

Nutritivna potpora kod psorijaze



Psorijaza se manifestira crvenom, perutavom kožom na određenim dijelovima tijela. Najčešće zahvaća vlasište glave, laktove, pregibe na udovima te područje donjeg dijela leđa, a kod mnogih su zahvaćeni i nokti, gdje se kao prvi simptom javljaju točkasta udubljenja.

Psorijaza je upalna kožna bolest, koja se manifestira crvenom, perutavom kožom na određenim dijelovima tijela, sklona je recidivima, a najčešće nastaje zbog nasljedne sklonosti. Iako se karakterističan osip može pojaviti bilo gdje na koži, najčešće zahvaća vlasište glave, laktove, pregibe na udovima te područje donjeg dijela leđa, a kod mnogih su zahvaćeni i nokti, gdje se kao prvi simptom javljaju točkasta udubljenja.

Psorijazu karakteriziraju progresivne faze, kada se bolest razvija, te faze remisije, kada miruje, odnosno dolazi do povlačenja simptoma. Daljnji razvoj bolesti najčešće potiče stres, pad imuniteta te neadekvatna prehrana. Iako je konkretan uzrok bolesti nepoznat, zabilježen je vrlo mali postotak oboljelih u podnebljima gdje je prehrana siromašna zasićenim mastima. Pojava psorijaze se također često dovodi u vezu sa zdravljem probavnog sustava.

Studije su, naime, pokazale kako se psorijaza češće javlja u osoba s opstipacijom, sindromom iritabilnog kolona, čestim proljevima te poremećenom funkcijom jetre kao glavnog detoksikacijskog organa. Uslijed navedenih bolesti, crijeva gube svoju apsorpcijsku moć, a patogene crijevne bakterije brojčano prevladavaju korisne, „dobre“ bakterije. Ovaj scenarij uzrokuje imunološku reakciju i nastanak upalnog procesa, koji se u određenom trenutku usmjeri protiv vlastitog organizma, te kod predisponiranih pojedinaca dovodi do pojave psorijaze.

Mrtvo more

Jedinstven sastav prirodnih soli i minerala rezultat je prirodnih fenomena koji su se stvarali tisućljećima.

Zbog tih specifičnih svojstava mnoge studije pokazuju znatna poboljšanja zdravstvenog stanja oboljelih od psorijaze, neurodermitisa, vitiliga, autoimunog uvećisa i cistične fibroze.

Više o blagodatima Mrtvog mora na str. 18. - 19.

Jedan od vrlo bitnih čimbenika u kontroli bolesti su **prehrana i dodaci prehrani**. Studije su pokazale kako su bolesnici koji su prilagodili svoj režim prehrane, smanjili tjelesnu masu te prestali s konzumacijom alkohola imali bolje rezultate - periodi poboljšanja su bili duži, aktivna bolest blaža, a liječenje djelotvornije.

Osnovni prehrambeni postulati su održavanje optimalne tjelesne mase, smanjeni unos zasićenih masti i proteina, povećan unos biljne hrane, naročito svježeg voća i povrća te hrane bogate dijetalnim vlaknima. Preporuke uključuju izbjegavanje procesirane hrane i hrane bogate jednostavnim šećerima, a kod pripremanje hrane treba što češće odabirati kuhanje i pirjanje te svaki zalogaj dobro prožvakati.

Tijekom godina, iskristalizirao se niz namirnica koje imaju blagotvoran učinak na bolest, ali i onih koje bi trebalo izbjegavati.

U poželjne namirnice se ubrajaju jabuke, suhe šljive, orašasti plodovi, artičoka, mrkva, cikla, kupus, grah, češnjak, riža, ječam, proso, laneno ulje, klice, soja, losos, sardine, brancin, sirutka i probiotici. Preporučuje se izbjegavati veće količine citrusnog voća (limun, naranča, mandarina, grejp), crveno meso, maslac, jaja, začinjena i masna hrana, šećer, kava i drugi kofeinski napitci i alkohol.

↑ poželjne namirnice

Dodaci prehrani

Kao velika podrška pri liječenju psorijaze dokazali su se i **dodaci prehrani**, poglavito beta karoten, vitamin E, selen, koenzim Q10, aloe vera i omega - 3.

