

Le psoriasis

Le psoriasis correspond à un trouble inflammatoire chronique de la peau qui apparaît sous la forme de plaques rouges recouvertes de croûtes blanches qui desquament dès qu'on gratte. Ce trouble auto-immun résulte d'un renouvellement excessif des cellules de la peau. Il peut survenir à tout âge et même s'il ne peut pas disparaître complètement, certains conseils et produits naturels peuvent l'atténuer.

Conseils :

✓ Consommer des aliments contenant des oméga 3. Ils auraient des effets positifs sur le psoriasis car ils pourraient réduire l'inflammation. Exemple : huile de colza, de noix, de soja, de lin ou de caméline, thon, saumon, maquereau, anchois, sardine etc.

✓ Consommer des aliments contenant du sélénium car il diminuerait l'inflammation. Exemple : céréales complètes, légumineuses, noix du Brésil, poissons, fruits de mer, champignons etc.

✓ Opter pour l'alimentation méditerranéenne. Riche en antioxydants et oméga 3, le régime méditerranéen pourrait être bénéfique en cas de psoriasis. Exemple : légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, oléagineux, poissons etc.

✓ Manger des aliments contenant du zinc. Il pourrait être efficace chez les personnes atteintes de psoriasis. Exemple : poissons, viandes, céréales complètes, légumineuses, jaune d'œuf etc.

✓ Diminuer la consommation de viandes, de produits laitiers et de produits transformés pourrait être bénéfique chez les personnes ayant du psoriasis car ces aliments pourraient aggraver l'inflammation.

✓ Pratiquer une activité physique régulière. La pratique d'une activité physique pourrait empêcher l'apparition de poussées de psoriasis et réduirait leur intensité.

✓ Limiter sa consommation d'alcool. Il favoriserait l'aggravation du psoriasis.

▲ Si vous avez des douleurs articulaires évoluant par poussées, prenez contact avec votre médecin pour lui en parler. Le rhumatisme psoriasique peut apparaître chez une personne présentant du psoriasis.

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, contactez-moi sur <https://www.herbafolia.fr/contact>. Je vous conseillerai avec plaisir.

Laurie conseillère en produits naturels chez Herbafolia

