

Psoriazis

Cateva principii de tratament

Terapia naturista a psoriazisului se bazeaza in primul rand pe purificarea intregului organism: in principal, prin alimentatie, care este un factor decisiv in vindecarea bolii. Cea mai drastica metoda de dezintoxicare e postul negru de sapte zile. Exista si diete de dezintoxicare mai blande si cu efecte foarte puternice. Pentru accelerarea proceselor de purificare vor fi folosite, de asemenea, plante medicinale: laxative, depurative si tonice amare (care intensifica foarte mult procesele de purificare a tubului digestiv). Desi adresate in primul rand psoriazisului, mijloacele terapeutice care vor fi prezentate se aplica unei game impresionante de boli de piele, de la acnee si dermatoze alergice la eczemele infectioase rezistente la tratament, precum si sclerodermie.

Purificarea prin alimentatie

Primul si cel mai important demers in alimentatie este sa oprim consumul de produse cu efecte nocive pentru o perioada de minimum sase luni. Care sunt alimentele nocive? In primul rand carnea si alcoolul, apoi toate alimentele cu aditivi alimentari sintetici (celebrele E-uri): amelioratori de gust si aroma, coloranti, conservanti, afanatori. Vor fi eliminate de asemenea zaharul (care va fi inlocuit cu miere, zahar brun, sirop de trestie de zahar), margarina, frisca sintetica, alimentele conservate sau rafinate in general. Vor fi in schimb consumate cat mai multe legume si fructe crude, seminte si fructe oleaginoase neprajite,

cereale integrale (nedecorticate), miere, sucuri naturale. Rezultatele cele mai puternice in tratament se vor obtine prin adoptarea uneia sau alteia din dietele naturiste "de forta" in domeniul dezintoxicarii organismului.

Regimuri-forte

Postul negru - este fara doar si poate mijlocul cel mai eficient (desi destul de dur pentru unii) de dezintoxicare. Postul negru presupune sa nu consumam absolut nici un fel de aliment pe o durata de timp cuprinsa de la 24 de ore pana la cateva zile. In postul negru, destinat vindecarii psoriazisului, se recomanda in mod special sa se consume multa apa de izvor sau, si mai bine, infuzii din plante dezintoxicante, al caror mod de preparare il vom prezenta tot in acest articol. Fireste, postul negru cel mai eficient este cel de mai multe zile, insa pentru o ajunare mai lunga de trei zile este necesar acordul si supravegherea medicului. Pentru cei care nu pot tine postul negru, considerandu-l prea dificil, este foarte eficienta urmatoarea dieta.

Dieta crudivora - presupune sa nu consumam decat alimente netrecute prin foc (nepreparate termic), o perioada de minimum 30 de zile. Vor fi in schimb consumate din belsug legume crude sub forma de salate, sucuri sau ca atare, fructe crude, fulgi de cereale (grau, orz, ovaz), ulei presat la rece, miere si polen de albine. Un loc special il vor ocupa in cadrul acestei diete oleaginoasele: seminte de floarea-soarelui, dovleac si susan neprajite, miezul de nuca, arahidele si alunele neprajite care, pe langa faptul ca aduc un surplus caloric foarte puternic,

inlaturand senzatia chinuitoare de foame, de care se plang la inceput multi dintre pacientii care recurg la acest tratament, au si alte proprietati. Ele sunt foarte bogate in vitaminele E si F, favorizeaza normalizarea proceselor trofice la nivelul pielii. Pentru cei mai sensibili, dieta pur crudivora poate fi alternata cu cea pe care o vom descrie in continuare.

Dieta semicrudivora - este modul de alimentare recomandat cu predilectie celor care se confrunta sau s-au confruntat cu psoriazisul, fiind si mijloc de vindecare si de consolidare a rezultatelor terapeutice. Ea poate fi adoptata pe perioade nelimitat de lungi, fiind mult mai permisiva, admitandu-se si consumarea produselor lactate si oualor in cantitati mici, cu conditia ca 50% din hrana sa fie constituita din legume si fructe crude. In primul rand, fiecare masa va incepe cu sucuri obtinute casnic din legume cum ar fi telina, patrunjelul, ridichea, combinate (ca ameliorator de gust) cu suc de mere sau morcov. Apoi, vor fi nelipsite de la fiecare masa salatele de cruditati cu legume bogate in fibre: morcov, varza, patrunjel, salata verde, spanac, ridiche, sfecla rosie. Va fi consumata numai paine graham, uleiul rafinat va fi inlocuit pe cat posibil cu cel presat la rece, faina alba va fi inlocuita cu cea integrala. Prin adoptarea uneia dintre aceste diete, care pot fi tinute si in alternanta, va fi pregatit terenul pentru actiunea plantelor despre care vom vorbi in continuare.