Beta karoten

Biljni pigment koji se nalazi u povrću i voću, a u ljudskom organizmu ima ulogu provitamina koji se pretvara u vitamin A. Njegova uloga u tijelu je mnogostruka, a osim što djeluje kao antioksidans, najveći utjecaj ima na zdravlje kože i sluznice. Upravo je zato od velike važnosti pri liječenju psorijaze. Naime, **beta karoten potiče rast novih stanica u dubljim dijelovima kože i sluznice,**

Mineral selen

Također djeluje kao vrlo jak antioksidans. Pruža zaštitu od štetnog djelovanja slobodnih radikala te na taj način jača imunološki sustav. Održavanje imuniteta na visokoj razini je od velike važnosti kod osoba koje pate od psorijaze, obzirom da pad imuniteta potiče daljnji razvoj bolesti.

Koenzim Q10 i vitamin E

U skupinu nutrijenata koji antioksidativnim djelovanjem pružaju blagotvorne učinke na zdravlje kože ubrajaju se koenzim Q 10 i vitamin E.

Koenzim Q 10 prvenstveno katalizira procese stvaranja energije u mitohondrijima, a njegovo djelovanje prepoznato je između ostalog i u aspektu sprečavanja starenja. Svoju maksimalnu koncentraciju u organizmu postiže u ranim dvadesetim godinama, a nakon toga se smanjuje. Koenzim Q10 izrazito povoljno djeluje na kožu potičući sintezu kolagena i elastina, koji regeneriraju kožu i čine je elastičnom. Još jedna bitna uloga koenzima Q10 očituje se u očuvanju vitamina E, glavnog antioksidansa staničnih membrana, a njihova suradnja rezultira pojačanom zaštitom zdravlja kože. To potvrđuje i studija provedena na osobama sa težim oblikom psorijaze, koja je pokazala da **kombinacija vitamina E, koenzima Q 10 i selen, kao potpora konvencionalnom liječenju, značajno popravlja kliničku sliku pacijenata.**



PYRUS DODACI PREHRANI

1602 • Beta karoten / 60 soft cps

1603 • Vitamin E / 60 soft cps

1608 • Multi vitamini i minerali / 30 tbl

1503 • Koenzim Q10 s vitaminom E / 60 cps

1403 • Aloe vera / 100 soft cps

1501 • Omega-3 / 100 soft cps

Omega-3 masne kiseline

Poznate su po višestrukom povoljnom djelovanju na zdravlje ljudi, a prvenstveno onome vezano za kardiovaskularni sustav. Smatra se da esencijalne masne kiseline iz ribljeg ulja mogu biti od pomoći kod psorijaze jer **pospješuje zarastanje rana, a također mogu smanjiti svrbež, crvenilo i ljuskanje kože.**

Aloe vera

Pokazala se vrlo učinkovitom u liječenju simptoma psorijaze, zahvaljujući sposobnosti hidratacije kože. Od biljke iz porodice lilijsana najčešće se koristi gel, koji se nalazi u unutrašnjosti listova. Ukoliko se konzumira oralno **kao dodatak prehrani, aloe vera djeluje stimulirajuće na imunološki sustav, dok lokalnom primjenom na koži omekšava, hidratizira i štiti epidermu.**



Mrtvo more

prirodno ljekovito kupalište

Jedinstvenost Mrtvog mora poznata je stoljećima.

Ovo je jedino mjesto na svijetu s osobitom kombinacijom ekskluzivnih blagodatnih prirodnih ljekovitih kupališta: posebno sunčevo zračenje i klimatski uvjeti s atmosferom obogaćenom kisikom, more bogato mineralnim solima, termalno-mineralni izvori i mineralima bogato crno blato.

Mrtvo more je idealno mjesto za opuštanje od pritisaka svakodnevnog života. Jedinstvena kombinacija kapaciteta za opuštanje i rekreaciju dostupna je za osobe sa specifičnim problemima kao i za osobe koje pate od visokog tlaka, nivoa te onog što je općepoznato kao bolest menadžera.

Međutim, već godinama Mrtvo more je i "zadnja šansa" za mnoge osobe koje pate od kožnih bolesti budući da nudi iznimne, spektakularne i dokazane rezultate bez nuspojava kod liječenja psorijaze, dermatitisa i vitiliga.

Liječenje psorijaze na Mrtvom moru temelji se na postupnom povećanju izlaganja suncu u kombinaciji s kupanjem u Mrtvom moru te primjenom blagih masti na kožu. Izbjegavaju se pripravci na bazi steroida. O vrsti liječenja odlučuje se nakon liječničkog pregleda te ga nadgleda liječnik i bolničko osoblje. Preporučeno trajanje liječenja je 3 do 4 tjedna, ovisno o ozbiljnosti bolesti.

