

PSORIASIS AND ME

Den här lilla handboken är tänkt att hjälpa dig med psoriasis att vara självsäker och lättare hantera sjukdomen. Den kommer att hjälpa dig att förändra ditt liv helt och hållet. Handboken är också särskilt utformad för barn och vuxna och även för föräldrar som kan hjälpa sina barn.

Mihrac Guengoer



Innehållsförteckning!

1. Om mig.
- 1.1. Min första erfarenhet av psoriasis.
2. Psoriasis och jag.
3. Rekommendation.
4. Hur jag gick igenom striden.
- 4.1. Hur ska du undersöka och undersöka exakt.
5. Rekommendation från hudterapeuten.
6. När du behandlar och avgiftar kroppen och kroppens reaktion.
7. Hur lång tid tog det?
8. Vår egoism.
9. Recept från gift.
- 9.1. Jag fortsatte att undersöka orsakerna mycket djupare.
10. Rätter och konsumentgifter.
11. Orsakerna till psoriasis.
- 11.1 Andra författare beskriver också (Hisatminarm). Histaminutmattnings
12. Hemlig orsak och dolt EB-virus (Epstein Barr Virus)
13. Kroppshjälp.
14. Tänkande.
15. Titta djupare och förklaringen.
16. Andra författare rapporterar snabb celldelning.
- 16.1. Min egen åsikt.
17. Annan viktig information.
18. Produktingredienser.
- 18.1. Test och tips.
19. Skönhetsprodukter.
20. Hår- och kroppsprodukter.
- 20.1. Tips.
21. Intern forskning om produkter.
22. Tips som hudterapeut/spa-terapeut och utbildad kosmetolog: dusch/hamam/spa.
23. Vad finns i kosmetika/exempel.
- 23.1. Nackdelar med mineralolja.
- 23.2. Fördelar med mineralolja.
24. Ytterligare behandlingsrekommendationer.
25. Betydelsen av Hamam.
26. Hamam är viktigt för din hälsa.
- 26.1. Varför är det viktigt att ha ett hamam, spa och vissa behandlingar?
27. Vad bör man se upp för när personer med psoriasis drabbas?
- 27.1. Sport.
- 28.1. Kinesisk medicin: TCM-miljögifter akupunktur.
- 28.2. Tips.
29. Varför är akupunktur viktigt och varför arbetar jag med Laikliniken med Dr. Li Jian?
30. Kloka ord från författare, fysiker etc.
31. Sammanfattning och slutsats.
- 31.1. Information, arbete och tankar i Bara en Cosmeceuticals.
- 31.2. Samarbete

Innehållsförteckning!

1. Konserveringsmedel.
2. Natriumglutamat.
3. Naturliga gifter i vår mat.
 - 3.1 Alkaloider igen.
4. Orsaker och utlösande faktorer för psoriasis.
5. Koststrategier.
 - 5.1 Komma igång.
6. Syror och vitaminer.
 - 6.1 Oxalsyra.
 - 6.2. D-vitamin.
 - 6.3. Bussinsyra.
 - 6.4. Örter.
 - 6.5. Fruktoljor.
 - 6.6. Alkohol.
7. Livsmedel.
8. Andra gifter.
9. Arvsanlag.
10. Behandlingsmetoder för psoriasis.
11. Tillåtna ämnen.
12. Recept.
13. Tips för en månad för att testa dig själv.
14. Magskydd
 - 14.1. Tips.

Källor:

Om Mig

Mitt namn är Mihrac Guengoer och min historia är en resa från Turkiet genom Tyskland till Sverige, där jag har bott i 12 år. Som utbildad Hudterapeut och Spaterapeut har jag upptäckt mitt intresse för skönhet och medicin, inspirerad av min egen erfarenhet av psoriasis, även känd som hudsjukdomen psoriasis.

Redan från tidig barndom fascinerades jag av tanken på en frisk hud. Detta drivkraft följde mig genom min skolgång och ledde mig till en praktikplats på Douglas, ett ledande Kosmetikaföretag, där jag fick djupa insikter i branschen.

Efter års hårt arbete och strävan efter mina drömmar kunde jag till slut förverkliga min egen dröm: "Bara en Cosmeceuticals", en skönhetssalong med medicinsk inriktning och en holistisk koncept av skönhet och välbefinnande.

I min salong fokuserar vi inte bara på yttre skönhet, utan också på behandling av hudsjukdomar som psoriasis. Baserat på mina egna erfarenheter har jag utvecklat min egen helande medicin som använder naturliga ingredienser för att erbjuda våra kunder lindring och återhämtning.

Vi satsar på högkvalitativa produkter och den senaste tekniken för att erbjuda våra kunder unika behandlingsupplevelser. Dessutom engagerar jag mig aktivt i vidareutbildning och kunskapsutbyte för att alltid vara uppdaterad om utvecklingen inom kosmetikbranschen.

Vårt spa erbjuder ett brett utbud av behandlingar, inklusive individuellt anpassade masker och bastubesök, som inte bara vårdar huden utan också främjar det allmänna välbefinnandet. Sammanfattningsvis kan sägas att min salong inte bara är en plats för yttre skönhet utan också en plats där kropp och själ förenas. Det är min passion att hjälpa människor att upptäcka sin naturliga skönhet och känna sig väl inifrån och ut.

1.1. Min första erfarenhet av psoriasis.

De första tecknen på psoriasis uppträdde hos mig efter att jag hade låtit fläta in syntetiskt hår, som lovat. Kort därefter märkte jag små röda fläckar på min hårbotten som försämrades över tiden. Trots flera läkarbesök och felaktiga diagnoser insåg jag först efter en tid att dessa röda, fjälliga fläckar på min kropp var psoriasis. Konfronteringen med denna sjukdom kändes som en mardröm, särskilt när den försämrades från år till år.

Min kamp mot psoriasis

Sedan min barndom har jag kämpat med psoriasis. Trots många läkarbesök och terapier över hela världen hittade jag ingen permanent läkning. Tvärtom verkade recept på överdrivet mycket kortison bara förvärra mina symtom, tills jag såg ut som täckt med psoriasisutslag. När jag slutligen inte längre fick recept på kortison och blev ombedd att ta en paus på ett år bestämde jag mig för att agera själv.

Min frustration över sjukdomen och bristen på hjälp från läkarna motiverade mig att söka efter alternativ. Jag insåg att jag inte längre kunde lita på att läkare hade alla svar. Så jag började intensivt undersöka sjukdomen, läste böcker, forskade och provade olika metoder. Till slut fick jag en djupare förståelse för orsakerna till sjukdomen och de rätta behandlingsmetoderna.

Det blev tydligt för mig att strikt efterlevnad av vissa regler och rätt åtgärder är avgörande för att behandla sjukdomen. Endast genom egen handling och strikt efterlevnad av dessa regler kunde jag till slut göra framsteg och återfå min hopp om lindring.

2. Psoriasis och jag

Sedan min barndom har jag lidit av psoriasis. Jag har kämpat med denna sjukdom i många år och sökt efter läkningsmöjligheter oavbrutet. Jag har konsulterat många läkare, både i mitt hemland och utomlands, och provat olika terapier. Tyvärr uteblev framgången. Tvärtom verkade de flesta terapier, särskilt de med kortison, bara förvärra mina symtom. Jag kände mig övergiven av läkarna eftersom de gång på gång skrev ut kortisonsalvor som bara tillfälligt lindrade mina hudproblem och sedan ledde till en förstärkt återfall.

Vid mitt senaste läkarbesök fick jag inte längre recept på kortison och istället blev jag rådd att ta en ettårig paus, eftersom överdriven användning av kortison är föremål för strikta regler. Även om jag förstod detta kunde jag inte behålla min frustration. Men denna ilska eldade också på min vilja att aktivt bekämpa psoriasis.

Jag märkte att många läkare tenderar att lita på kortisonpreparat för att behandla psoriasis. Även om denna behandlingsmetod kan erbjuda tillfällig lindring är den ofta inte hållbar och kan leda till en starkare återfall. Detta har skakat mitt förtroende för konventionella behandlingsmetoder, men samtidigt har det motiverat mig att själv söka efter lösningar.

Efter intensiv forskning och personlig utforskning har jag fått en djupare förståelse för orsakerna till min psoriasis. Jag har lärt mig att framgångsrik behandling endast är möjlig genom strikt efterlevnad av vissa regler och genom konsekvent handling.

3. Rekommendation

Mitt rekommendation till alla som lider av psoriasis är därför: Ta hand om er hälsa på ett intensivt sätt och följ strikt de beprövade behandlingsprinciperna. Trots motstridiga åsikter har jag genom min egen erfarenhet funnit att det finns sätt att hantera psoriasis och uppnå förbättring. Det kräver tålamod, ihärdighet och viljan att ta ansvar för ens hälsa, men det är möjligt att få sjukdomen under kontroll och leva ett bättre liv.

4. Hur jag gick igenom striden!

4.1. Hur ska du undersöka och undersöka exakt.

I en tid före Facebook och Instagram ägnade jag mig intensivt åt forskning genom att läsa talrika böcker av olika författare och samla information från olika internetkällor. Jag markerade allt som verkade relevant för mig och kombinerade de insamlade kunskaperna. Denna intensiva engagemang förändrade grundläggande min tänkesätt. Mina tankar blev mer positiva, och jag utvecklade ett starkt intresse för mitt forskningsprojekt.

För att systematiskt dokumentera mina forskningsresultat började jag föra dagböcker. I en dagbok noterade jag alla giftiga ingredienser, medan jag i en annan dagbok skapade en tabell för att registrera min kropps reaktion på olika livsmedel. Jag kategoriserade reaktionerna som positiva, neutrala och negativa och tilldelade dem en skala från 1 till 10.

Jag påbörjade en avgiftningskur och konsumerade dagligen vissa livsmedel som rekommenderades av olika författare och visade sig vara hjälpsamma vid psoriasis. Jag dokumenterade noggrant hur min kropp reagerade på dessa livsmedel, inklusive eventuell klåda, rodnad eller huvudvärk. Baserat på dessa reaktioner kunde jag bestämma vilka livsmedel som var bra eller dåliga för mig och anpassa min diet därefter.

Denna process krävde mycket tid och tålamod, men med tiden kunde jag ta reda på vilka livsmedel som var fördelaktiga för mig och vilka som skulle undvikas. Jag lärde mig att lyssna på min kropps behov och anpassa min kost därefter. Till exempel, om min kropp reagerade negativt på en hemlagad soppa kunde jag analysera vilken ingrediens som kan ha utlöst reaktionen, som till exempel stark peppar, tillsatser osv.

Det är viktigt att notera att rekommendationerna om vilka livsmedel som ska undvikas eller konsumeras kan variera beroende på kostansats. Kroppen kan reagera med psoriasis symptom vid en viss tröskel, och det är viktigt att stödja kroppens avgiftningsfunktion för att lindra symptomen. Det räcker inte att helt enkelt återgå till den gamla dieten innan symptomen uppstod.

5. Rekommendation från hudterapeuten

Efter att jag valt en vegansk diet och påbörjat min avgiftning märkte jag en viss förbättring av min psoriasis. Ändå var jag inte helt nöjd eftersom mina symptom inte hade försvunnit helt. Så jag bestämde mig för att fortsätta forska.

Jag insåg att min diet, trots dess positiva effekter, inte gav tillräckligt med vitaminer och näringsämnen i tillräcklig mängd. Till exempel räckte 1-2 äpplen inte för att täcka mitt dagliga vitaminbehov. Därför valde jag kosttillskott i form av tabletter och oljor. Några av dessa kosttillskott hjälpte också till att avgifta min kropp.

Dessutom började jag använda lämpliga hudvårdsprodukter som inte innehöll skadliga ingredienser för min hud. Jag testade olika produkter på min kropp för att se vilka som passade mig bäst.