Purificarea prin plante

Plantele medicinale cele mai eficiente in tratamentul psoriazisului sunt cele detoxifiante. Iata cateva dintre ele, extrem de eficiente pentru eliberarea de toxine a organismului:

Florile de soc - au efect puternic laxativ, ajutand la drenarea intestinului gros, element extrem de important in terapia bolilor de piele. Fructele de soc vor fi administrate sub forma de tinctura, care acum se gaseste in mai toate magazinele naturiste, cate o lingura de 2-4 ori pe zi, pe stomacul gol. Sunt recomandate cure de doua saptamani pentru persoanele cu tranzit intestinal normal, in cazurile de constipatie fiind recomandata folosirea fructelor de soc pe termen lung (pana la 3-4 luni, cu 1-2 saptamani de pauza). De curand, am fost martorul unei ameliorari extraordinare a psoriazisului doar prin folosirea acestui remediu exceptional, fara niciun alt ajutor. Trebuie mentionat insa ca efectul fructelor de soc, la fel ca si al altor plante laxative, este mult mai puternic atunci cand se iau in paralel si plante tonice amare.

Anghinarea - este unul dintre cele mai bune tonice amare din flora mondiala. Se administreaza sub forma de pulbere (obtinuta prin macinare cu rasnita electrica de cafea): o lingurita de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Aceasta planta dubleaza practic intensitatea efectelor plantelor laxative si depurative, fiind de un imens ajutor in cura de dezintoxicare.

Iarba de trei-frati-patati - este elixirul numarul unu in bolile de piele de orice tip. Ceaiul se prepara astfel: 4 lingurite de trei-frati-patati se inmoaie in jumatate de litru de apa, de seara si pana dimineata, dupa care se filtreaza, punandu-se maceratul deoparte. Planta ramasa dupa filtrare se opareste cu jumatate de litru apa clocotita si se lasa la racit, dupa care se strecoara si se amesteca cu maceratul obtinut anterior. Astfel se obtine circa un litru de ceai, care pastreaza foarte bine calitatile exceptionale ale acestei plante. Se beau pe zi 1-2 litri de ceai de trei-frati-patati, in cure de 1-3 luni.

Tratament extern

Cataplasme cu tarate - o mana de tarate de grau cat mai proaspete se combina cu apa calduta, mestecand mereu pentru omogenizare, pana cand se formeaza o pasta, care apoi va fi pusa intr-un tifon cu ochiuri rare si va fi aplicata pe locurile afectate, tinandu-se minimum jumatate de ora. Prin aceasta metoda, crustele sunt inmuiate, este favorizata normalizarea metabolismului local. Dupa aplicatia cu tarate, se lasa sa se usuce pielea, dupa care va fi aplicat un unguent de tataneasa. Unguentul de tataneasa se gaseste in comert, putand fi achizitionat din farmaciile si magazinele cu profil naturist. Se aplica o pelicula din acest unguent pe leziuni, o data sau de doua ori pe zi. Este bun si cel de galbenele, aloe.

Soarele, aerul si echilibrul sufletesc

In final, este necesar sa precizam ca tratamentele cu alimente si plante nu vor avea viteza scontata si nici stabilitate ca rezultate

daca nu vor fi asociate cu o schimbare a modului de viata. Studiile efectuate au aratat ca in peste 60% din cazuri, psoriazisul s-a declansat ca o reactie de raspuns a organismului la o stare de soc psihic, de stres marit sau tensiune emotionala. Recidivele la psoriazis sunt cauzate, de asemenea, in cea mai mare parte a cazurilor, de un nivel crescut de tensiune psihica si de situatiile de conflict launtric. De altfel, in general, bolile carora medicina alopata nu le-a gasit solutia incifreaza un mesaj pe care inca multi dintre noi nu stiu sa-l descifreze: "Schimbati-va modul de a trai". In primul rand, privind boala nu ca pe un ghinion sau un capriciu sinistru al sortii, ci ca pe un semn ca ceva trebuie sa se modifice in bine in fiinta noastra. Dragostea, calmul, credinta, optimismul sunt medicamente cel putin la fel de puternice ca plantele.