Malo je stvari koje bolje opuštaju od kupanja u Mrtvom moru. Specifična težina slane vode olakšava plutanje tako da je tijelo u stanju potpune opuštenosti. Preporuča se da kupanje ne traje duže od 20 do 30 minuta odjednom. Odmoravanje i nadoknada tekućine su važni nakon kupanja budući da u takvoj vodi tijelo gubi tekućinu. Nakon kupanja, ostaci soli trebaju se isprati kako se ne bi osušili na koži.

Šetnja je dokazano zdrav način provođenja slobodnog vremena. Međutim, šetnja uz obale Mrtvog mora mnogo je više! Udisanje zraka bogatog bromom i kisikom ima opuštajući učinak na živčani sustav, poboljšava kapacitet pluća pa hodanje ne uzrokuje napor. Dostupne su zanimljive staze za šetače uz obalu ili Promenadu Ein Bokek te uz rječice i parkove prirode Ein Gedi. Posljednjih godina, područje Mrtvog mora postalo je moderno, zdravstveno, rehabilitacijsko i rekreacijsko ljekovito kupalište. Kombinacija cjelogodišnje povoljne klime, uspješni centri za ljepotu i zdravlje te jedinstvene prirodne i povijesne turističke atrakcije, jednako privlače ljude na odmor kao i one koji traže zdravlje iz cijeloga svijeta.

Kao prirodno ljekovito kupalište, Mrtvo more pacijentima nudi mogućnost za liječenje kroničnih bolesti dok uživaju u osjećaju blagostanja i opuštenosti.

Pa, što čekate...?

Ako patite od psorijaze: zašto ne biste isprobali Mrtvo more?

Psorijaza

Psorijaza je kožna bolest koju je lako dijagnosticirati. Međutim, liječenje psorijaze može ponekad biti teško jer se radi o kroničnoj bolesti, s lezijama različitog intenziteta koje se razlikuju od pacijenta do pacijenta, kao i zbog učestalosti i intenziteta napada "ljuštenja" kože. TVB i PUVA terapija daju dobre rezultate kao i foto-klimatska terapija na Mrtvom moru.

Uzroci psorijaze još su uvijek nepoznati. Bolest karakteriziraju crvene i ljuskave lezije koje se mogu pojaviti na površini kože tijela. Kod umjerenih do ozbiljnih slučajeva, dokazano je da je UVB i PUVA korisna terapijska metoda. Princip djelovanja je jednostavan: lezije se tretiraju umjetnim svjetlom (UV zračenjem) koje se primjenjuje u kabini, u kombinaciji ili bez lijeka koji se uzima prije postupka kako bi se povećao učinak zračenja.

Ovakav je postupak također moguć na "prirodan način", te bez uporabe dodatnih proizvoda. Mrtvo more je klasična destinacija za pacijente koji pate od psorijaze. Kontaktirajte nas za više informacija o našem prirodnom liječenju psorijaze.

Ponosni smo što ovdje možemo iznijeti mišljenje jednog od najistaknutijih svjetskih stručnjaka za liječenje psorijaze. Ono potvrđuje učinkovitost prirodnog liječenja psorijaze:

"Sunčeva svjetlost može biti učinkovita opcija liječenja za ljude koji boluju od psorijaze. Osamdeset posto ljudi koji se dnevno izlažu sunčevoj svjetlosti iskuse poboljšanje ili nestanak psorijaze. Klimatska terapija je izraz koji se koristi za sunčevu svjetlost, vodu, npr. ocean ili sl., za liječenje psorijaze.

Za klimatsku terapiju, najpoznatija lokacija je Mrtvo more u Izraelu, kamo tisuće oboljelih od psorijaze odlazi svake godine kako bi se intenzivno izlagali suncu i kupali u jedinstvenoj vodi. Ovakvo je liječenje vrlo učinkovito i u većini slučajeva sigurno, iako je to skup izbor za osobe iz SAD-a. Postoje i druga mjesta za klimatsku terapiju u svijetu, no, njihovi su kapaciteti i reputacija neusporedivi s onima na Mrtvom moru."