För de som har svårt att bli veganer rekommenderar jag att åtminstone leva veganskt under en viss tid tills deras psoriasis lindras. Jag konsumerade mycket frukt, grönsaker, torkad frukt, alger och andra näringsrika livsmedel. Genom en diet som undviker skadliga ingredienser kunde jag stärka mitt immunförsvar och började också använda andra behandlingar som massage, hamam, SPA-besök och akupunktur.

6. När du behandlar och avgiftar kroppen och kroppens reaktion.

Vid behandlingen och avgiftningen reagerade min kropp inledningsvis negativt på förändringarna, vilket ledde till en försämring av min psoriasis. Det var att förvänta sig, eftersom min kropp först behövde anpassa sig till den nya kosten. Trots detta fortsatte jag med min avgiftning utan att använda mediciner som tabletter eller starka krämer som kortison. Istället ville jag observera hur min psoriasis förändrades och förbättrades genom avgiftningsdiet.

Det är viktigt att betona att en avgiftningsdiet bör diskuteras med en läkare innan man påbörjar den. Med tiden märkte jag hur min psoriasis minskade på olika delar av min kropp. De tjocka fjällen blev tunnare och mindre, och huden började regenerera sig. Det var en gradvis process, liknande hur en vattendroppe torkar på en tallrik, som långsamt rör sig från utsidan till insidan.

Jag observerade också hur färgen på mina hudlesioner gradvis ljusnade och till slut närmande sig min naturliga hudfärg. Intressant nog försvann också andra symptom som lätta migränattacker successivt. Avgiftningen hjälpte inte bara min hud utan också mitt allmänna välbefinnande. Jag kunde röra mitt huvud igen utan smärta, och klådesymtomen minskades avsevärt. Dessutom inträffade mindre blödning, och efter avgiftningen försvann denna symptomatik helt. Jag kände mig som förnyad efter avgiftningen och har sedan dess inte behövt besöka läkare för min psoriasis, förutom för specifika behandlingar eller om andra hälsofrågor uppstod.

Trots detta rekommenderar jag starkt att man inte försummar regelbundna läkarbesök. Det är viktigt att ta en aktiv roll i sin egen hälsovård och inte enbart lita på läkare. Egeninitiativ och engagemang för ens egen hälsa är avgörande för att lindra sjukdomar.

7. Hur lång tid tog det?

Enligt min personliga erfarenhet tog det minst två år innan jag märkte en påtaglig lindring av min svåra psoriasis. Eftersom jag genomförde omfattande forskning på egen hand kan tiden för lindring förkortas betydligt med tillgång till min bok. Det är dock viktigt att komma ihåg att varje kropp reagerar olika. Min psoriasis var mycket uttalad, vilket förlängde läkningsprocessen. Därför är det svårt att ge en exakt tidsangivelse. För vissa människor kan det ta sex månader, för andra kanske tre år. Varje fall är unikt och kräver individuella behandlingsmetoder.

8. Vår egoism.

Det är sant att vi som människor ofta är präglade av vårt eget ego och att det ibland kan vara svårt att upprätthålla vår hälsosamma livsstil, särskilt när vi distraheras av sociala aktiviteter eller frestelser. Det är förståeligt att det finns stunder när vi tillåter oss själva att göra undantag och unna oss något, som att gå ut och äta med vänner. Det är dock viktigt att vi är medvetna om hur sådana beslut kan påverka vår hälsa.

Det är avgörande att hålla fast vid och inte ge vika i varje situation. Vi får inte vara egoistiska med vår kropp. Om vi inte håller koll på vår kost kan det förvärra symptomen på vår psoriasis och inte ge någon lindring.

Det handlar om att hitta en balans och fatta medvetna beslut som tar hänsyn både till våra sociala behov och vår hälsa. Det är viktigt att tillåta oss själva att ibland njuta av något, men samtidigt ta ansvar för vår hälsa och fortsätta att vidta åtgärder som bidrar till att lindra våra besvär.

9. Recept från gift.

9.1. Jag fortsatte att undersöka orsakerna mycket djupare.

Med tiden insåg jag att vissa kostgifter som glutamat, natriumglutamat, konserveringsmedel och olika giftiga numrerade E- ingredienser kan vara potentiellt farliga. Tyvärr finns dessa ämnen i många livsmedel, ofta obemärkt, eftersom de är dolda gifter som vi omedvetet intar eller till och med inhalerar.

Dessa toxiska ämnen kan över tiden utgöra en belastning för kroppen. Även om vissa kanske hävdar att mängden av dessa gifter är liten och därför inte kan orsaka skada, är problemet att vi människor dagligen konsumerar en mängd livsmedel som innehåller onödiga gifter.

Det är som det turkiska talesättet säger: "Damla damla göl olur", vilket betyder: "Droppe för droppe blir det till en sjö". Ju fler dolda gifter vi omedvetet intar, i tron att mängden är försumbar, desto mer kommer dessa gifter att ackumuleras i kroppen och potentiellt leda till problem.

Detta kan slutligen leda till olika sjukdomar eftersom dessa gifter kan skada kroppen och påverka immunsystemet. Det är viktigt att vara medveten om vilka ingredienser som finns i livsmedel vi konsumerar och se till att vi bara tillför det bästa till vår kropp för att skydda vår hälsa.

10. Rätter och konsumentgifter.

I många internationella rätter, vare sig det är turkiskt, indiskt, irakiskt, arabiskt, kurdiskt eller annat, kan kostvanorna vara belastande för vår kropp. Ofta kombineras förbjudna kryddor, degspecialiteter, kött och andra ingredienser, vilket kan utgöra en utmaning för vår kropp. Både naturliga och konstgjorda aromer, som framställs i laboratorier och kommer från mögelspår, kan vara giftiga ämnen. Tillsatser som natriumglutamat och glutamat, som också kan märkas som naturliga aromer som persikosmak, körsbärssmak eller köttsmak, är exempel på detta.

Dessa giftiga ämnen kan störa det hormonella systemets metabolism och påverka celldelningen. EB-viruset kan matas av tungmetaller och leda till inflammation i kroppen, vilket exempelvis kan manifesteras som psoriasis på huden, artrit i lederna eller astma i bronkierna. En störd tarmmiljö kan också leda till brist på vissa näringsämnen och metaboliska störningar, vilket kan påverka blodcirkulationen i huden.

Det är viktigt att under akuta faser lindra symtomen genom en strängare diet och minimera intaget av irriterande ämnen och gifter, vare sig det är genom rökning, alkoholkonsumtion eller användning av vissa kropps- och rengöringsprodukter. En undvikandediet kan bidra till att lindra symtom eller till och med vara symtomfri, även om det möjligen finns andra orsaker till sjukdomen.

Det vore önskvärt att intensifiera forskningen om sambanden mellan kost och vissa sjukdomar, särskilt förgiftningar. Dessutom bör växter odlas som är mindre giftiga. Godkännandet av livsmedelstillsatser bör granskas kritiskt, särskilt natriumglutamat och glutamat. Homeopatiska produkter kan bidra till lindring genom att tillföra kroppen vitaminer och mineraler.

Det är viktigt att betona att även om läkaren inte diagnostiserar någon matallergi kan ett allergitest ändå vara meningsfullt för att utesluta eventuella allergier. Det är klokt att äta hälsosamt, semestra vid havet och överlag leva en balanserad livsstil, särskilt om kroppen påverkas av omfattande symtom.

11. Orsakerna till psoriasis.

En grupp av sjukdomar som har vissa gemensamma drag och förekommer i skov kan åtminstone dämpas i sina symtom under intag av kortison, trots de biverkningar detta hormon har. Det skovvisa uppträdandet av symtomen kan förklaras logiskt genom intag av gifter via kosten. Bevis för ett sådant samband är svårt att hitta, vilket kan förklara den nuvarande forskningssituationen. Erfarenheterna från många drabbade är dock så tydliga när det gäller vissa sjukdomar att de egentligen borde räcka som vetenskapligt bevis. Statistiska studier på stora representativa urval skulle lätt kunna bekräfta detta vetenskapligt, vilket hittills förmodligen har försummats av ekonomiska eller andra skäl.

orsak kan antingen hämmande eller förstärkande påverka hormonet kortison eller dess antagonister. Eftersom dessa hormoner spelar en roll i många fysiologiska processer, är det förklarligt varför så olika sjukdomar kan uppstå, särskilt autoimmuna sjukdomar där immunförsvaret riktar sig mot kroppens egna celler. Detta leder till en obalans i kroppen, som också beskrivs inom kinesisk medicin. Det är möjligt att även EBV-viruset spelar en roll i detta, även om det ännu inte är fullständigt förstått.

11.1 Andra författare beskriver också (Hisatminarm). Histaminutmattnig

De flesta författare som betraktar kosten som en orsak till uppkomsten av psoriasis förklarar detta genom en störning av tarmmiljön, en överbelastning av levern vid nedbrytning av toxiner och en försurning av kroppsmiljön. Rekommendationerna för kosten kan därför vara något motstridiga. Ändå tillämpar många specialkliniker framgångsrikt kostomställningar mot psoriasis. De drabbade har ett särskilt känsligt immun- och sår läkningssystem och reagerar därför känsligare på mängder av gifter än andra människor. Det är möjligt att gifter från alkaloidgruppen gör immunsystemet särskilt känsligt, så att även lätta hudirritationer genom kläder och tvätt kan leda till psoriasis.

Styrningen av hudceller övergår från cellmognad till celldelning. Påståendet att kosten inte spelar någon roll är tillräckligt motbevisat, eftersom samma livsmedel upprepade gånger nämns i forum och kostomställningar rekommenderas framgångsrikt av hudläkare och specialkliniker. Förgiftning via kosten, till exempel med alkaloider, är inte en allergi, även om vissa fysiska symtom liknar en allergi och därför kallas pseudoallergi. Eventuell verklig matallergi måste beaktas vid val av livsmedel, vilket oftast påverkar proteiner. Det kan också finnas enzymstörningar som antingen är ärftliga eller orsakade av förgiftning.

I litteraturen, från läkare och på hemsidor för självhjälpgrupper föreslås ibland en allmänt hälsosam kost, som att minska kaloriintaget och äta mycket grönsaker. Naturligtvis är det viktigt för den allmänna hälsan att hålla kaloriintaget inom hälsosamma gränser. Vid kosten med grönsaker bör dock (åtminstone under en skov) inga utlösare användas. Den rätta blandningen måste testas individuellt när symtomen har avtagit.

12. Hemlig orsak och dolt EB-virus (Epstein Barr-virus)

En annan författare som jag upptäckte antydde att det finns en annan orsak bakom min psoriasis: det hemliga, dolda EB-viruset. Detta virus gömmer sig i immunsystemet och i levern och förblir där ofta oupptäckt i år eller årtionden. Dessa hudsjukdomar är i grunden oupptäckta medicinska problem med levern. Det handlar inte om uppenbara leverproblem eller problem med leverenzymerna som läkare kan bestämma med hjälp av konventionella tester. Snarare uppstår eksem och psoriasis när en sjukdomsframkallande mikroorganism, särskilt den vanligaste EBV, finns i levern och tillsammans med lagrad DDT och andra bekämpningsmedel absorberar en hög halt av giftigt koppar.

När viruset absorberar dessa toxiner frigör det kraftfulla dermatoxiner som tränger in i huden och kan orsaka svåra hudutslag, fjällig och sprucken hud, irritation och klåda. Normalt filtrerar levern ut dessa dermatoxiner som andra avfall, som sedan utsöndras via tarmen och njurarna. Om dock EBV överbelastar levern och systemet kan den normala avgiftningsprocessen störas, vilket gör att dermatoxinerna försöker lämna kroppen genom huden. Ju sämre leverns tillstånd är, desto värre kan eksem eller psoriasis vara, eftersom mer dermatoxiner frigörs på grund av en nedsatt leverfunktion. Människor med omfattande eksem eller psoriasis lider ofta också av håravfall på hårbotten. Det finns totalt 60 arter av EB-virus.

13. Kroppshjälp.

Du måste hjälpa din kropp så att immunförsvaret stärks och kan skydda dig mot sjukdomar. Detta sker endast genom ditt aktiva stöd, när du bestämmer dig och verkligen tror på dig själv. Du har ett immunförsvar som skyddar dig, och det framgår också tydligt av detta brev.

