



Tratamientos dietéticos para la Psoriasis

La psoriasis es una enfermedad crónica que produce hinchazón y descamación de la piel. Si bien existen tratamientos dermatológicos para tratar dicha enfermedad, la alimentación juega un rol importante en su control y prevención.

Alimentos permitidos para la psoriasis

Alimentos con contenido en vitamina A: Espinacas, albahaca, espárragos, pimientos, zanahoria, calabaza, tomate, coriandro, hígado, huevos, mantequilla y pescados.

Alimentos que contienen vitamina C: Naranja, pomelo o toronja, limón, kiwi, manzana, sandía, ajo, apio, fresa, uva, piña, arándanos, aguacate, mangos, moras, chirimoyas, etc.

Alimentos con ácido fólico: Cereales integrales, legumbres, espinaca, naranja, espárragos, lechuga, germen de trigo.

Alimentos ricos en selenio: Uvas, melocotones, ajo, calabazas, cebada, avena, maíz, pistachos, espárragos y espinaca.

Alimentos ricos en ácidos grasos omega 3: En pescados de mar y mariscos principalmente.

Alimentos con cinc: Apio, espárragos, higos, patatas, berenjenas, girasol, cereales integrales.

Alimentos no recomendables

Leche, carnes y grasas: el consumo no moderado de estos alimentos empeoran la situación de las personas con psoriasis. Por eso las dietas bajas en grasas y consumo diario y moderado de proteínas ayudará a mejorar esta enfermedad. No es recordable comer vísceras.

Alcohol: produce picazón y enrojecimiento, debido a que tiene propiedades vasodilatadores aumentando el torrente sanguíneo empeorando los síntomas ya nombrados. Se dice que el alcohol desencadena esta enfermedad.

Las especias: no consumir porque altera la circulación periférica, y puede traer consecuencias adversas.

Tabaco: debe ser eliminado para las personas con psoriasis.

Todo alimento que contenga colorantes artificiales, conservantes, levaduras artificiales, no son recomendables debido a que son tóxicos artificiales (los ya mencionados), haciendo que no existan mejorías de la psoriasis o provocando la enfermedad. Se incluyen en estos alimentos: pasteles caramelos alimentos en conserva el pan que es elaborado con ingredientes artificiales.



Dieta por Semana:

La dieta es indicativa para las 6 comidas puede optar por cualquier alimento de la lista:

Desayuno: Te verde/rojo o Blanco . 2 rebanadas de pan de salvado con queso descremado. Un Jugo de Naranja con edulcorante. 1 Comprimido de Ajo 1000 (se compran en las dietéticas).

½ Pomelo día por medio. 1 comprimido de vitamina A y C

Juego (si se tiene una juguera) de Zanahoria y Manzana verde.

Media Mañana: ensalada de Frutas o yogur descremado con cereal (2 comprimidos de aceite de pescado)

Almuerzo y cena (en caso de no poder almorzar remplazar la comida por una ensalada de frutas o 2 yogur con cereales) + 1 comprimido de vitamina A y otro de vitamina C

- 1.- Pollo a la plancha, ensalada de todo tipo condimentadas con aceite de oliva.
- 2.- Pescado a la plancha o hervido con limón y ensalada (un comprimido de vitamina C y A)
- 3.- Bife de hígado a la plancha con ensalada de zanahorias y huevo.
- 4.- Ensalada de Apio, manzana verde , nuez y palta. Un plato grande
- 5.- Tortilla de espinada o acelga
- 6.- Vegetales hervidos, brócoli, acelga, espárragos, berenjenas, calabaza, patatas, espinaca.
- 7.- Frutas hasta las 19 hs después no comer fruta y menos después de cenar.

Antes de las comidas tomar 2 comprimidos de Aceite de pescado y 1 de ajo 1000.

Se puede comer las cantidades que se quiera pero siempre respetando los alimentos indicados las vitaminas en los horarios establecidos.

Antes de dormir tomar una infusión de te de Marcela



Como se aplican los productos:

Semana 1

Rostro y manos y codos: Lavar la zona afectada con el jabón de hojas de Neem (verde) dejar 2 minutos y aplicar la crema con zeolita (nueva) se puede aplicar de dos a tres veces por día.

Piernas y demás partes del cuerpo: Lavar la zona con el jabón de corteza de Neem dejar actuar 2 minutos y aplicar la crema con zeolita.

Tres veces por semana hacer baños con la Sales terapéuticas de 30 minutos a 30º C

Semana 2

Rostro y manos y codos: Lavar la zona afectada con el jabón mono dosis de hojas de Neem (verde) dejar 2 minutos y aplicar la crema con zeolita se puede aplicar de dos a tres veces por día.

Piernas y demás partes del cuerpo: Lavar la zona con el jabón de corteza de Neem mono dosis dejar actuar 2 minutos y aplicar Neem puro

Tres veces por semana hacer baños con la Sales terapéuticas de 30 minutos a 30º C

Es importante tener un registro fotográfico antes y después de la aplicación, para determinar la evolución del tratamiento.