Izvor: službena internetska stranica Nacionalne zaklade za psorijazu

Liječenje psorijaze uključuje:

Anamnezu, liječnički pregled i kontrolne preglede liječnika;

- izradu osobnog rasporeda liječenja (sunce i more)
- uključeni su svi lijekovi potrebni za liječenje bolesti
- pregled i njega medicinskih sestara po potrebi (u klinici)
- završni liječnički pregled i ocjenu rezultata, završno medicinsko izvješće
- dodatni tretman tjemena, po potrebi
- propisane vježbe opuštanja

Za pacijente s psorijatičkim artritisom, raspored liječenja uključuje i sljedeće:

- ispitivanje stiska-šake i druge potrebne testove
- kupku (vanjsku ili unutarnju) u vodi Mrtvog mora
- sumpornu kupku
- samostalnu uporabu crnog blata
- umatanje u zagrijano crno blato
- led
- medicinsku masažu
- korištenje hotelskih kapaciteta (sauna, jacuzzi, fitness, sport)
- posebni lijekovi nisu uključeni

Medicinska ekipa zahtijeva sažetak medicinskog stanja svakog pacijenta prije dolaska kako bi potvrdili liječenje.

Marco Harari, dr. medicine
DMZ Medicinski centar,
Lot Spa Hotel, Ein Bokek, Izrael

Bogat mineralni sastav Mrtvoga mora smatra se glavnim čimbenikom u liječenju različitih bolesti.

More sadrži otprilike 320 g/L soli, te u usporedbi s oceanom, bogatije je udjelom kalcija, magnezija, kalija i broma, te je siromašnije udjelom natrija, sulfata i karbonata. Prema izvješćima, redovito kupanje u Mrtvom moru tijekom određenog vremenskog perioda ima terapijske učinke na neke kožne bolesti, a dokazano je i izmjereno prodiranje minerala Mrtvoga mora kroz kožu ljudi i zamoraca za vrijeme kupanja u ovoj hipertoničnoj slanoj otopini.

Dva su glavna učinka kupanja u morskoj vodi priznata te se često koriste u brojnim centrima za talasoterapiju u cijelom svijetu (naročito u Francuskoj). Naravno, ovi učinci su popraćeni i drugim blagodatima jednostavnog kupanja u vodi - koji su poznati te se posebno koriste za njegu kože, ortopedsku njegu, u svrhe rehabilitacije i opuštanja. Fizikalna obilježja vode, kao što su, na primjer, njezina temperatura, (ali i ambijentalni uvjeti tijekom kupanja) također mogu imati važnu ulogu kod navedenih učinaka.

Ta su dva učinka: apsorpcija elemenata i minerala te povećani opseg pokretljivosti zglobova.

- 1 Istraživanja pokazuju da tijekom kupanja u morskoj vodi dolazi do apsorpcije iona kroz stjenku kože. Naravno, ova apsorpcija ovisi o prisutnosti i koncentraciji tih iona te elemenata u tragovima, kao i o dugotrajnosti učinaka ovog fenomena.
- 2 Tijekom kupanja u morskoj vodi povećava se sposobnost pokretanja mišića. Mišić sa smanjenom snagom kod kojeg postoji nemogućnost micanja jednog segmenta, taj segment može micati u vodi. Nadalje, težina cijelog tijela smanjuje se za 2.5 tijekom uranjanja u vodu.

Mrtvo more zapravo nije more te neki autori tvrde da kupanje u njegovoj vodi nije talasoterapija već balneoterapija (toplice), uporaba vode i soli u terapijske svrhe. Međutim, **kod Mrtvog mora, uranjanje u vodu predstavlja jedinstveni terapijski čimbenik, jer uključuje dva obilježja uvećana 10 puta, obilježja koja se ne mogu pronaći niti na jednom drugom mjestu na svijetu.**

Postoji vrlo malo objavljenih radova o blagotvornim učincima Mrtvoga mora koji se koriste za zdrave ljude, unatoč tome što su toplice na obalama Mrtvog mora dobro posjećene... Zapravo, fizički učinci uranjanja u morsku vodu su naširoko proučavani kod pacijenata koji pate uglavnom od kožnih bolesti (psorijaza, atopijski dermatitis i vitiligo) te bolestima zglobova (artritis i druga stanja).

Blagodati vode i soli Mrtvog mora

Reumatske bolesti

U mnogim istraživanjima provedenima na Mrtvom moru, profesor S. Sukenik, voditelj reumatološkog odjela na Klinici Soroka, Beer Sheva, sa svojim je kolegama, tijekom posljednjih petnaest godina, dokazao pozitivne učinke liječenja pomoću Mrtvoga mora kod pacijenata koji pate od bolesti zglobova: osteoartritis, reumatoidnog artritisa, psorijatskog artritisa, fibromialgije i drugih reumatoloških stanja. Njegove publikacije su osnova protokola medicinskih liječenja ovih bolesti na Mrtvom moru, uključujući dnevno kupanje u morskoj vodi, kupke u bazenu, sumporne kupke, omatanje i primjena crnog blata, fizioterapije i vježbe opuštanja.