14. Tänkande.

"Jag vet att det inte är lätt, men det är möjligt!"

När vi ser tillbaka i tiden fanns det inte så många alternativ när det gäller kost och produkter. Idag finns det dock många behandlingsalternativ i samhället, inklusive många olika matalternativ som vi kanske inte ens har hört talas om eller upptäckt ännu. Ingen behöver svälta eftersom det finns gott om alternativ, och det kräver bara en justering av kostplanen. För mig personligen var detta en typ av förändring som i medicinen.

15. Titta djupare och förklaringen.

Virus är extremt anpassningsbara mikroorganismer som smidigt kan gömma sig och snabbt förändras, vilket gör det svårt att upptäcka dem i laboratoriet. Med tanke på EBV-virusets förmåga att dölja sig väl måste vi som drabbade agera ännu smartare och snabbare. Det är viktigt att behandla kroppen så att viruset inte längre har en grogrund för att föröka sig. När jag slutligen förstod varför jag var drabbad, sa jag till mig själv:

"Om du kan vara smartare än ett litet virus kan du också bekämpa din sjukdom." Jag valde att behandla mig själv optimalt både inuti och utanpå genom att äta hälsosamt och ta hand om min kropp.

16. Andra författare rapporterar snabb celledelning.

16.1. Min egen åsikt

Det är viktigt att inse att olika sjukdomar som psoriasis, eksem, neurodermatit och andra kanske har gemensamma underliggande mekanismer, såsom överdriven snabb celltillväxt. EB-viruset och dermatoxiner kan spela en roll genom att störa kroppens balans och leda till okontrollerade reaktioner. Det är därför klokt att söka efter individuella lösningar som syftar till att undvika förgiftning och avlasta kroppen, kanske genom en detoxdiet eller andra åtgärder för att förbättra kosten och livsstilen.

Det är också viktigt att betona att var och en är ansvarig för sin egen kunskap och utveckling. Även om skolgången eller föräldrarnas stöd var begränsat finns det alltid möjligheter att vidareutbilda sig och utöka sin kunskap. Alla kan lära sig och utvecklas för att ta sitt liv i egna händer och stå starka.

17. Annan viktig information.

Arachidonsyrans och dess nedbrytningsprodukters funktion vid uppkomsten av inflammationer och celltillväxt är en komplex process som kan spela roll vid olika hudsjukdomar som psoriasis.

Arachidonsyra är en viktig komponent i cellmembranet och omvandlas av olika enzymer till högeffektiva substanser som LTB(4), som lockar till sig leukocyter och orsakar inflammationer. Dessa inflammationer kan i sin tur leda till ökad celltillväxt och ökad celledelning.

Vid psoriasis är reglersystemet för cykliskt adenosinmonofosfat (cAMP) stört, vilket normalt sett spelar en viktig roll i cellmognad och reglering av inflammationsprocesser. Otillräcklig mognad av epidermisceller resulterar i att de har färre β -receptorer som skulle kunna absorbera cAMP. Detta kan bidra till ökad celltillväxt.

Det är frågan varför inflammationsprocesser som frisättningen av LTB(4) inte hämmas, trots att det inte finns något uppenbart antigen som skulle kunna utlösa en reaktion. Ytterligare faktorer kan möjligen spela en roll här som ännu inte är fullständigt förstådda. Regleringen av inflammationsprocesser och celltillväxt är ett komplext område inom medicinsk forskning, och ytterligare studier krävs för att bättre förstå de exakta mekanismerna och utveckla potentiella terapeutiska tillvägagångssätt.

18. Produktingredienser.

Varför ekologiska produkter? Ekologiska produkter är inte alltid 100 % ekologiska, vilket inte många människor känner till, men man kan minska mängden icke-ekologiska ingredienser så mycket som möjligt. Jag ska ge er ett exempel för att underlätta förståelsen vid läsning. Som tidigare nämnts är inte alla ekologiska produkter 100 % ekologiska. Ekologiska produkter ska vara naturliga och fria från farliga kemikalier, men så är det inte alltid. Kemiska ingredienser finns i alla livsmedel, även icke-ekologiska sådana. Många tror också att kemi är farligt, men det stämmer inte heller. Det är ett ämne som måste studeras och förstås på en mycket djupare nivå.

Kemi betyder inte alltid att det är dåligt; även ett äpple odlas med hjälp av kemi, men ett äpple är hälsosamt och det vet vi alla, men ett äpple som är genetiskt modifierat och täckt av mycket bekämpningsmedel eller vax är tyvärr inte hälsosamt.

18.1. Test och tips

Det är faktiskt känt att vissa producenter täcker frukt och grönsaker med en tunn vaxfilm för att få dem att se färskare ut och hålla längre. Det här vaxet kan faktiskt smälta vid beröring eller uppvärmning och lossna från ytan.

Det är dock viktigt att notera att inte alla äpplen i snabbköpet behandlas med vax. I vissa länder finns det också regler och riktlinjer för användningen av vax på livsmedel för att säkerställa att det inte finns några hälsofaror.

Om du är orolig för vax på frukt och grönsaker kan du skölja dem noggrant under rinnande vatten innan du äter dem eller föredra ekologiskt odlade produkter där användningen av vax kanske inte är nödvändig.

19. Skönhetsprodukter.

Det är viktigt att vara medveten om att många kosmetikprodukter faktiskt innehåller billiga ingredienser som kanske inte är de bästa för vår hud. Ofta prioriteras vinsten högre än kvaliteten på ingredienserna vid tillverkningen av kosmetika.

Det är lovande att du påpekar att kvalitet inte nödvändigtvis är detsamma som varumärket på en produkt. Istället bör konsumenter vara uppmärksamma på vilka ingredienser som ingår i produkterna och hur de tillverkas. Naturliga oljor, mineraler och andra naturliga ingredienser kan ofta ha bättre effekt på huden.

Det är också viktigt att notera att många människor värderar att deras kosmetikprodukter är cruelty-free. Produkter som testas på djur möter ofta motstånd från många konsumenter. Ja, det är faktiskt förbjudet att testa kosmetika på djur inom Europeiska unionen. Denna lag gäller även i Sverige. Det är ett viktigt steg för att främja djurskyddet och stödja mer etiska metoder inom kosmetikaindustrin.

En gedigen utbildning och forskning är viktiga aspekter för Hudterapeuter för att kunna erbjuda sina kunder högkvalitativa produkter. Genom en djupare förståelse för ingredienserna och deras effekter kan de bättre vägleda sina kunder.

Det är fantastiskt att höra att du framöver planerar att skriva detaljerat om skillnaderna mellan olika kosmetikprodukter. Detta kommer att hjälpa konsumenter att fatta informerade beslut och välja produkter som passar deras behov bäst.

20. Hår- och kroppsprodukter.

Det är mycket viktigt att vara uppmärksam på vår hårbotten eftersom det kan vara en bidragande faktor till psoriasis. Att välja rätt hudvårdsprodukter kan hjälpa till att förebygga psoriasis och lindra dess effekter.

Många hårprodukter, som schampo, hårspray och gel, som vi köper och använder av nyfikenhet, ger ofta ingen positiv effekt och kan till och med förvärra hårbotten och ansiktet.

Det är klokt att välja produkter från specifika tillverkare som är kända för sin effektivitet och kvalitet. Som hudterapeut har jag lärt mig ännu mer om detta och insett att mitt beslut att undvika vissa produkter var rätt.

Ibland kan det hända att vi använder vissa produkter under lång tid utan att vara medvetna om att de kan ha negativa effekter. I sådana fall är det viktigt att lyssna på signalerna från vår kropp och eventuellt byta till andra produkter. Din mamma hade rätt när hon rådde dig att klippa håret kort för att bättre kunna behandla hårbotten. Även om det kanske var pinsamt i början, hjälpte det dig i slutändan att bättre vårda och behandla din hårbotten. Det är viktigt att vara öppen för sådana råd och använda dem för att förbättra vår hälsa och vårt välbefinnande.

20.1. Tips.

Det är en utmärkt rekommendation! Hårvårdsprodukter med naturliga ingredienser kan vara en skonsam och effektiv lösning för hårbottenvård. Hälsokostbutiker, ekobutiker och skönhetssalonger som specialiserat sig på naturliga produkter erbjuder ofta ett brett utbud av alternativ som är fria från skadliga kemikalier och aggressiva ämnen.

Det är viktigt att vi medvetet väljer produkter som är bra för vår hårbotten och vårt hår samtidigt som de också är skonsamma mot miljön. Genom att använda naturliga hårvårdsprodukter bidrar vi inte bara till vår hårbottens hälsa utan stöder också hållbara praxis inom kosmetikindustrin och jag är säker på att många av oss kan dra nytta av den här typen av hårvård.

21. Intern forskning om produkter.

Det är en fantastisk metod för att hitta individuella lösningar för behandling av psoriasis. Genom att experimentera med olika produkter och egna blandningar kan du upptäcka vad som fungerar bäst för din hud och vilka ingredienser som är särskilt effektiva.

Det är också lovvärt att du delar med dig av dina erfarenheter och recept med andra drabbade som är intresserade. Genom att utbyta information och gensidigt stöd kan människor med liknande problem lära av varandra och upptäcka nya sätt att lindra sina besvär.

22. Tips som hudterapeut/spa-terapeut och utbildad kosmetolog: dusch/hamam/spa.

du fortsätter att utveckla individuella lösningar baserat på detta och delar dina insikter med andra kan du bidra till att förbättra livet för många människor som lider av psoriasis.

Regelbunden hudvård är verkligen avgörande för att lindra besvär och främja hudens hälsa. Rekommendationen att använda hamam- och spabehandlingar för att främja blodcirkulationen är en utmärkt idé, eftersom dessa inte bara är avslappnande utan också kan revitalisera huden.

Det är särskilt viktigt att vara uppmärksam på ingredienserna i kosmetikaprodukter och undvika potentiellt skadliga kemikalier. Naturliga produkter utan aggressiva kemikalier är ofta bättre tolererade och kan bidra till att lindra hudproblem som psoriasis. Informationen om alternativa produkter som Aleppo-tvål eller olivtvål är också mycket användbara. Naturliga tvålar kan erbjuda skonsam rengöring och vård utan att irritera eller belasta huden.

"Mineraloljefri" innebär att en produkt är fri från vissa mineraloljor som vanligtvis används i kosmetika. Dessa mineraloljor utvinns från olja och kan listas som vitolja, vaselin eller under andra namn i ingredienslistan.

Här är några namn på mineraloljor och deras derivat att vara uppmärksam på i

ingredienslistan:

- Ceresin
- Diisopropyl Adipate
- Mineral Spirits
- Paraffinum Liquidum
- Isoparaffin
- Hydrogenated Microcrystalline Wax
- Isohexadecane
- Paraffin
- Synthetic Wax
- Mineral Oil
- Petrolatum (Vaseline)
- Paraffinum - Subliquidum
- Cera Microcristallina
- Microcrystalline Wax
- Ozokerit

Om en produkt är märkt som "mineraloljefri" innebär det att den inte innehåller någon av dessa mineraloljor eller deras derivat. Detta kan vara fördelaktigt för personer med känslig hud eller vissa hudtillstånd som psoriasis, eftersom mineraloljor ibland kan orsaka hudirritation eller problem.

23. Vad finns i kosmetika/exempel.

Mineralolja har på grund av dess begränsade penetrationsbeteende en okklusiv effekt på huden, vilket innebär att den försluter huden och hindrar utbyte av luft och fukt. Här är några effekter av att använda mineralolja på huden:

Huden kan inte andas ordentligt eftersom den förseglas av mineralolja.

