

# Les vraies solutions contre le psoriasis



*Je croise de plus en plus de personnes qui me demande de l'aide pour soigner leur psoriasis naturellement. Ils ont tout essayer, n'en peuvent plus et ne savent plus quoi faire... Cette maladie de peau extrêmement désagréable forme des plaies ou des croûtes. Lorsque ces plaies apparaissent, l'entourage se méfie car ils pensent que c'est contagieux, la personne se sent alors très mal alors qu'il n'y a en fait aucun risque de contagion. Pour les personnes qui souffrent de psoriasis : ces plaies, comme on peut l'imaginer, font parfois mal, ou même très mal. Quand elles se nichent dans les plis de la peau, dans le coude ou dans le genou, elles provoquent picotements, démangeaisons et brûlures intenses. Certains ont la malchance d'avoir du psoriasis sur la paume de la main ou la plante des pieds : la moindre tâche ménagère, le plus petit déplacement leur fait terriblement mal.*

Et il y a encore pire ! Alors que, dans sa forme bénigne, le psoriasis se limite au cuir chevelu, aux ongles, aux genoux, aux coudes, aux pieds, aux mains et, parfois, aux organes génitaux, il peut chez certains s'étendre et gagner la totalité du corps ! **Pour les 2 à 4 % de la population qui sont touchés par le psoriasis, il est urgent de faire quelque chose...** Alors, j'ai fait quelques recherches sur le sujet et voici comment soigner son psoriasis naturellement.

**Peut-on soigner le psoriasis?** C'est la première question que l'on peut se poser puisque, dans l'encyclopédie de médecine, nous pouvons constater que, comme pour tant d'autres maladies chroniques (c'est-à-dire des maladies qui reviennent périodiquement), « aucun traitement curatif ne permet de traiter le psoriasis actuellement. »

A défaut d'avoir une solution, les experts se disputent sur les causes du psoriasis : certains disent qu'il est d'origine psychologique. D'autres soutiennent qu'il s'agit d'une maladie « auto-immune », c'est-à-dire provoquée par le système immunitaire du patient, qui s'attaque à son propre corps au lieu de se contenter de détruire les organismes étrangers. D'autres spécialistes pensent que c'est « l'environnement ». Une nouvelle génération de chercheurs en médecine a pour sa part décrété que la maladie est, dans 30 % des cas, « génétique ».

**Qu'est-ce que le psoriasis?** : Les cellules de la peau se renouvellent trop vite. Tellement vite qu'elles n'ont pas le temps de vivre, puis de mourir, pour laisser la place à une nouvelle couche de peau. A peine les cellules de peau sont-elles nées que, déjà, apparaissent d'autres cellules de peau derrière elles. Plusieurs couches de peau se forment là où il devrait n'y en avoir qu'une, formant une croûte qui se fissure, puis se détache et laisse une plaie sanguinolante. Cette plaque est pleine de petits vaisseaux sanguins et, surtout, de leucocytes, autrement dit des globules blancs, caractéristiques des réactions inflammatoires.

**Comment soigner le psoriasis naturellement?** : Avant de continuer à lire cet article, je vous invite à réaliser qu'il s'agit d'expériences personnelles de personne qui ont témoigné des effets et résultats des traitements naturels. Ce ne sont pas les résultats s d'études cliniques réalisées scientifiquement. C'est en tout cas, pour des centaines de milliers de personnes, une nouvelle source d'espoir à prendre en compte au plus vite, n'hésitez donc pas à vous en inspirer et à le partager autour de vous.

**L'huile russe voir sur mon site :** Laboratoire Berevolk

<https://www.berevolk.com/huile-russe/>

## 1. Stoppez les aliments pro-inflammatoires Rajoutez donc de la couleur dans votre assiette!

De nombreux aliments que vous consommez provoquent une inflammation dans votre corps. Vous n'y faites pas forcément attention mais vous avez le nez congestionné, les yeux qui grattent, la respiration plus difficile, le transit intestinal perturbé lorsque vous les mangez. Si vous pouviez voir à l'intérieur de vos artères et de vos organes, vous observeriez une inflammation, avec des conséquences qui peuvent être graves à long terme si cette inflammation est trop fréquente : hausse du risque de problèmes cardiovasculaires (infarctus, attaque cérébrale).

Ces aliments inflammatoires varient d'une personne à l'autre, mais il y a des constantes : les produits laitiers, la charcuterie, le gluten (un ensemble de protéines que l'on trouve dans le blé, l'avoine, l'orge, le seigle et l'épeautre), les graisses saturées et les acides gras oméga-6 en excès (dans l'huile de tournesol et de maïs), la viande rouge, l'amidon, le sirop de glucose par exemple.

Et à effet inverse, il existe aussi de nombreux aliments qui ont un effet anti-inflammatoire : les acides-gras oméga-3 (dans l'huile de colza, les noix, les poissons gras, les crustacés), les fruits et les légumes frais, peu ou pas cuits, surtout ceux qui sont colorés, sont anti-inflammatoires et antioxydants car riches en flavonoïdes.

## 2. Exposez-vous au soleil

Profitez de chaque occasion pour sortir quand il fait beau. Exposez-vous directement, et même les avant-bras si la température le permet : vous fabriquerez de la vitamine D, qui vous aidera à lutter contre le psoriasis.

