

ŁUSZCZYCA



Łuszczyca to przewlekła, nawracająca choroba skóry o naturze zapalenia, spowodowana niewłaściwym funkcjonowaniem systemu odpornościowego. Wzmożony wzrost komórek skóry, który prowadzi do powstawania wykwitów, jest właściwie reakcją obronną skóry na błędne zachowanie się tego systemu.

Nie jest zaraźliwa, jak niestety często sądzi otoczenie, uprzykrzając chorym życie. Odpowiedni dobór jedzenia wspomaga leczenie i pomaga zmniejszyć zapalenie.

SKĄD SIĘ BIERZE ?

Zanim okres intensywnego rozwoju przemysłu zmienił nasz jadłospis, proporcja nienasyconych kwasów tłuszczowych Ω -6 do Ω -3 w pożywieniu była jak 3:1, a ludzie mniej byli skłonni do chorób zapalnych. Dziś przemysł oferuje tanie oleje rafinowane, w związku z czym szybko zmieniły się nawyki żywieniowe i osiągnęliśmy proporcję 11:1. Ludzki organizm nie mógł się tak

szybko przestawić. W efekcie częściej podlegamy przewlekłym zapaleniom. Ograniczenie roślinnych olejów i jądanie morskich ryb zawierających tłuszcze Ω -3 pomaga w chronicznych zapaleniach.



JEDZENIE PRZECIWPALNE

Korzystne przy łuszczycy tłuszcze Ω -3 zmniejszają stany zapalne. Pochodzą one przede wszystkim z ryb z zimnych mórz. Tłuszcze Ω -3 są też na przykład w orzechach włoskich, soi i sojowym serku tofu, siemieniu i oleju lnianym, ale ludzki organizm bardzo niewydajnie przerabia je na potrzebną mu formę, zwłaszcza u osób jedzących dużo olejów roślinnych.

Tłuszcze z ryb są i z innych powodów dobre dla zdrowia. Zmniejszają ryzyko chorób krążenia, wrażliwość na ból i łagodzą zapalenia także w innych, przewlekłych chorobach na tle zapalnym, jak reumatyzm. Mogą też dać poprawę w reumatyzmie wynikającym z łuszczycy. Zmniejszenie reakcji zapalnej idzie w parze ze zwiększeniem odporności na choroby, nawet tak poważne, jak nowotwory. Ponieważ, ryby w naszym jadłospisie są tak cenne, zaleca się dwie porcje wielkości talii kart tygodniowo: jedną porcję chudej i jedną porcję ryby tłustej. Więcej nie trzeba. Tłuste mięso mają śledzie, sardynki, makrele, tuńczyki, łososie i pstrągi.

Pomagają też pełnoziarniste i razowe zboża, kasze, płatki, pestki, orzechy, warzywa strączkowe, inne warzywa i owoce, zwłaszcza intensywnie kolorowe. Niekorzystne oleje roślinne można zastąpić oliwą z oliwek i olejem rzepakowym. Niektóre roślinne produkty, jak kurkuma (główny składnik curry), goździki, imbir, kminek, anyż, bazylia, rozmaryn, czerwona papryka, czosnek, koper włoski i granat mogą zmniejszyć aktywność reakcji zapalnych i są polecane przy łuszczycy.



CO NAM NIE SŁUŻY

Nadmiar niekorzystnych przy łuszczycy tłuszczów Ω -6 wywołuje intensywną i długotrwałą reakcję zapalną. Są one w olejach kukurydzianym, sojowym i słonecznikowym. Pozostałe produkty, które warto ograniczać, to nasycone tłuszcze zwierzęce (mięso, jajka, nabiał), tradycyjna margaryna (oprócz Flory i Benecolu, więcej o tym w haśle „Cholesterol, krążenie”), produkty smażone i bardzo przetwarzane przemysłowo. Warto unikać gotowych wyrobów zawierających tłuszcz, ponieważ są to prawie zawsze te niekorzystne rodzaje (są tańsze!) oraz produktów z cukrem i białą mąką. Nadużywanie alkoholu, papierosy i stresy pogarszają stan skóry w łuszczycy, jak również suchość i podrażnienia skóry, infekcje, choroby osłabiające odporność, zimno.

CO JESZCZE MOŻE POMÓC?

Lekarze zwykle przepisują kremy, maści i naświetlania. Podobno różnego rodzaju kąpiele nie są skuteczne (National Institut of Arthritis and Skin Disorders - NIAMS). W poważniejszych stanach przepisuje się leki w tabletkach lub zastrzykach, na krótkie okresy, ponieważ mają skutki uboczne. Najlepszym wyjściem jest prawdopodobnie terapia łączona: środki na skórę + światło + leki, każde w odpowiednio mniejszej dawce.

Nic jednak nie pomaga permanentnie, czasem od tej samej kuracji pewne miejsca się poprawiają, a inne pogarszają, a każda metoda stosowana za długo może doprowadzić do pogorszenia. Tym bardziej warto zadbać o naturalne wspomaganie leczenia. Kurację zaleconą przez lekarza, oprócz omówionego sposobu odżywiania, wspiera:

- zmniejszenie ilości sodu w diecie (soli)
- planowanie posiłków i regularne jądanie
- nieprzejądanie się
- utrzymanie zdrowej wagi
- niedopuszczanie do wysokiego ciśnienia, które może utrudniać leczenie
- aktywność fizyczna: rozciąganie, chodzenie, pływanie i inne
- słońce (UVB), ale z umiarem, gdyż oparzenia pogarszają sytuację

- witamina D, naturalne jej źródła, to żółtka, masło i tłuste ryby; margaryny Flora i Benecol są wzbogacane witaminą D i nie mają niekorzystnych tłuszczów trans
- redukcja stresu (przy pomocy np. medytacji) lub psychoterapia w przypadku depresji, nadmiernego lęku i dużego stresu



Chętni mogą wypróbować inne sposoby dające poprawę:

- dietę wegetariańską
- dietę niskotłuszczową i niskocholesterolową

Dość drastyczną metodą, dającą jednak poprawę, jest post. Radzę nie robić tego na własną rękę, ale pod kontrolą lekarza.

Fot. freedigitalphoto, flickr: trickyvickylenn, Michelle Meilkejohn, Tina Philips

© Copyright Anna Walczak, porady “jem bo wiem”,
tel./fax. 22 754 48 48, e-mail: jembowiem@aol.com,
www.jembowiem-porady.pl, przyjmuję w okolicach Warszawy
w Konstancinie: Lecznica Specjalistyczna św. Łukasza – NZOZ
ul. Piłsudskiego 30, tel. 22 756 44 40
w Piasecznie: poradnia Zdrowia Salve, ul. Ludowa 5, parter,
tel. 22 73 73 473