"Mallorca-acne"-syndromet är en välkänd reaktion på mineralolja som kan leda till tjocka, lätt avlägsnade komedoner, särskilt på ovanliga platser som läpparna. Tung mineralolja kan orsaka värmeuppbyggnad under huden och bidra till att rodnader ex.(couperose) utvecklas. Huden kan torka ut och skadas under lagret av mineralolja eftersom fuktighetsnivån är begränsad. Detta märks ofta först efter rengöring. Talgavflödet hämmas av den förseglade hudytan, och den nämnda uppvärmningseffekten skapar en fuktig och varm miljö som är idealisk för bakterietillväxt.

23.1. Nackdelar med mineralolja.

Dessa effekter kan bidra till hudirritation och olika hudproblem. Därför är det viktigt att vara uppmärksam på användningen av mineralolja i kosmetika, särskilt om man har känslig hud eller tendens till hudproblem. Det är sant att det kan vara svårt att hitta produkter som är 100% naturliga och fria från farliga ämnen. Det är viktigt att vara medveten om detta och att försöka minska användningen av produkter med skadliga ämnen samt undvika överdosering. Att läsa ingredienslistor noggrant och välja produkter från pålitliga och ansvarsfulla tillverkare kan vara ett bra sätt att minimera exponeringen för farliga ämnen.

23.2. Fördelar med mineralolja.

Användningen av mineralolja i kosmetika har vissa fördelar som gör den till en populär ingrediens:

Kostnadseffektiv i tillverkning:

Mineralolja är billigare att producera jämfört med vissa andra ingredienser, vilket gör den attraktiv för tillverkare eftersom den minskar produktionskostnaderna.

Stabilitet:

Mineralolja är stabil och har lång hållbarhet, vilket gör att produkterna har en längre livslängd.

Konstant tillgänglighet:

Eftersom mineralolja inte är beroende av skördar är den alltid tillgänglig, vilket underlättar produktionsprocesserna och säkerställer produkternas tillgänglighet.

Inte känslig för härskning eller kontaminering:

Till skillnad från vissa naturliga oljor tenderar inte mineralolja att härskna eller kontamineras, vilket ökar produkternas hållbarhet och skyddar dem mot mikrobiell nedbrytning.

Oföränderlig utseende:

Mineralolja behåller alltid samma utseende och är kemiskt stabil, vilket innebär att den inte förändras av miljöpåverkan eller åldrande. Detta gör den lätt att hantera och enkel för tillverkare att bearbeta.

Trots dessa fördelar finns det dock även nackdelar med att använda mineralolja i kosmetika, som redan nämnts, särskilt med avseende på dess potentiella effekter på hudhälsa och miljö.

24. Ytterligare behandlingsrekommendationer:

Det är känt att olika terapier och behandlingar, särskilt i samband med naturliga element som saltvatten och solljus, kan ha positiva effekter på hälsan. Här är några punkter att tänka på:

Infraröd ljusbehandling:

Infraröd ljusbehandling används ofta för att behandla olika sjukdomar eftersom den främjar blodcirkulationen och kan lindra smärta. Särskilt i kombination med saltvatten kan den ha en lugnande effekt och bidra till att lindra besvär.

Balneoterapi:

Balneoterapi avser användningen av medicinska bad, ofta med mineralhaltigt vatten, och används ofta för att behandla hudsjukdomar som psoriasis. En semester vid havet kan erbjuda liknande fördelar eftersom saltvatten och solljus kan påverka huden positivt. Stressreducering och psyke: Olika metoder som massage, motion, meditation och akupunktur kan bidra till att minska stressen och förbättra den mentala hälsan. En balanserad livsstil med regelbunden motion och avslappningstekniker kan ha positiva effekter på välbefinnandet.

Skydd mot solen:

Även om solljus är viktigt för produktionen av vitamin D är det också viktigt att skydda sig mot överdriven solbestrålning för att minska risken för hudskador och hudcancer. Användning av solskyddsmedel och begränsning av solbestrålning kan bidra till att minimera solens negativa effekter samtidigt som fördelarna utnyttjas. Det är viktigt att beakta individuella behov och hälsotillstånd och söka professionell rådgivning för att välja de mest lämpliga behandlingarna och terapierna. På Bara en Cosmeceuticals erbjuder vi ett brett utbud av klinisk-medicinska kombinationsbehandlingar som är skräddarsydda för våra kunders individuella behov och mål.

25. Betydelsen av Hamam?

Precis, en Hamam är en traditionell orientalisk ångbastu som erbjuder en unik badritual för att slappna av både kropp och själ. Vanligtvis utförs Hamam-behandlingen i flera steg:

Ångbastu: Besökaren går in i ett varmt, fuktigt rum där kroppen värms upp av ångan. Detta hjälper till att öppna porerna, förbättra blodcirkulationen och minska stress.

Kroppsurening: Under ångbastun rengörs och skrubbas kroppen noggrant. En speciell handske eller svamp används för att avlägsna döda hudceller och fräscha upp huden.

Tvålmassage: Efter rengöringen masseras kroppen med tvålscum. Denna massage löser upp musklerna, mjukar upp huden och ökar blodcirkulationen.

Sköljning och vilotid: Efter massagen sköljs kroppen noggrant med varmt vatten för att avlägsna tvålämnen. Därefter kan besökaren ta en viloperiod för att helt njuta av behandlingens avslappnande effekt. Hamam-badritualen erbjuder inte bara fysisk rening utan även mental avkoppling och stressavlastning. Det är en populär tradition i många kulturer och uppskattas ofta som en revitaliserande och terapeutisk upplevelse.

26. Hamam är viktigt för din hälsa.

26.1. Varför är det viktigt att ha ett hamam, spa och vissa behandlingar?

Det är viktigt att notera att effekterna av bastubad för psoriasis kan variera individuellt. Medan vissa personer med psoriasis har haft positiva erfarenheter av bastubad genom att märka en förbättring av sina symptom, kan det för andra leda till en försämring av symtomen.

Den ökade temperaturen och luftfuktigheten i basturum kan å ena sidan förbättra blodcirkulationen och öka hudens fuktighet, vilket kan vara fördelaktigt för vissa personer med psoriasis. Å andra sidan kan dock värmen och de kraftiga temperaturväxlingarna leda till försämring av symtomen.

Det är därför viktigt att vara försiktig och observera ens egen huds reaktion när man överväger bastubad. Det kan vara användbart att börja med korta sessioner och övervaka hudens reaktion. Personer med psoriasis bör också rådfråga sin läkare innan de inkluderar regelbundna bastubad i sin behandlingsrutin för att säkerställa att det är säkert och inte har några negativa effekter.

27. Vad bör man se upp för när personer med psoriasis drabbas?

Det är viktigt att personer med psoriasis lyssnar individuellt på sin kropp och provar olika behandlingsmetoder för att ta reda på vad som fungerar bäst för dem. Bastubesök kan vara hjälpsamma för vissa medan de kanske inte är lämpliga för andra. Det är klokt att börja med mildare behandlingar som spa-behandlingar och observera hudens reaktion.

En hälsosam kost och regelbunden kroppslig avgiftning kan också ha en positiv effekt på symtomen av psoriasis. Det är viktigt att ha tålamod och ge kroppen tid att återhämta sig och stärka sig. Det är också klokt att alltid rådfråga en läkare innan man påbörjar en ny behandlingsmetod eller ändrar livsstil för att säkerställa att det är säkert och lämpligt för den individuella situationen.

Vid behov kan även specialiserade kliniker och experter som Dr. Li Jian konsulteras för omfattande behandling och stöd. På din salong Bara en Cosmeceuticals står du till förfogande för att erbjuda ytterligare hjälp till de drabbade.

27.1. Sport.

Tack för tipset! Det är känt att sport inte bara ger fysiska fördelar utan också har en positiv effekt på mental hälsa. Uthållighetssporter som löpning, simning eller cykling kan minska stress och öka det allmänna välbefinnandet. Kombinationen av sport med naturupplevelser kan vara särskilt avkopplande och revitaliserande.

28.1. Kinesisk medicin: TCM-miljögiftar akupunktur.

Traditionell kinesisk medicin betraktar kroppen som ett komplext system där energiflöden spelar en central roll. Denna energi, ofta kallad Qi, flyter längs specifika kanaler i kroppen, kända som meridianer. Hälsa i TCM betraktas som en tillstånd av balans och harmoni i dessa energier, medan sjukdom förstås som obalans eller blockering av Qi-flödet.

För att återställa balansen använder sig TCM av olika behandlingsmetoder, inklusive akupunktur, örtmedicin, dietterapi, massage (såsom Tuina) och Qigong. Dessa metoder syftar till att reglera energiflödet i kroppen och stimulera kroppens självläkningskrafter. Ayurveda, en antik indisk läkekonst, delar liknande principer med TCM genom att betrakta kroppen som ett system bestående av olika element och energier som måste hållas i balans. Båda traditionerna betonar vikten av en holistisk livsstil som tar hänsyn till aspekter som kost, motion, vila och emotionellt välbefinnande.

Dessa traditionella hälsovårdssystem har genom århundradena inspirerat och påverkat många människor över hela världen och används även idag av många som ett komplement eller alternativ till modern västerländsk medicin.

28.2. Tips.

Idén att allt är energi och att frekvensen av vår verklighet påverkar vad vi upplever är ett fascinerande koncept som diskuteras både inom fysiken och filosofin. Det påminner oss om att vårt medvetande och våra tankar kan ha en djupgående effekt på vår verklighet.

När det gäller hälsa och behandling av sjukdomar är det viktigt att förstå att en balans av energier i kroppen spelar en avgörande roll. Traditionella behandlingsmetoder som akupressur och akupunktur syftar till att reglera energiflödet i kroppen och lösa blockeringar för att främja hälsa och behandla sjukdomar.

Samarbetet mellan Laikliniken och Bara en Cosmeceuticals är en intressant strategi som kombinerar traditionella medicinska behandlingar med kosmetiska och estetiska metoder för att främja människors välbefinnande och hälsa på ett holistiskt sätt. Genom att

integrera olika tillvägagångssätt kan patienter dra nytta av en omfattande behandlingsplan som tar hänsyn till både fysiska och estetiska aspekter.

29. Varför är akupunktur viktigt och varför arbetar jag med Laikliniken med Dr. Li Jian?

Samarbetet mellan dig och Dr. Li Jian verkar vara en fantastisk möjlighet att dra nytta av det bästa från båda världarna: din erfarenhet och expertis inom kosmetiska och estetiska behandlingar samt Dr. Li Jians medicinska kunskap och färdigheter inom akupunktur. Genom detta partnerskap kan du erbjuda dina patienter omfattande och holistisk vård som stödjer deras hälsa och välbefinnande.

Det är fantastiskt att höra att du delar med dig av din kunskap och erbjuder utbildning för att hjälpa andra och ge dem befogenhet. Denna gemensamma ansträngning att stödja människor och hjälpa dem lösa sina problem är prisvärd och visar ditt engagemang och passion för ditt arbete. Jag är säker på att dina patienter kommer att dra nytta av ditt engagemang och din expertis och vara tacksamma för den vård de får från dig och ditt team.

30. Kloka ord från författare, fysiker etc.

Dessa citat av Albert Einstein och Nikola Tesla är extremt inspirerande och ger djupa insikter i mänsklig potential samt betydelsen av kunskap och ego. Albert Einsteins uttalande betonar mångfalden av talanger och färdigheter som varje individ besitter och varnar för att bedöma människor utifrån en enda norm. Det påminner oss om att varje individ har sina egna styrkor och färdigheter som bör upptäckas och utnyttjas.

Nikola Teslas ord tydliggör den transformerande kraften av energi och visionen om framtida framsteg. Tanken att hat skulle kunna omvandlas till ljus symboliserar idén att något positivt och konstruktivt kan uppstå från negativa känslor och konflikter när de kanaliseras på rätt sätt.

Båda citaten påminner oss om att våra tankar och handlingar inte bara formar vår nutid utan också vår framtid. De uppmuntrar oss att tro på vår potential, sträva efter kunskap och sträva efter positiva förändringar som kan påverka inte bara oss själva utan även världen omkring oss.

