazisului utilizand singurul tratament valabil pentru boala celiaca: dieta fara gluten. Aceasta dieta presupune evitarea completa pe termen lung a glutenului ceea ce presupune o schimbare radicala a obiceiurilor alimentare. Se vor elimina alimente precum paine, paste fainoase, produse de patiserie, produse din orz si secara (bere). Aceste produse vor fi inlocuite cu alimente din faina de orez.

– Produse lactate – lapte din nuca de cocos neindulcit.

– Uleiuri – ulei extravirgin de masline, ulei din nuca de cocos, unt atestat organic.

– Bauturi – apa, suc proaspat din legume sau fructe, ceai din plante medicinale, cafea decofeinizata, ceai verde (o cana zilnic).

i Alimente interzise

- Fructe – compot de fructe, fructe necoapte, gemuri, jeleuri, bauturi indulcite cu suc / sirop din fructe, fructe confiate, citrice (grapefruit, lamaie, portocale).
- Legume – legume la conserva, crema de legume, legume verzi necoapte (precum, rosiile sau ardeiul gras).
- Oleaginoase – arahide, alune, nuci.
- Produse de panificatie – paine alba, biscuiti, paste, cereale, batoane proteice.
- Proteine de origine animala – carne de porc, carne de vita, conserve de carne, camati, sunca, bacon, salam, somn, peste-spada, rechin, ton alb (pestii cunoscuti ca avand un nivel ridicat de mercur), pateu. Carnea rosie si produsele lactate trebuie consumate cu moderatie deoarece contin acid arahidonic, o substanta inflamatorie naturala implicata in patogenia psoriazisului. Se recomanda evitarea de mezeluri, camati, conserve, pate, produse din ciocolata, produse de patiserie, grasimi animale, oua.
- Produse lactate – lapte degresat, iaurt simplu sau cu fructe, inghetata.
- Uleiuri – margarina, unt, grasimi hidrogenate, ulei de rapita, slanina.
- Mirodenii si condimente – piper, cuisoare, chimen, anason, scortisoara, boia, mustar, ardei iute, nucsoara, maioneza comerciale, ketchup, sosuri (de soia), otet, coaja de lamaie, curry. In general toate produsele de acest tip care contin conservanti si arome artificiale.
- Zaharuri – indulcitori artificiali, zaharul, siropul de porumb.
- Bauturi – bauturi carbogazoase, energizante, bauturi alcoolice si rafinate (vin, coniac, vermut, lichior) limonada si produsele cofeinizate.
- Alcoolul poate fi factor declansator in psoriazis. In studiile efectuate consumul de alcool a fost de 2 ori mai mare la pacientii cu psoriazis fata de grupul de control.
- Altele – muraturi, ciocolata, oua.