

Psoriasis :
la Naturopathie
vous vient en
aide.

Le psoriasis

Le psoriasis est une maladie de la peau non contagieuse mais néanmoins très désagréable. Elle concerne près d'un million de français.

1- Les facteurs

On peut observer différents facteurs responsables de l'atteinte par le psoriasis.

Dans un premier temps, **le facteur héréditaire.**

Un tiers des personnes atteintes de psoriasis ont des prédispositions héréditaires.

Dans un second temps, **le facteur psychosomatique.**

Ce n'est pas pour rien que l'on voit les poussées de « pso » s'intensifier lors de périodes de vie plutôt charnières.

Il est donc indispensable de travailler le terrain en parallèle de l'état psychosomatique de la personne lorsque l'on désire faire face à un psoriasis et prendre en charge l'individu dans sa globalité.

Le psoriasis résulte d'un dysfonctionnement du système immunitaire, il peut à la longue générer des complications sévères tel que rhumatismes (arthrisme psoriasique, ...) et mentales.



2- Les fonctions de la peau

Notre peau a de diverses fonctions. Nous allons nous intéresser à deux d'entre elles.

Une fonction « **barrière** » et **protectrice**.

Une fonction **dépurative**.

En effet, en plus de nous protéger des agressions extérieures, notre peau fait partie d'un de nos principaux émonctoires. Ainsi, elle a pour fonction d'aider l'organisme à se débarrasser de ses toxines, de ses impuretés.

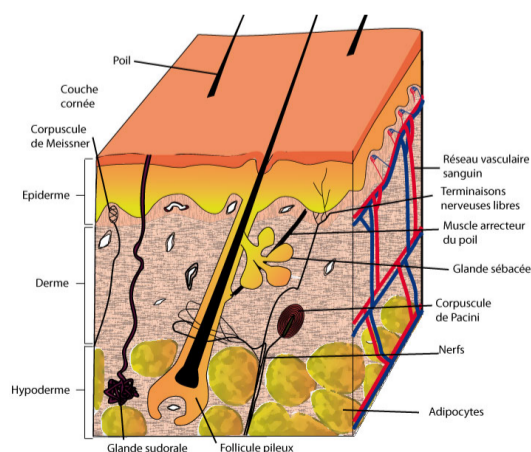
La peau et ses réactions sont étroitement liées à nos émotions, à l'environnement extérieur ainsi qu'à ce que nous ingérons (aliments, boissons, air...).

« **La peau, miroir de notre santé** ».

Afin de mieux comprendre de quelles façons sont liés l'état psychosomatique et l'état de la peau il est important de comprendre qu'un état émotionnel perturbé apporte un stress oxydatif auprès de nos cellules et en perturbe leurs fonctions.

Ainsi, psoriasis et eczéma se voient souvent déclenchés par un état psychologique et émotionnel qui accentue le **déséquilibre métabolique** déjà présent. Notamment, en accentuant les carences en phospholipides par un déséquilibre métabolique des transformations et gestion des acides gras.

D'autres facteurs rarement explorés peuvent être mis en cause dans le psoriasis. Tel que l'atteinte bactérienne par streptocoque ou staphylocoque.



3- Une prise en charge sur le long terme

Je ne vais pas vous mentir, on ne se débarrasse pas du psoriasis en quelques jours ni quelques semaines. Cela demande une prise en charge sur le long terme.

Dans un premier temps commencez par analyser votre hygiène de vie. L'alimentation, votre activité physique, votre façon de voir la vie etc.

Prenez de bonnes habitudes alimentaires :

- Privilégiez les nutriments qui soutiennent le système nerveux : vitamines B et D, ainsi que le magnésium.
- Évitez le tabac et l'alcool qui apporte un stress oxydatif aux cellules.
- Limitez le gluten et les produits laitiers. Ils ont une incidence directe sur la porosité intestinale et peuvent déclencher une réponse immunitaire allergique.
- Diminuez les corps gras d'origine animale. Ils accentuent le déséquilibre lipidique;
- Évitez voire bannir les sucres. Qui en plus d'être dans la liste des facteurs favorisant les maladies de civilisation (obésité, diabète, troubles de l'humeur, hyperactivité etc.), vont accentuer la dysbiose intestinale.



4- Rééquilibrer son terrain

Seul un naturopathe pourra vous aider à définir votre terrain et vous apporter des réponses et solutions adaptés à votre cas particulier, selon votre état, votre vitalité et vos antécédents.

Néanmoins, voici quelques pistes pour vous aider dans votre combat contre le psoriasis.

- La monodiète préconisé par Rudolf Steiner afin d'amorcer les traitements naturels. Monodiète d'une durée de 5 à 7 jours, contenant uniquement des pommes crus ou cuites.
- Des cures régulières de pré et probiotiques
- La prise de curcuma afin de diminuer l'état inflammatoire
- L'aloë vera par voie orale afin d'assainir l'intestin
- Augmenter l'apport en Omega 3 notamment par des EPA / DHA. On retrouvera les omega 3 dans les poissons gras, l'huile de colza, l'huile de capeline, l'huile de périlla ...
- Utiliser des compléments alimentaires tels que les bourgeons de platanes, les bourgeons de cèdres du liban...
- Soutenez votre système immunitaire : échinacée, gelée royale, probiotiques, ...



5- Prise en charge de la crise

En gouttes, en plaques, pustuleux, aux ongles, sur les paumes des mains, les plantes de pieds, les parties intimes ou le cuir chevelu, le psoriasis est insupportable. Et doublement sévère quand on le porte sur son visage ou en forme généralisée.

Lorsque vous vous trouvez en crise, il faut gérer à la fois les symptômes et éruptions mais aussi l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez. Le psoriasis est visible aux yeux de tous, vous vous sentez mal à l'aise, épié, jugé... Cette maladie se nourrit d'elle-même, l'impact sociale l'aggrave.

Ainsi, en plus des traitements locaux et oraux, je vous conseille de faire du bien à votre moral. Tout ce qui peut vous aider au niveau de la gestion du stress, des émotions, de votre bien-être, sera le bienvenue. Vous pouvez opter pour des séances de méditations, de la réflexologie plantaire, de l'énergétique, du yoga... tentez, tout est bon à prendre du moment où cela vous fait du bien.

Côté thérapeutique d'urgence en cas de crise, conservez dans votre trousse à pharmacie :

- De l'huile végétale de rose musquée, à appliquer sous forme d'émulsion après la douche
- Des sels de massada, en bain 2 à 3 fois par semaine
- De l'argent colloïdal à appliquer localement
- De l'eau de bois de santal pour le cuir chevelu
- Et travaillez, encore et toujours vos émonctoires FOIE et INTESTINS qui ont du mal à éliminer les toxines de votre organismes.



6- Le mot du Naturopathe

Il est évident que je ne peux pas, ici, vous faire un conseil à l'aveugle, sans connaître vos antécédents, vos besoins, vos carences, votre vitalité, etc.

Vous connaissez maintenant des alternatives naturelles aux traitements de corticothérapie et autres joyeusetés qui ne font, finalement, que masquer le problème.

Si vous souhaitez une prise en charge individualisé, une prise en charge globale alliant santé physique et psychique, je vous invite à me contacter afin de fixer un rendez-vous pour prendre soins de vous.



Axelle MONNIER
285 Chemin de la dame
84850 Camaret-sur-aigues
06.82.75.22.15
www.axellemonier.fr