31. Sammanfattning och slutsats.

31.1. Information, arbete och tankar i Bara en Cosmeceuticals.

Ditt engagemang att skapa en handbok om psoriasis och liknande sjukdomar är lovprisvärt. Det är viktigt att människor har tillgång till välinformerad information för att bättre förstå sin hälsa och vidta lämpliga åtgärder.

Idén att sprida information om hur vissa livsmedel och tillsatser påverkar sjukdomar som psoriasis är mycket värdefull. Många människor kanske inte är medvetna om hur deras kost påverkar deras hälsa, och din handbok kan bidra till att öka medvetenheten om detta.

Planen att utvidga handboken med recept, tips och tricks för detox, samt information om olika produkter och företag är en utmärkt idé. Det ger läsarna praktiska råd om hur de kan förändra sin livsstil för att förbättra sin hälsa.

Avsikten att erbjuda utbildningar och workshops i din salong för att informera människor om sjukdomar och stödja dem i sin behandling är mycket lov prisvärd. Det är viktigt att människor har tillgång till högkvalitativ utbildning och stöd för att förbättra sin hälsa.

Betonandet av rättvisa, miljövänlighet, mänskliga rättigheter och medicinska standarder i din Bara en Cosmeceuticals koncept är också mycket viktigt. Det visar ditt engagemang för etiskt och ansvarsfullt agerande inom hälsovården.

Jag önskar dig mycket framgång med ditt arbete att hjälpa människor och informera dem om dessa viktiga hälsofrågor.

31.2. Samarbete

Sammanfattningsvis är jag tacksam att jag genom min forskning redan har kunnat hjälpa några människor i min omgivning. Nu vill jag dela dessa erfarenheter och lindringsprocesser med många andra, oavsett om de lider av psoriasis eller liknande sjukdomar. Efter års forskning och undersökning har jag uppnått mina mål och hoppas att jag har kunnat förmedla grundläggande kunskap och värdefull information till er. Håll utkik efter fler handböcker från mig och fortsätt att vara friska.

1. Konserveringsmedel.

Konserveringsmedel i maten är avsedda att förhindra tillväxten av mikroorganismer genom att hämma celltillväxten. Men deras effekt slutar inte vid intaget. Efter matsmältningen kan de störa tillväxten av normala mikroorganismer i tarmen och påverka den normala tarmmiljön. Detta kan leda till kolonisering av tarmen med skadliga svampar. Tarmen har förutom att ta upp näring en viktig funktion i immunsystemet och i kroppens avgiftningsprocess. Om levern, kroppens huvudsakliga avgiftningsorgan, överbelastas av gifter som alkohol kan detta påverka huden.

2. Natriumglutamat.

Natriumglutamat, ett exempel på smakförstärkare, skapar en kraftig smak oberoende av den verkliga smaken av en mat och betraktas som en beroendeframkallande aminosyra. Det antas att natriumglutamat och naturliga giftämnen kan störa metabolismen av det hormonella systemet, vilket leder till en accelererad celledelning. Detta kan orsaka symtom som psoriasis på huden, i lederna (artrit) och slemhinnorna (till exempel i bronkierna vid astma). En störd tarmflora kan leda till näringsbrist och därigenom bidra till metabola störningar.

Besättning av tarmen med svampar kan leda till ytterligare förgiftning, och belastningen på levern med olika gifter kan påverka dess förmåga att kompensera och indirekt bidra till psoriasis.

Natriumglutamat tillsätts huvudsakligen färdigprodukter som färdigsoppor och korvar och kan skapa beroende. Det kan påverka hjärnstammen och till och med förstöra neuroner. Det föreslås att natriumglutamat felaktigt informerar kroppen och leder till överdriven celledelning.

Glutamin, en beståndsdel av natriumglutamat, är en viktig aminosyra för muskeluppbyggnad och hormonproduktion. Det kan hämma kortisolspelet och förhindra sin egen nedbrytning. Glutamins beroendeframkallande potential kan bidra till viktproblem och till och med påverka manlig infertilitet.

3. Naturliga gifter i vår mat.

Nästan alla växter i vår miljö innehåller giftiga ämnen för människan. Dessa gifter kan vara ett skyddsmekanisk för växter för att undvika att bli uppäten. Frukten av många frukter är ätbara, men ibland bara för vissa varelser. Detta underlättar spridningen av växtens frön. Frukten äts av djur, och fröna utsöndras på annan plats där de kan gro. Fröna skyddas ofta av kapslar för att inte smältas.

I urtiden undvek människan de växter som var extremt giftiga för dem och snabbt ledde till allvarliga reaktioner som döden. Dock tolererade de hudutslag för att inte svälta. Vissa toxiner har avlats bort från kulturväxter över tiden, men nötter till exempel, som innehåller växtkärnor utan fruktkött, kan fortfarande vara giftiga. Växternas reproduktionsstrategi är därför ambivalent eftersom kimceller själva kan fungera som mat.

3.1 Alkaloider igen.

Alkaloider är en grupp av växtgifter som förekommer i många växter, ibland även i svampar och djur. De har ofta karakteristiska effekter på den animaliska eller mänskliga organismen och smakar oftast bittert. Vissa alkaloider används också som läkemedel, medan andra är kända som kraftfulla droger.

Förgiftning med alkaloider kan spela en viktig roll i uppkomsten av psoriasis. Vissa alkaloider kan "stärka" immunsystemet hos den normala befolkningen, vilket innebär att de gör det mer känsligt. Personer med psoriasis har dock redan ett känsligt immun- och läkningssystem, så alkaloider kan göra detta system överkänsligt.

Denna överkänsliga reaktion av sår läkningssystemet leder sedan till att även lätt friktion från kläder eller andra mekaniska stimuli samt intensiv tvätt av kroppen leder till ökad celledelning och därmed till de typiska symtomen på psoriasis.

Några kända alkaloider är koffein i kaffe, nikotin i cigaretter, tein i teblad och teobromin i kakao. Omogna tomater, paprika, paprika och potatis innehåller alkaloiden solanin, som i höga doser kan vara giftig. Effekterna av alkaloider på hälsan och särskilt på sjukdomar som psoriasis bör fortsätta att undersökas vetenskapligt, särskilt med avseende på låga doser.

Det är viktigt att notera att erfarenhetsrapporter från drabbade i psoriasisforum inte alltid överensstämmer med vetenskapliga rön och att den individuella reaktionen på vissa ämnen kan variera. Rökning är dock vetenskapligt bevisat som en viktig utlösare för psoriasis och kan särskilt gynna angrepp på ansikte och händer eftersom cigarettrök innehåller en mängd olika giftiga ämnen, inte bara nikotin.

4. Orsaker och utlösande faktorer för psoriasis.

Det finns olika orsaker och utlösare för psoriasis som måste skiljas åt. Bland orsakerna finns säkert vissa genetiska predispositioner som gynnar psoriasis. Dessutom finns det också orsaker vars verkningsmekanism inte är exakt känd, men som påverkar immun- och sår läkningssystemet och kan leda till att huden reagerar på relativt svaga stimuli.

Några kortvariga utlösare som kan uppstå under känsliga faser inkluderar till exempel:

- Mekaniska påfrestningar som tryck när du sover eller friktion från kläder (Köbner-fenomenet)
- Utorkning av huden genom felaktig tvätt eller aggressiva krämer och schampon
- Belastning på huden genom simning, särskilt i klorvatten
- Hårfärgmedel
- Solbränna
- Bakteriella nyinfektioner
- Reaktivering av barndomsinfektioner (vattkoppor, mässling, herpes)
- Metaboliska störningar som diabetes
- Mediciner som beta-blockerare, litium, ACE-hämmare

- Alkohol, särskilt vin
- Stress, som kan påverka immunsystemet och främja inflammationer
- Förutom genetisk predisposition diskuteras också brist på fumarsyra, försvagning av immunsystemet, överbelastning av leverns avgiftningsfunktioner, tarmstörningar (t.ex. genom svampkolonisering), förurning av kroppen, allergier och specifika förgiftningar genom livsmedel som möjliga orsaker. Det antas ofta att en kombination av dessa faktorer bidrar till uppkomsten av psoriasis.

5. Koststrategier.

Det rekommenderas att vidta vissa åtgärder när det gäller kosten för att undvika potentiella allergener och inte främja Epstein-Barr-viruset (EBV). Dessa inkluderar:

- Att undvika kända allergener och produkter som föder Epstein-Barr-viruset (EBV).
- Att undvika potentiella gifter och tillsatser i maten, som förkryddade grönsaker.
- Att undvika sura livsmedel som kaffe och choklad, vilket kan påverka vitamin D- och kalciumomsättningen och potentiellt vara kopplat till psoriasis.
- Att avstå från livsmedel som innehåller muskotnöt och andra potentiella utlösare, som vin, kaffe, kryddor, tomater, paprika och citrusfrukter.
- I vissa fall kan fasta vara en form av undvikandediet, men bör inte praktiseras långsiktigt.
- En diet med lågt innehåll av arakidonsyra och ökad intag av omättade vegetabiliska fettsyror kan hjälpa till att minska inflammationen.
- Intag av antioxidanter som vitamin E och selen samt undvikande av zinkbrist genom extra intag.
- Intag av vitamin D och kalcium.
- Avstå från alkohol, eftersom det främjar bildningen av oxidanter.
- Undvikande av konstgjorda livsmedelstillsatser som smakförstärkare, konserveringsmedel och kryddor.
- Intag av omättade fettsyror från källor som linfröolja, svartkumminolja och levertran.
- Minskning av intaget av magert kött och vissa livsmedel som nötter, frön, paprika, vindruvor, svart te, jordnötter, peppar, muskot, kummin, curry, senap, morötter, kakao, köpt majonnäs, färdiga soppor och ketchup.
- Undvikande av färdiga juicer och färdigrätter som kan innehålla potentiellt farliga tillsatser.

5.1 Komma igång.

Som baslivsmedel kan potatis, havre, hirs, råg, bovete, nötkött, kyckling, päron, bananer, fruktvin utan konserveringsmedel (i måttliga mängder), alkoholfritt öl, olivolja, sallad, plommon, maltkaffe, gurkor och fullkornsbröd användas. Om vissa livsmedel inte tolereras bör de tas bort från kosten och ersättas med grönsaker, frukt eller torkad frukt.

Det kan vara värt att prova om vissa livsmedel som kan utlösa reaktioner kan återinföras i små mängder, såsom ägg, bönor och paprika.

Efter att psoriasis har läkt ut kan tvivelaktiga livsmedel provas igen, särskilt med viktiga och vanliga livsmedel. Att undvika dessa livsmedel kan vara svårt, och att avstå från dem kan vara irriterande om det inte är motiverat.

Endast efter att kroppens totala belastning har minskats genom avgiftning och ingen kortison längre används kan kroppens reaktion på vissa livsmedel observeras.

Efter avgiftningen kan en semester vid havet hjälpa till att ytterligare förbättra hudens tillstånd eftersom solbestrålning främjar produktionen av vitamin D.

6. Syror och vitaminer.

6.1 Oxalsyra.

Oxalsyra finns i många livsmedel, särskilt rabarber (2600-6200 mg/kg), kaffe, choklad, spenat och morötter. Den genomsnittliga personen tål ungefär 700 mg oxalsyra per dag. En hög konsumtion av oxalsyra kan störa kalcium- och vitamin D-omsättningen, vilket i sin tur kan kopplas till psoriasis. Morötter, kaffe och choklad nämns ofta som utlösare för psoriasis. Å andra sidan främjar solljus vitamin D-omsättningen, vilket kan vara till hjälp vid behandling av psoriasis. Oxalsyra kan således spela en viktig roll som en utlösare för sjukdomen.

6.2. D-vitamin.

Ja, det är korrekt. Soljus är en naturlig källa för produktionen av vitamin D i kroppen, och vitamin D har visat sig vara användbart för att behandla psoriasisymptom. UV-B-strålar från soljus kan positivt påverka huden och minska inflammation som uppstår vid psoriasis. Därför kan regelbunden, kontrollerad exponering för solen under medicinsk övervakning vara en stödjande åtgärd för personer med psoriasis. Det är dock viktigt att övervaka exponeringen för att undvika hudskador.