Nedavno, prof. D. Flusser proveo je nasumično istraživanje kod 58 pacijenata s osteoartritisom koljena koji su liječeni kompresama prirodnog blata odnosno kompresama s blatom bez minerala, pet puta tjedno tijekom tri tjedna. Kompresе s prirodnim blatom bile su bogate magnezijem, natrijem, kalcijem, kalijem, klorom i solju. Pozitivni rezultati upućuju na činjenicu da liječenje pomoću kompresе s blatom, ali samo u njihovom prirodnom obliku, privremeno smanjuje bol kod pacijenata s osteoartritisom koljena, zbog mehanizma apsorpcije minerala, a ne samo zbog zadržavanja topline.

Kožne bolesti

Pacijenti s kožnim bolestima su najzastupljeniji u lječilištima na Mrtvom moru. Klimatski čimbenici uključeni u njihovo liječenje su brojni te uglavnom uključuju izlaganje sunčevim zrakama. Međutim, čini se da su učinci soli također važni.

Pokazano je da istovremena primjena uskopojasne ultraljubičaste B fototerapije (TL-01) i kupanja u otopinama Mrtvoga mora daje bolje rezultate nego samo fototerapija kod pacijenata s psorijazom: poboljšanje od 71% prema 61% za kumulativnu dozu izlaganja od 17.7 prema 16.2 J/cm².

Nadalje, pokazano je da ioni magnezija (ion u najvećoj količini zastupljen u otopini Mrtvog mora) posebno doprinose učinkovitosti vode Mrtvog mora u liječenju upalnih kožnih bolesti.

Nedavno je ispitan blagotvorni učinak na pacijente s psorijazom kako bi se ocijenila

moгуća uloga elemenata u tragovima na učinkovitost balneoterapije sa solima za kupanje iz Mrtvoga mora. Ova vrsta liječenja rezultirala je znatnim smanjenjem srednjih razina seruma mangana i litija kod pacijenata s psorijazom koji su reagirali na liječenje (sa znatnim poboljšanjem statusa kože) te povećanom razinom litija kod pacijenata koji nisu reagirali na terapiju.

Kod atopijskog dermatitisa retrospektivno istraživanje objavljeno 2000. godine pokazalo je da je klimatska terapija na Mrtvom moru, uključujući izlaganje suncu i vodi, visoko učinkovita vrsta liječenja. Ispitivana je, te kasnije i dokazana, sigurnost i učinkovitost istovremene balneo-foto terapije uporabom uskopojasnih ultraljubičastih B zraka i otopine soli Mrtvoga mora kod atopijskog dermatitisa, također s boljim rezultatima. SCORAD se smanjio do 55% prema 42%.

Nakraju, dokazana je pseudo-katalazna aktivnost kod pacijenata s vitiligom nakon 15 minuta kupanja u Mrtvom moru, što je rezultiralo ponovnom pigmentacijom lezija kože bez pigmentacije.

Sve navedeno dozvoljava nam sljedeće pretpostavke:

- 1 Kako bismo ostvarili blagotvorne učinke vode i minerala iz Mrtvoga mora u toplicama koje nisu smještene u Izraelu, ili kod kuće, jasno je da moramo, što je više moguće, imitirati klimatske uvjete Mrtvoga mora. Međutim, treba očekivati odstupanja od postignutih rezultata s obzirom na činjenicu koriste li se soli i voda u bazenu s morskom vodom (izvornom) ili u bazenu s umjetno mineraliziranom vodom kojoj su dodane mineralne soli u različitim koncentracijama.
- 2 Za reumatske probleme preporučamo uporabu soli dva ili tri puta dnevno tijekom najmanje 20 uzastopnih dana.
- 3 Za dermatološke bolesti, dva puta dnevno, tijekom dva ili tri mjeseca uz proizvode ili ulja za omekšavanje kože.

Vjerujemo da će voda Mrtvoga mora biti "privlačna" kako bolesnim tako i zdravim ljudima. Također vjerujemo u njega stvarna terapijska svojstva kod mnogih kroničnih bolesti.