Mais la stratégie la plus efficace reste d'exposer directement votre psoriasis au soleil en étant vigilant à ne pas prendre un coup de soleil bien entendu. Des expositions courtes mais fréquentes au soleil sont votre meilleur remède. Vous assisterez à une rapide cicatrisation de la plaie, avec un effet durable.

## 3. Prenez des bains de mers salés régulièrement

Prenez régulièrement des bains, bains de mer, certaines eaux thermales. Cela permet à votre peau de se désquamer naturellement, et de limiter l'inflammation dans la plaie.

Les eaux de la Mer Morte sont particulièrement réputées contre le psoriasis.

Vous renforcerez l'efficacité des bains, tout en vivant une expérience inoubliable, si vous y ajoutez des *Garra Rufa*, ce petit poisson vivant dans certaines eaux chaudes de Turquie et qui est connu sous le nom de « Doctor Fish » (poisson médecin). Il soulage du psoriasis en mangeant les peaux mortes. Des traitements sont d'ailleurs proposés dans des établissements en Autriche, en Allemagne et en France.

## 4. Soignez votre peau au naturel



L'huile de bourrache (*Borago officinalis*) combinée à l'avoine (*Avena sativa*) possède des propriétés intéressantes, prise en complément nutritionnel. Ce mélange est riche en acides gamma-linoléniques qui favorisent la souplesse de la peau, tout en diminuant l'inflammation.

L'huile de Tamanu (Calophylle Inophylle) contient des molécules aux propriétés recherchées pour ce problème de peau: anti-inflammatoires (antalgiques), circulatoires, cicatrisantes, anti-infectieuses. En appliquant quelques gouttes de cette huile, on obtiendra d'emblée une diminution de la douleur et en l'appliquant 3 à 4 fois par jour, on observera très vite des résultats. Si la peau saigne, on pourra aussi traiter, car l'huile de Tamanu contient

naturellement des molécules antiseptiques. Elle sera à diluer dans une huile comme celle de Bourrache aux propriétés complémentaires.

**L'huile de Rose Musquée** qui est également riche en Oméga 3 ( Anti-inflammatoire)

**L'huile de Goudron de Cade** qui est connue pour combattre le psoriasis du cuir chevelu.

**La pensée sauvage** est aussi intéressante en complément nutritionnel : elle est riche en tanins, ce qui freine la sécrétion sébacée de la peau. Elle contient des mucilages, une substance végétale semblable à la gélatine, et d'aspect visqueux lors du contact avec l'eau, des flavonoïdes (source importante d'antioxydants) et de la vitamine E, aux propriétés inflammatoires et antioxydants.

Elle possède tout comme l'avoine et la bourrache, des acides gras insaturés, assurant ainsi une action sur la structure de la peau. Ses effets sont multipliés lorsqu'on l'associe **à la Bardane**, qui a des propriétés antibactériennes et antifongiques. Des tests en laboratoire ont été effectués sur la bardane, et ont montré des propriétés antiseptiques.

Ces compléments alimentaires sont pris par voie orale et il est conseillé de procéder par cure.

Les huiles essentielles sont aussi très intéressantes.

**L'huile essentielle de Romarin Verbénone** aux propriétés détoxiquantes du Foie, et **l'huile essentielle d'Hélycrise italienne** cicatrisante et également détoxiquante du foie. Les règles habituelles de précaution s'appliquent à l'aromathérapie qui n'est pas sans risques. Il est conseillé d'éviter l'utilisation des huiles essentielles pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 6 ans.

## 5. Une approche globale

Pour avoir un véritable effet sur votre psoriasis, il est important de faire **un changement radical de son mode de vie**, qui permettra de diminuer votre niveau de stress, d'anxiété, votre consommation de produits inflammatoires comme la cigarette, votre exposition aux polluants (gaz d'échappements, chauffage de ville) et aux toxines que vous absorbez (par l'eau que vous consommez et, plus encore les éventuels médicaments chimiques que vous prenez).

**Mais le retour à un mode de vie sain et naturel, avec une nourriture saine, beaucoup d'activités de plein air, et un bon sommeil, est une condition sans doute indispensable pour en finir définitivement avec le psoriasis.**

En attendant de prendre soin de votre hygiène de vie globale, utilisez les stratégies dont je vous ai parlé ci-dessus qui vous aidera et vous permettra de retrouver une existence « normale » sans le rejet des autres qui peut être source de légitime tristesse et sentiment d'abandon.

Voici une idée de Formule pour prendre soin de son psoriasis naturellement ( Flacon de 30ml)

- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| ○ Huile de Tamanu              | 12 ml      |
| ○ Huile de Bourrache           | 9 ml       |
| ○ Huile de Rose musquée        | 9 ml       |
| ○ Huile d'Hélichryse Italienne | 15 gouttes |
| ○ Huile de Romarin Verbénone   | 15 gouttes |
| ○ Vitamine E                   | 10 gouttes |

Appliquez 2 à 3 fois par jour sur les plaques de psoriasis jusqu'à amélioration.

## Conclusion:

**Prenez soin de vous et partagez cet article pour faire connaître les soins naturels de la peau.**