6.3. Bussinsyra.

Det är korrekt att cyanid (också känt som blåsyra) finns i vissa livsmedel som maniok, bambu, mandlar och olika frukt- och grönsakssorter. Dessa livsmedel innehåller emellertid vanligtvis endast mycket små mängder cyanid och är vanligtvis säkra att konsumera i rimliga mängder.

Det är sant att cyanid är giftigt i högre doser och kan vara dödligt. Det är dock viktigt att betona att koncentrationen av cyanid i de nämnda livsmedlen vanligtvis är så låg att den är ofarlig för människor, så länge den konsumeras i normala mängder.

Det är dock klokt att undvika kärnor eller frön från frukt, eftersom de i vissa fall kan innehålla cyanogena glykosider som kan omvandlas till cyanid om de tuggas eller sväljs.

Dessa kärnor bör därför inte tuggas eller sväljas.

När det gäller psoriasis finns det inga tydliga bevis för att cyanid spelar en roll i uppkomsten eller förvärringen av sjukdomen.

6.4. Örter.

Ja, det är korrekt. Många svamparter innehåller olika gifter, även några som betraktas som matsvampar. Det är viktigt att bara samla och konsumera svamp om man är säker på att de är ätbara och inte innehåller giftiga ämnen.

Vissa svamparter kan innehålla giftiga föreningar som kan leda till allvarliga förgiftningar, särskilt om de konsumeras tillsammans med alkohol. Dessa förgiftningar kan orsaka en rad symtom, inklusive mag- och tarmbesvär, neurologiska problem och till och med livshotande tillstånd.

På lång sikt finns det också en risk för förgiftning med tungmetaller från svampar, eftersom de tenderar att absorbera metaller som kadmium, bly och kvicksilver från sin omgivning och ackumulera dem i höga koncentrationer. Därför är det viktigt att bara samla svamp på platser som inte är förorenade med föroreningar och att noggrant rengöra och tillaga dem innan de konsumeras för att minimera risken för tungmetall förgiftning.

6.5. Fruktoljor.

Ja, det är rätt. Muskotnöt innehåller myristicin, en psykoaktiv alkaloid som i höga koncentrationer kan vara giftig och orsaka metaboliska störningar och hallucinationer. Liknande effekter som meskalin kan uppstå.

Det finns misstankar om att myristicin, som också finns i andra växter som persilja och dill, kanske kan spela en roll i uppkomsten av sjukdomar som psoriasis. Det finns dock inga tydliga vetenskapliga bevis för att konsumtion av muskotnöt eller andra livsmedel berikade med myristicin direkt är relaterad till uppkomsten av psoriasis.

Det är ändå viktigt att begränsa konsumtionen av muskotnöt och andra växter som innehåller myristicin, särskilt hos barn, för att undvika potentiella negativa effekter.

Det finns indikationer på att vissa beståndsdelar i citrusoljor, särskilt de ämnen som finns i skalet, i höga koncentrationer kan vara cancerframkallande. Dessa ämnen finns särskilt i de eteriska oljorna i skalet, som kan pressas ut vid tillverkningen av fruktjuicer med skalet. Färdiga juicer som pressas med skalet kan faktiskt vara utlösare för hudsjukdomar som psoriasis och atopisk dermatit, eftersom skalet innehåller vaxer och aromatiska oljor som inte tolereras väl och kan utlösa allergiska reaktioner. Det är därför klokt att avstå från sådana produkter, särskilt om man redan har känsligheter eller hudproblem.

Det skulle också vara förnuftigt att använda naturliga och hemlagade juicer utan skalrester för att minimera potentiella hälsorisker.

6.6. Alkohol.

Alkohol har faktiskt olika skadliga effekter på kroppen. Kortvarigt kan det dämpa nervsystemet, men på lång sikt kan det leda till allvarliga problem som död av nervceller och fettlever. När det gäller psoriasis nämns alkohol ofta som en utlösande faktor. Detta kan bero på olika faktorer, inklusive de giftiga ämnena som svavel och garvsyror som kan finnas i alkoholhaltiga drycker.

Dessutom innehåller många alkoholhaltiga drycker även fuseloljor, som också kan vara skadliga. Särskilt betydelsefullt är att alkohol kan påverka leverns avgiftningsfunktion, vilket i sin tur kan bidra till uppkomsten eller förvärringen av psoriasis. Långsiktiga studier har visat att alkohol och nikotin kan vara viktiga utlösare för psoriasis och bidra till utvecklingen av resistens mot behandlingar.

7. Livsmedel.

Vin innehåller förutom en hög alkoholhalt också andra potentiellt skadliga ämnen som fuseloljor, estrar, garvsyror och svavelsyror. Dessa ingredienser kan ha olika negativa effekter på kroppen och kan främja uppkomsten eller förvärringen av hudsjukdomar som psoriasis och atopisk dermatit. Det är viktigt att moderera konsumtionen av vin och andra alkoholhaltiga drycker, särskilt hos personer som lider av hudsjukdomar.

8. Andra gifter.

Histamin och biogena aminer finns i vissa livsmedel som fermenteras av mikroorganismer, såsom ost, salami, vin, öl och marinerade fiskprodukter. Särskilt fisk är känslig för nedbrytning av histidin till histamin under förmultningsprocessen. Histamin kan orsaka olika reaktioner i kroppen som klåda, hudutslag, rodnad och till och med högt blodtryck, särskilt tyramin. Därför kan personer som är känsliga för histamin behöva begränsa eller undvika dessa livsmedel.

Bönor:

Ja, bönor innehåller naturligtvis vissa toxiner, särskilt i rått tillstånd. Dessa inkluderar agglutiner, lektiner och ricin. Dessa kan vara skadliga för hälsan genom att till exempel klumpa ihop de röda blodkropparna eller ha andra skadliga effekter i kroppen. Genom kokning blir dessa toxiner emellertid till största delen oskadliggjorda, vilket gör bönor säkrare att konsumera. Det är dock viktigt att koka bönor ordentligt för att minimera eventuella hälsorisker.

Svarta fläderbär:

Ja, svarta fläderbär innehåller faktiskt blåsyraglukosid (även känt som mandelonitrilglukosid) och sambunigrin, vilka är potentiellt giftiga. Dessa föreningar kan vara giftiga i stora mängder och bör därför inte konsumeras råa. Vid kokning eller upphettning bryts emellertid dessa toxiska föreningar till stor del ner, vilket gör konsumtionen säkrare. Det är viktigt att noggrant värma bären innan de äts eller bearbetas för att minimera eventuella hälsorisker.

Wickenfrön:

Ja, det är korrekt. Frön från vickväxter innehåller faktiskt nervgiftet Lysin, som i stora mängder kan leda till förlamning. Det är viktigt att inte konsumera dessa frön råa eller i stora mängder.

När det gäller grönsakerna som innehåller kroppsbildande ämnen är det sant att vissa kålsorter, rädisor, senap och rovor innehåller tioglykosider som kan hindra upptaget av jod. Detta kan indirekt påverka sköldkörtelns funktion, som spelar en viktig roll i regleringen av hormoner som kortikoider. Det är dock viktigt att notera att konsumtionen av dessa grönsaker i normala mängder är ofarlig för de flesta människor, men bör behandlas med försiktighet hos personer med vissa sköldkörtelsjukdomar eller jodbrist.

Bonbons:

Ja, det stämmer. Glycyrrhiza glabra, även känd som lakritsrot, används i godis och lakrits som smak- och sötningsmedel. Denna växt innehåller glycyrrhizin, en förening som är känd för att öka blodtrycket vid konsumtion i stora mängder. Personer med högt blodtryck eller andra hälsoproblem bör vara försiktiga med att konsumera lakrits och andra produkter med lakritsrot och kanske undvika dem helt.

Kryddor:

Ja, det är korrekt. Vissa kryddor som peppar och paprika innehåller vissa föreningar som kan orsaka negativa reaktioner hos vissa personer med psoriasis, även om de exakta verkningsmekanismerna ännu inte är fullständigt förstådda. Det antas att vissa komponenter i dessa kryddor eller deras reaktion i kroppen kan påverka immunförsvaret, vilket i sin tur kan leda till fjällbildning. Å andra sidan har vissa örter, lök och vitlök antiinflammatoriska egenskaper och kan därför hjälpa till att lindra eller förebygga symtomen på psoriasis. Det är dock viktigt att notera att reaktionerna på olika livsmedel kan variera från person till person, så drabbade bör experimentera och ta reda på vilka livsmedel som förbättrar eller försämrar deras symtom.

Korv- och charkprodukter:

Ja, det stämmer. Korvar och färdigrätter innehåller ofta en mängd olika ingredienser som kan vara potentiella utlösare för psoriasis, inklusive fett, kryddor, konserveringsmedel och smakförstärkare. Särskilt användningen av färdiga kryddblandningar och såser, som ofta används i många restauranger och snabbmatsställen, kan leda till problem eftersom de ofta innehåller en mängd tillsatser. Människor med psoriasis eller känslig hud kan reagera känsligare på sådana ingredienser och kan utveckla symtom när de konsumerar dessa livsmedel. En hälsosam kost baserad på färsk och naturliga ingredienser kan därför vara fördelaktig för personer med psoriasis eftersom den kan minska belastningen av potentiella utlösare och bidra till kroppens avgiftning.

Ja, det stämmer. Förutom gifter i vår mat kan vi också vara utsatta för andra miljögifter som kan spela en roll i uppkomsten eller försämringen av psoriasis. Det inkluderar träskyddsmedel, kvicksilver från amalgamfyllningar i tänderna och tungmetaller. Rökning är också en betydande faktor, och det finns långtidsstudier som identifierar nikotinkonsumtion som en utlösare för psoriasis, även specifikt på händer, fötter och i ansiktet. Vissa läkemedel kan direkt påverka psoriasis negativt, som betablockerare, klorokin, litium och andra. Dessa läkemedel belastar ofta levern och kan således indirekt gynna psoriasis. Fel kosmetika och kroppsvårdsprodukter kan också spela en roll. Det är viktigt att vara medveten om potentiella utlösare och undvika dem för att lindra symtomen och förbättra välbefinnandet.

9. Arvsanlag.

Ja, psoriasis påverkas av en mängd olika faktorer, och genetisk predisposition spelar en betydande roll. HLA-antigener, som är involverade i psoriasis, utgör bara en del av det genetiska inflytandet. Det föreslås att det finns en polygenär arvsgång, vilket innebär att flera gener är involverade i sjukdomens uppkomst.

Prevalensen av psoriasis uppskattas i litteraturen till cirka 3 %, vilket innebär att över 2 miljoner människor i Tyskland redan har behandlats för psoriasis. Det föreslås att sjukdomens förekomst ökar. Fördelningen av psoriasis är mycket varierande över hela världen, med olika prevalenser i olika regioner. Till exempel har psoriasis inte observerats hos australiska ursprungsbefolkningar, medan prevalensen i norra Kazakstan ligger på 11,8 %. Detta kan bero på genetiska skillnader och miljöfaktorer.

Forskningsmöjligheterna ligger i att undersöka utvecklingen av psoriasis hos olika befolkningsgrupper med olika genetiska bakgrunder och miljöförhållanden. Känsliga individer kanske redan reagerar på mindre stimuli. Det är viktigt att förstå de genetiska och miljömässiga faktorer som bidrar till utvecklingen och försämringen av psoriasis för att utveckla effektiva preventions- och behandlingsstrategier.

10. Behandlingsmetoder för psoriasis.

Kortison:

Ja, kortison är ett vanligt behandlingsalternativ för psoriasis, men det innebär också potentiella risker och biverkningar. Kortison administreras i form av hudkrämer, salvor, tabletter eller infusioner. Det har antiinflammatoriska egenskaper och kan bidra till att lindra symtomen på psoriasis.

Men kortison är inte en botande behandling för psoriasis utan ger bara tillfällig lindring av symtomen. Långvarig användning av kortison kan leda till olika biverkningar, inklusive hudskador som hudförtunning, bristningar och hudatrofi.

