

PSORIASI

La psoriasi è una malattia infiammatoria, spesso ereditaria e ricorrente, caratterizzata dall'eruzione sulla pelle di chiazze spesse, rosse e circolari di tutte le dimensioni ricoperte di squame secche e traslucide. Le chiazze si ingrossano lentamente, estendendosi. La psoriasi si manifesta principalmente sulle gambe, sulle braccia, sul cuoio capelluto, sulle orecchie e nella parte inferiore della schiena. Il disturbo va e viene e non esiste una cura. Le persone più vulnerabili sono quelle tra i 15 e i 25 anni. La malattia non è contagiosa. Si pensa che la psoriasi possa essere causata da un'errata utilizzazione dei grassi.

La psoriasi si manifesta con disturbi alle unghie delle mani e dei piedi sulle quali si formano delle creste che le fanno diventare butterate e opache, e chiazze rosse e pruriginose sulla pelle. I fattori che possono scatenare la psoriasi sono l'edera del Canada, gli interventi chirurgici, gli stress o le tensioni, le infezioni virali e batteriche, le ustioni solari, le ferite, il litio, i beta bloccanti, il clorochinin e le malattie.

Le cure mediche prevedono il congelamento delle lesioni causate dalla psoriasi, l'uso di retinoidi (hanno effetti collaterali) o di vitamina D attivata, ottenibile con ricetta medica. I raggi ultravioletti ad onde lunghe danno risultati positivi ma possono essere cancerogeni. Consultate un medico.

L'esposizione al sole o alla luce ultravioletta riduce le squame e il rossore della psoriasi, che sembra migliorare durante i mesi estivi. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Tutte le vitamine che hanno un ruolo nel preservare la salute della pelle, la vitamina A (10.000 UI 3 volte al dì per 6 giorni), il complesso B (100 mg mattina e sera), la vitamina C e la vitamina D (dosi normali), hanno dato risultati positivi nella cura di alcuni casi di psoriasi. Alcuni ricercatori hanno scoperto che anche la vitamina E è efficace nel trattamento della psoriasi. Anche lo zinco (da 15 a 30 mg al dì) e l'olio di pesce (ridurre gli oli ricchi di omega 6 per avere un equilibrio con gli omega 3) possono essere efficaci.

La dieta può essere d'aiuto. E' stato scoperto che un aumento del consumo di fibre, che si trovano in alimenti come cereali integrali, legumi secchi cotti, frutta e verdura, dà risultati positivi. Sono indicati i pesci grassi come lo sgombro e il salmone, l'olio di semi di lino e di enotera (1 o 2 cucchiaini al dì). Gli alimenti che contengono zinco, come ostriche, vongole e semi di sesamo possono essere efficaci. Per curare la psoriasi si consiglia di ridurre il consumo di proteine e grassi animali (carne rossa e uova), zucchero e alcool. I latticini come il latte intero, il burro e la panna possono dare reazioni allergiche simili alla psoriasi in alcune persone. Le erbe che possono essere d'aiuto sono la salsapariglia (da non usare sui bambini sotto i due anni), la bardana (unguento), la consolida (unguento), la mahonia (tintura), i semi di sedano (da usare sotto controllo medico, non indicato per i bambini sotto i due anni), il tarassaco, il gotu kola (crema), la lavanda (bagni), lo zenzero (bagni), la vinca rosea (unguento) e la farina di avena (bagni). L'esercizio aerobico migliora la circolazione.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO DARE RISULTATI POSITIVI NELLA CURA DELLA PSORIASI:

Organi	Sostanza	Quantità*
Pelle	Vitamina A	10.000 UI 3 volte al dì per 6 giorni
	Complesso B	100 mg mattina e pomeriggio
	Vitamina B2	
	Vitamina B6	100-200 mg al dì
	Vitamina B12	
	Acido folico	
	Acido pantotenico	
	Vitamina C con bioflavonoidi	2000-10.000 mg nel corso della giornata
	Vitamina D	400-1000 UI al dì
	Vitamina E	sino a 1600 UI al dì

Kelp	5 compresse al dì
Magnesio e calcio chelato	Secondo dosi prescritte
Zinco	15-100 mg al dì
Zolfo	Pomata
Lecitina	3 cucchiari al dì
Acidi grassi insaturi	Olio di enotera 1 cucchiario 2 volte al dì
Enzimi proteolitici	Tra i pasti

Non si intende far utilizzare le nozioni contenute in queste pagine per scopi diagnostici o prescrittivi.

Per qualsiasi trattamento o diagnosi di malattia, rivolgetevi ad un medico competente.

Le informazioni sono tratte da "Almanacco della Nutrizione"
di Gayla J. Kirschmann e John D. Kirshmann
edito da

[Alfa Omega Editrice](http://www.alfaomegaeditrice.com) - <http://www.alfaomegaeditrice.com>

Via San Damaso,23 - 00165 Roma

Tel. (06) 630398 Fax 632196