

Győzze le a pikkelysömört!



A pikkelysömör egy komoly bőrbetegség, amelynek nagyon sok formája létezik. A betegség lehet veleszületett is, de általában a hajlam és más provokáló hatások együtteseként jön létre.

A pikkelysömör – vagy más néven pszoriázis – a testen bárhol megjelenhet. Azonban gyakori megjelenési formája a hajjas fejbőr, a végtagok, elsősorban a térd és a könyök, de a körmök is áldozatul eshetnek a betegségnek.

A pikkelysömör nem betegíti meg a belső szerveket, azonban ízületi gyulladást, reumatikus panaszokat okozhat. Viszont ha valakinek olyan betegsége van, amely érinti a belső szerveket, az nagyban ronthatja a pikkelysömör amúgy sem túl kellemes tüneteit.

A pikkelysömör egy krónikus autoimmun állapot, amely az egészséges bőrsejteket támadja meg. Kialakulásában szerepet játszhat még a dohányzás, a stressz, a bőrkárosodások, bizonyos gyógyszerek és betegségek.

A pikkelysömör ma még nem gyógyítható, de szinte teljesen tünetmentessé lehet azt tenni. A pikkelysömör gyógyítására a bőrgyógyászok általában valamilyen szteroidos kenőcsöt írnak elő, de ma már nem ritka a biológiai terápia előírása sem.

Pikkelysömör esetén az életmódbeli változások is eredményesek lehetnek, az elhízás és a nem megfelelő étrend ugyanis ronthatja a beteg állapotát. Az egészséges étrend, mint a zöldségek és gyümölcsök rendszeres fogyasztása, ugyancsak jó terápiának számít. De a tünetek fellángolását el lehet kerülni a feldolgozott élelmiszerek és a cukros ételek étrendből történő kiiktatásával is.

A fejbőr pikkelysömörös kezelésére hasznos lehet az almaecetes és a teafaolajos kezelés, sőt már napi 3-5 gramm kurkuma fogyasztása is enyhítheti a pszoriázis tüneteit.

A pikkelysömör tüneteinek kezelésében egyes táplálékkiegészítők is segíthetnek. Ilyen például a halolaj, a D-vitamin, a B12-vitamin és a szelén.

Az autoimmun betegségek, így a pikkelysömör fellángolásában is nagy szerepet játszik a stressz jelenléte. Ezért legfontosabba a stressz csökkentése. Ezt meg lehet tenni aromaterápiával. Sokat segíthet a rózsa, a kamilla és a levendula-illóolaj párologtatása. A meditáció is nagyszerűen oldja a feszültséget. Nyugtató tea kortyolgatása is sokat segíthet. Teát készíthetünk orbáncfűből, citromfűből vagy levendulából.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/gyozze-le-a-pikkelysomort/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)