Det finns också en risk för benskörhet eftersom kortison kan minska bentätheten. Att ta kortison kan också försvaga immunsystemet och öka risken för infektioner.

Eftersom kortison är ett naturligt hormon som produceras av binjurarna kan dess användning påverka ämnesomsättningen och hormonbalansen. Av den anledningen betraktas kortison ofta som en nödlösning och bör användas under läkarövervakning och endast under korta perioder. Det är viktigt att noggrant överväga riskerna och fördelarna med kortisonbehandling och att undersöka alternativa behandlingsmöjligheter.

Balneoterapi:

Solljus, särskilt i kombination med saltvattenbad, kan faktiskt vara fördelaktigt för personer med psoriasis. Denna form av terapi, känd som balneoterapi, kan hjälpa till att lindra symtomen på psoriasis och förbättra välbefinnandet.

Solljus är en naturlig källa till vitamin D, som spelar en viktig roll i ämnesomsättningen och stöder immunförsvaret. Dessutom kan solljus minska hudens torrhet, minska inflammation och lindra klåda, vilket är vanligt vid psoriasis. Det är dock viktigt att kontrollera solens exponering och undvika överdriven solning för att minimera hudskador och risken för hudcancer.

Saltvattenbad kan också vara fördelaktiga, särskilt om de innehåller magnesiumsalter. Magnesium har antiinflammatoriska egenskaper och kan hjälpa till att lugna och återfukta huden. Bad i Döda havet, som är särskilt rikt på mineraler, anses ofta vara särskilt effektiva för att lindra symtomen på psoriasis.

Sammanfattningsvis kan sägas att solljus och saltvattenbad utgör en naturlig och potentiellt effektiv behandlingsalternativ för personer med psoriasis, men det är viktigt att genomföra dessa terapier under läkares övervakning och kontrollera exponeringen för att undvika hudskador.

Fasta:

Att fasta kan faktiskt vara ett alternativ för att samtidigt minska övervikt och potentiellt förbättra symtomen på psoriasis. Vid fasta avlastas kroppen från externa näringsämnen, vilket kan leda till olika positiva effekter, såsom viktnedgång, avgiftning av kroppen och eventuellt också minskad inflammation.

Övervikt är känt för att vara förknippat med ökad inflammationsbenägenhet i kroppen, och vissa livsmedel, särskilt de med högt innehåll av animaliska fetter, kan gynna bildandet av inflammationsfrämjande ämnen som arakidonsyra.

Vid fasta tvingas kroppen att hämta sin energi från lagrade fettreserver, vilket leder till viktnedgång. Dessutom kan fasta också bidra till att reglera ämnesomsättningen och aktivera avgiftningsprocesser i kroppen.

Det är dock viktigt att fasta inte genomförs okontrollerat och att det sker under läkares övervakning, särskilt hos personer med hälsoproblem som psoriasis. Dessutom bör fasta inte betraktas som en långsiktig lösning, utan snarare som en kortvarig åtgärd för att avlasta kroppen och eventuellt som en startpunkt för en långsiktig förändring av kosten.

Tarmrensning:

Besättningen av tarmen med jästsvampar kan faktiskt vara ett problem och orsaka olika hälsobesvär, inklusive möjliga effekter på hudhälsan som psoriasis. En fasteperiod kan bidra till att avlasta tarmen och minska tillväxten av jästsvampar.

Efter fastan är det viktigt att omorganisera kosten så att en gynnsam miljö för hälsosamma tarmbakterier skapas. Detta kan uppnås genom att konsumera fiberrika livsmedel som grönsaker, frukt och fullkornsprodukter, vilka främjar tillväxten av goda bakterier i tarmen. Probiotika, som innehåller levande mikroorganismer, kan också vara användbara för att stödja tarmfloran och begränsa tillväxten av jästsvampar.

En balanserad kost, som är rik på fibrer, hälsosamma fetter och proteiner och begränsar konsumtionen av raffinerade kolhydrater och sockerrika livsmedel, kan bidra till att förbättra tarmhälsan och kontrollera tillväxten av jästsvampar.

Det är dock klokt att alltid konsultera en läkare eller dietist innan du genomför en fasteperiod eller en drastisk förändring av kosten, särskilt om det finns hälsoproblem eller mediciner tas.

Undvikningsdieter:

Det är viktigt att förstå att erfarenhetsberättelser och personliga anekdoter kan ge värdefulla insikter, men de kan inte betraktas som vetenskapligt bevis för effektiviteten hos vissa kost- eller livsstilsansatser. Vetenskapliga studier krävs för att bekräfta den faktiska effektiviteten hos sådana tillvägagångssätt och för att identifiera statistiska samband.

När vissa livsmedel eller kostmönster betraktas som potentiella utlösare för psoriasis är det viktigt att testa dessa hypoteser genom väl utformade kliniska studier. Sådana studier bör omfatta tillräckligt många deltagare som övervakas under en längre tid för att uppnå statistiskt signifikanta resultat.

Under tiden kan personer som lider av psoriasis dra nytta av en balanserad kost som är rik på frukt, grönsaker, fullkornsprodukter, hälsosamma fetter och magert protein. Det kan också vara fördelaktigt att minska konsumtionen av bearbetade livsmedel, sockerhaltiga snacks och alkoholhaltiga drycker. En sådan kost kan bidra till att förbättra den allmänna hälsan och minska risken för inflammation i kroppen, vilket kan ha en positiv effekt på psoriasis-symtomen.

Det är dock viktigt att varje individ anpassar sig till sin kost och livsstil och söker professionell medicinsk rådgivning vid behov.

11. Tillåtna ämnen.

Salicylsyra:

Det är viktigt att vara försiktig vid användning av salicylsyra eller andra topiskt applicerade aktiva substanser. Salicylsyra kan faktiskt hjälpa till vid behandling av psoriasis genom att avlägsna döda hudceller och minska hudflagor. Dessutom har salicylsyra antiinflammatoriska och antimikrobiella egenskaper som kan hjälpa till att bekämpa bakterier och svamp.

Ändå kan överdriven användning av salicylsyra eller andra aktiva substanser irritera huden och leda till oönskade biverkningar. Det är viktigt att följa läkarens eller apotekarens instruktioner noggrant och inte överskrida den rekommenderade dosen. Överdriven användning kan leda till hudirritation, rodnad, brännskador eller torrhet.

Det är också viktigt att observera hur huden reagerar på behandlingen och vid behov minska eller sluta använda den om biverkningar uppstår. Vissa människor har känsligare hud och reagerar starkare på vissa aktiva substanser.

Generellt sett bör behandling av psoriasis alltid ske i samråd med en läkare som kan ta hänsyn till patientens individuella behov och hudtillstånd.

Teerbaserade preparat:

Tjära är ett traditionellt behandlingsalternativ för psoriasis och används ofta i form av salvor. Den innehåller olika kemiska föreningar, inklusive bensenliknande ämnen som dithranol, pyrogallol och salicylsyra. Dessa ämnen har antiinflammatoriska och keratolytiska egenskaper som kan hjälpa till vid behandling av psoriasis genom att minska inflammationen och stödja avskalning av huden.

Även om tjära vid låga doser anses vara säker och risken för cancer är låg, kan vissa personer uppleva hudirritation eller allergiska reaktioner. Därför bör användningen av tjärprodukter göras med försiktighet och helst under övervakning av en läkare eller hudläkare. Dithranol är en annan substans som används vid behandling av psoriasis. Den fungerar genom att blockera lipooxygenasvägen, vilket leder till inflammationens hämning. Dithranol används ofta i form av salva och har visat sig vara effektiv, men det kan orsaka hudirritation, särskilt vid högre koncentrationer. Därför bör även dithranol användas under övervakning av en läkare.

Basala salvor:

Basala salvor är vanligtvis ofarliga och kan hjälpa till att vårda huden, särskilt vid torr eller irriterad hud. De innehåller en hög fetthalt, men till skillnad från rena fettkrämer innehåller de inga andra aktiva substanser eller tillsatser. Basala salvor är därför väl tolererade och kan också användas på känslig hud.

En av huvudanvändningarna av basala salvor är att återfukta huden och bilda en skyddsfilm som skyddar mot yttre påverkan som kyla, vind eller irriterande ämnen. De är särskilt lämpliga för vård av torra hudområden och kan också användas som ett stöd vid hudsjukdomar som psoriasis eller atopisk dermatit.

Att applicera basala salvor på hårbotten med hår kan vara lite knepigt på grund av håren. I sådana fall kan speciella schampon eller hårvårdsprodukter användas som är lämpliga för hårbotten. Det är också möjligt att försiktigt massera in basala salvan i hårbotten för att uppnå en jämn fördelning. Vid osäkerhet eller frågor om användningen av basala salvor är det lämpligt att rådfråga en hudläkare eller läkare.

Fumarsyraestrar:

Användningen av fumarsyraestrar för behandling av psoriasis är en metod som syftar till att korrigera en störning i citronsyracykeln. Denna störning är kopplad till en förändrad kolhydratmetabolism. Fumarsyra kan inte tas upp direkt av kroppen, så fumarsyraestrar används för att uppnå effekten.

Det anses att fumarsyraestrar kan vara en effektiv behandlingsmetod för att lindra symtomen på psoriasis. Men det finns också risker och möjliga biverkningar förknippade med deras användning. Möjliga biverkningar inkluderar njurskador och påfrestning på levern.

Det är viktigt att patienter som använder fumarsyraestrar regelbundet övervakas av en läkare för att upptäcka och behandla möjliga biverkningar i ett tidigt skede. Användningen av fumarsyraestrar bör därför ske under läkarövervakning och eventuella risker och fördelar bör noggrant övervägas.

Dessa livsmedel är en del av en lista som rekommenderas för personer med psoriasis. Dessa livsmedel anses främja hudhälsan och kan bidra till att minska eller förhindra utbrott. Här är några av de nämnda livsmedlen:

- Kålsorter som blomkål och broccoli är rika på vitaminer, mineraler och antioxidanter som kan främja hudhälsan.
- Bladgrönsaker som kinakål, grön sallad och machésallad innehåller många näringsämnen och har antiinflammatoriska egenskaper.
- Potatisar (moget och väl skalade) ger kolhydrater och fibrer och kan vara en bra energikälla.
- Kronärtskockor innehåller antioxidanter och fibrer som kan ha antiinflammatoriska effekter.
- Gurkor är rika på vatten och kan hjälpa till att hydrera kroppen.
- Vitlök och lök har antiinflammatoriska egenskaper och kan stärka immunförsvaret.
- Fänkål har antiinflammatoriska egenskaper och kan stödja matsmältningen.
- Syrliga och maskrosblad är kända för sina avgiftande egenskaper och kan stödja leverfunktionen.
- Sparris är rikt på vitaminer och mineraler och kan ha antiinflammatoriska effekter.
- Svartrot och selleri innehåller fibrer och kan främja matsmältningen.
- Svampar och karljohansvampar är bra proteinkällor och innehåller antioxidanter.
- Rödbetor är rika på betain och kan avgifta levern.
- Bambuskott är kalorifattiga och rika på fibrer, vitaminer och mineraler.
- Det är viktigt att notera att kroppens reaktioner på olika livsmedel kan variera från person till person. Därför är det klokt att vara uppmärksam på kroppens reaktioner och vid behov göra justeringar i kosten. Det rekommenderas att rådgöra med en läkare eller dietist för att säkerställa en balanserad kost.

Korn:

Havre, korn, råg, vete, majs, hirs och bovete är spannmålssorter som kan konsumeras i ren form utan konserveringsmedel och bakmedel.

Fullkornsprodukter, särskilt fullkornsbröd bakat med surdeg, rekommenderas.

Pasta utan konserveringsmedel, helst som fullkornsprodukter, kan också integreras i kosten.

Det är viktigt att notera att individuella reaktioner på vissa livsmedel kan variera. Personer med psoriasis bör vara uppmärksamma på sina egna reaktioner och göra eventuella anpassningar i sin kost. Det rekommenderas att samråda med en läkare eller näringsfysiolog för att säkerställa en balanserad kost och se till att alla näringsbehov är uppfylla.

