

SALUDIOSA CONSIGLIA

Conoscere la psoriasi

Trattamenti naturali



CONOSCERE LA PSORIASI

COSA BISOGNA SAPERE PER UNA VITA SANA E FELICE

La **psoriasi** è un'alterazione della cute, considerata anche una dermatite cronica che inizialmente si presenta con macchie rosse, successivamente compaiono delle lesioni cutanee, la pelle ispessita con squame bianche argentate chiamate placche e spesso associate alla presenza di prurito.

La **psoriasi** si presenta in particolari parti del corpo come:

gomiti, ginocchia, viso, palmo della mano, pianta dei piedi, zona lombare e cuoio capelluto.



cute interessata da **psoriasi**

Molte persone affette da **psoriasi** hanno anche un'inflammatione delle articolazioni che porta a una forma di artrite chiamata artrite psoriasica (qui non ci occupiamo di questa patologia che è di stretta pertinenza medica).

La **psoriasi** è considerata una malattia autoimmune dovuta a un malfunzionamento del sistema immunitario.

In Italia soffrono di **psoriasi** circa 1 milione di persone.

Si tratta quasi sempre di una condizione che dura tutta la vita con periodi di sintomi lievi che magari peggiorano anche per cause esterne tipo pelle secca, infezioni, condizioni di stress, eccessivo consumo di alcolici, obesità e fumo.

La **psoriasi** si manifesta principalmente nelle persone adulte sia maschi che femmine e molte volte ha familiarità, non è una malattia infettiva e non è contagiosa.

La causa principale delle manifestazioni cutanee nella **psoriasi** è dovuta al fatto che l'organismo produce nuove cellule in maniera esagerata che sostituiscono altre cellule che vanno eliminate provocando la desquamazione cutanea, possiamo definirla una iperproliferazione di cheratinociti.

La **psoriasi** è una condizione che ha un grande impatto sociale sulla vita del paziente con una compromissione della qualità della vita anche se le zone interessate sono di piccole dimensioni.

La **psoriasi** delle mani per esempio può creare disabilità funzionali dipendenti da cambiamenti stagionali, lavori domestici e uso di detersivi.

Si raccomanda sempre a chiunque abbia un problema di **psoriasi** di rivolgersi al proprio medico di base che se lo riterrà opportuno indirizzerà il paziente verso lo specialista dermatologo.

Per il trattamento della **psoriasi** ci sono a disposizione diversi farmaci per via sistemica (orale o per iniezione), il loro uso naturalmente dipende dalla severità della **psoriasi** e sono da utilizzare sempre sotto controllo medico.

E' molto importante mantenere una costante aderenza alla terapia consigliata per evitare un decorso cronico recidivante.

Alla fine di questa descrizione mi occuperò del consiglio cosmetico con l'utilizzo di prodotti per uso topico ossia da applicare direttamente sulla pelle.

STILE DI VITA-OPZIONI PER UNA VITA FIORENTE

Nella **psoriasi** è particolarmente importante non sottovalutare lo stile di vita che si conduce.

E' importante mantenere uno stile di vita senza stress e senza sbalzi di umore per un miglioramento dei sintomi più specifici della **psoriasi**.

PSORIASI E ALIMENTAZIONE-OPZIONI PER UNA VITA SANA

Per chi soffre di **psoriasi** l'utilizzo di una dieta adeguata può portare miglioramenti significativi nella gestione della malattia.

La migliore dieta salutare consigliata per un individuo con sintomi di **psoriasi** è una dieta ipocalorica ricca di antiossidanti poiché anche l'obesità costituisce fattore di rischio.

E' consigliata:

- ❖ la dieta mediterranea
- ❖ la dieta vegetariana
- ❖ una dieta ricca di polifenoli, betacarotene, omega 3
- ❖ riduzione del consumo di latte e carne
- ❖ consumo giornalieri di fibre vegetali e cereali integrali con l'assunzione di legumi, riso e mais
- ❖ consumo giornaliero di frutta e verdura
- ❖ condimento a base di olio extravergine di oliva come principale fonte di grassi

SALUDIOSA CONSIGLIA

Per migliorare lo stato di salute generale si consiglia di assumere **INTEGRATORI NATURALI** per via orale per una fase di depurazione.

TRATTAMENTO COSMETICO:

OPZIONI DI TRATTAMENTO PER LIBERARE DA ROSSORE E DESQUAMAZIONI

Si consiglia un trattamento cosmetico uso locale:

- usare un detergente delicato per corpo e capelli come il nostro detergente all'elicriso **DETMED** per alleviare la sensazione di prurito, interamente prodotto in Sardegna con attivi di elicriso e profumi della flora mediterranea.
- applicare dopo il bagno e la doccia almeno due volte al giorno nelle zone interessate dalla **psoriasi** un olio denominato **PSORMED** a base di olii vegetali di elicriso e lentisco, prodotti interamente in Sardegna, ad azione cheratolitica, emolliente e idratante, con attivi e profumi della flora mediterranea.

Graziella Tuveri

Product Manager

COS.MED srl