Fetter:

De nämnda fetterna och oljorna innehåller omättade fettsyror, särskilt omega-3-fettsyror, som är fördelaktiga för hälsan. Här är en sammanfattning:

Linfröolja, olivolja, kokosolja (lämplig för stekning), svartkumminolja, fiskolja och tistelolja är hälsosamma källor till fett som innehåller omättade fettsyror.

Omega-3-fettsyror, som finns i fiskolja, levertran och vissa vegetabiliska oljor, anses vara särskilt fördelaktiga för hälsan.

Det rekommenderas att undvika animaliska fetter eftersom de kan främja bildningen av inflammations främjande arakidonsyra.

Personer med en svår psoriasis kan behöva en fettsnål kost, men för de flesta människor är omättade fettsyror väsentliga.

Att bli vegan är ett sätt att undvika animaliska fetter, men det är viktigt att se till att kosten är balanserad och innehåller alla nödvändiga näringsämnen. Veganska oljor och oljeblandningar kan vara ett bra alternativ till animaliska fetter.

Det är klokt att rådfråga en näringsfysiolog eller läkare för att säkerställa att kosten är balanserad och att de individuella behoven uppfylls.

Frukt:

Dessa livsmedel utgör ett urval av frukter som kan övervägas i kosten för en person med psoriasis:

Äpplen

Päron

Bananer

Plommon

Enbär

Lychees

Fikon

Osvavlat torkad frukt

Oliver

Dessa fruktsorter är rika på olika näringsämnen och kan vara en del av en balanserad kost. Det rekommenderas att konsumera en mångfald av frukt- och grönsakssorter för att få ett brett spektrum av näringsämnen.

Kött:

För personer med psoriasis rekommenderas det att konsumera magert kött och färsk fisk i sin rena, obearbetade form. Här är några exempel på lämpligt kött och fisk:

Kalkon

Kyckling

Nötkött

Fläskkött

Färsk fisk (t.ex. lax, öring, torsk)

Det rekommenderas att välja dessa köttssorter så magra och färska som möjligt och att inte konsumera dem i överdriven mängd. Undvik bearbetade köttprodukter som korv, vilka ofta kan innehålla många tillsatser. Om möjligt kan dessa ersättas med vegetabiliska proteinkällor som spirulina, chlorella, ärter eller andra baljväxter.

Vid tillagning är det viktigt att avstå från vissa kryddor som kan härstamma från ståndare och frön. Istället kan lök, vitlök, salt och olika örter användas, som tidigare nämnts. Det rekommenderas att köttet tillagas skonsamt, t.ex. genom ugnsbakning, kokning eller mikrovågsugnsgrillning.

Miljöprodukter 1:

Milchprodukter är i allmänhet lämpliga för personer med psoriasis. Det bör dock noteras att produkter som innehåller kasein kan sänka zinkhalten. Eftersom zink är viktigt för många kroppsfunktioner och hudhälsa är det viktigt att säkerställa tillräckligt intag av zink. Detta kan uppnås genom att ta vitaminpreparat, särskilt under detoxperioder. Det rekommenderas dock att testa detta individuellt, eftersom reaktionen på vissa livsmedel kan variera hos personer med psoriasis.

Miljöprodukter 2:

Det noteras att mjölk generellt inte är en utlösare för psoriasis, men det kan orsaka individuella reaktioner i kroppen, varför det är klokt att testa detta. För vissa personer kan EBV-viruset (Epstein-Barr-virus) matas av mjölkprodukter, varför det kan vara lämpligt att undvika eller minska konsumtionen av mjölkprodukter. Som alternativ kan de ersättas med andra produkter som spirulina eller chlorella, med hänsyn till kroppens reaktioner.

Dock har cirka 20 % av befolkningen ärftliga matsmältningsproblem med mjölk, vilket kan leda till gasbildning i tarmen. Många lider också av allergier mot mjölkprotein. Konsumtionen av mjölkprodukter kan sänka zinkhalten, som är viktig för huden och immunsystemet. Vid brist på zink kan zinktabletter vara till hjälp, vilket även finns i många vitaminpreparat.

Det rekommenderas att välja ost med minimala tillsatser och undvika nötter i yoghurt. Istället kan naturell yoghurt kombineras med frukt. Kvaliteten på mjölken är också viktig, så det är bra att köpa högkvalitativa mjölkprodukter som inte har överhettats.

För de flesta är mjölkprodukter ofta problemfria, men för de med mjölkintolerans kan yoghurt fortfarande vara väl tolererat. Bönor bör kokas ordentligt och paprika bör konsumeras i mogen form och i små mängder efter "utläkning".

Mellan Kategori:

Det rekommenderas att ägg bör konsumeras i små mängder efter "utläkning" av psoriasis, helst högst 1 ägg per dag. Det är viktigt att notera att ägg används i många produkter, såsom pasta och brödsmlor.

Spårämnen:

En balanserad och mångsidig kost ger vanligtvis tillräckligt med näringsämnen. Behovet av zink kan minskas genom konsumtion av mejeriprodukter och genom fysisk aktivitet. Kött är en viktig källa till zink, men vegetarianer kan få sitt zinkbehov tillgodosett genom att konsumera många frön och nötter såsom pumpafrön, sesamfrön, linfrön, chiafrön och liknande livsmedel. Vid behov kan även vitamintabletter användas som komplement.

Störningar i tarmfunktionen och bakteriemiljön kan leda till brist på folsyra och andra spårämnen. I sådana fall kan intag av probiotika hjälpa till att återställa tarmmiljön.

Getränke:

Juicer från de ovan nämnda frukterna, gärna även blandade eller med Aloe Vera, är ett bra alternativ. Det är dock bäst att undvika morots- eller tomatjuice, särskilt om man lider av psoriasis, men det är värt att individuellt testa om man tål dem. Det är bäst att pressa dessa juicer själv. Sellerijuice, rödbetsjuice och blåbärsjuice är också hälsosamma alternativ, liksom färskpressad apelsinjuice, särskilt för små barn.

Öl såsom maltöl, alkoholfritt öl eller fruktviner utan oxidationsmedel och konserveringsmedel är lämpliga alternativ. Fruktheer utan citrusfrukter samt örtteer såsom jordrök, stevia, mynta och skärmsärva är också rekommenderade. Kornkaffe är ytterligare ett alternativ för en varierad dryckesmeny.

Starka utlösare:

Färdigmat såsom färdigköpta soppor och korv samt snabbmat innehåller många tillsatser som bör undvikas och är därför starka utlösare för psoriasis. Nötter, choklad, kaffe, färdigpressade citrusjuicer (på grund av medpressade skal), vin, spritdrycker, kryddor, konserveringsmedel, smakförstärkare, cigaretter och vissa läkemedel räknas också som starka utlösare av psoriasis. Kryddor som bör undvikas inkluderar muskot, peppar, kryddnejlika, senap, kummin, anis och paprikapulver samt kanel. Nötter som bör undvikas inkluderar säkert hasselnötter, valnötter och jordnötter/jordnötsoljor. De ingående substanserna såsom aromämnen kan också vara problematiska.

Choklad innehåller animaliskt fett, kakao (teobromin och oxalsyra) samt ofta nötter eller svavelsyrade russin.

För dem som inte är veganer, här är några exempel för att minska konsumtionen av animaliska produkter:

Kåldolmar:

Blanchera savoykålbladen i hett vatten tills de blir mjuka. Forma färs av köttfärs, tunn nötkött eller vegansk färs (om det är välbefogat, annars är det bättre att avstå, alternativt kan rivna potatisar användas) med lök och salt till små bollar och rulla in dem i savoykålbladen. Stek de fyllda kålbladen i olivolja. Stek separata savoykålsbitar med lök och låt sedan allt tillsammans steka länge. Servera med kokt potatis, bovete eller sallad.

Alla köttfärsrätter, som exempelvis köttbullar, kan konsumeras om man avstår från kryddor. Veganer bör istället välja veganska produkter, men bör alltid kontrollera ingredienslistan. Salt, lök och vitlök kan användas som förstärkt ersättning. Under en skov är det rekommenderat att minska konsumtionen av mejeriprodukter eller bara lägga till dem i små mängder. Vissa personer måste kanske helt avstå från kött, beroende på hur allvarlig deras förgiftning är.

12. Recept

Grönsaksgryta:

En grönsakssoppa kan i princip tillagas av en mängd olika grönsaker, med undantag för nattskatteväxter. Under ett skov bör även morötter undvikas. De hårda grönsakerna som selleri, betor, baljväxter och kål bör först kokas. Naturligt ris eller kornkorn kan också tillsättas, beroende på hur väl de tolereras.

Senare kan även purjolök och fänkål läggas till. För att ge soppan smak kan många lökar och eventuellt även vitlök, samt örter och grönsaksbuljong tillsättas.

För icke-veganer kan grönsakssoppan också tillagas med buljongben eller kött.

Lökssoppa:

För detta löksoppsrecept skalar man 5-6 stora lökar och skivar dem tunt. Sedan steks de i olivolja tills de blir gyllenbruna. Sänk sedan värmen och slå löken med 800 ml buljong. Lite salt kan tillsättas efter smak, och soppan ska kokas i cirka 20 minuter på låg värme. Lökssoppan serveras bäst med gratinerat fullkornsbröd med ost.

För detta recept behöver du:

- 2 stora lökar
- Olivolja efter smak
- 1/2 tesked grönsaksbuljong
- 5 stänger purjolök
- En nypa salt
- Färsk persilja
- En skvätt grädde
- Eller två matskedar mandelmjök eller kokosmjök

Så här tillagar du rätten:

1. Fräs de 2 stora lökarna i olivolja tills de är mjuka.
2. Slå på lite varm grönsaksbuljong.
3. Rensa de 5 stängerna purjolök, skär dem i ringar och fräs dem också tills de är mjuka.
4. Tillsätt resten av grönsaksbuljongen och krydda med salt.
5. Blanda i hackad persilja och grädde (eller mandel-/kokosmjök).
6. Om du är vegan kan du ersätta grädden med mandel- eller kokosmjök.

Njut av denna läckra lök-purjolökssoppa!

Champinjonsoppa:

För detta recept behöver du:

- 300 g champinjoner, rensade och skivade
- 20 g solrosmargarin, kokosolja eller olivolja
- 500 ml köttbuljong (alternativt grönsaksbuljong för en vegetarisk alternativ)
- 125 g grädde eller mandelmjök/kokosmjök
- En nypa salt
- Lite körvel

Så här tillagar du rätten:

1. Skiva de 300 g champinjonerna.
2. Värm solrosmargarinet, kokosoljan eller olivoljan i en kastrull och stek champinjonerna tills de är mjuka.
3. Tillsätt 500 ml köttbuljong och låt champinjonerna koka i buljongen.
4. Efter kokning, tillsätt 125 g grädde eller mandelmjök/kokosmjök och en nypa salt, och blanda väl.
5. Strö över hackad körvel över soppan och servera.

Njut av denna läckra champinjonsoppa!

Sparragskrämsoppa:

För detta recept behöver du:

- 250 g sparris, skalad och skuren i 3 cm långa bitar
- 500 ml vatten
- En nypa salt
- 10 g kokosolja eller kokossmör
- 250 ml kokosmjölk
- 15 g mjöl eller fullkornsmjöl
- Valfritt: 1 äggula (kan också uteslutas)
- Lite hackad persilja

Så här tillagar du rätten:

1. Skär den skalade sparrisen i 3 cm långa bitar.
2. Koka upp sparrisbitarna tillsammans med 500 ml vatten, en nypa salt och 10 g kokosolja eller kokossmör i en kastrull.
3. Sänk värmen och låt sparrisen sjuda i cirka 25 minuter tills den är mjuk.
4. Blanda 250 ml kokosmjölk med 15 g mjöl eller fullkornsmjöl i en separat skål tills det blir en jämn smet.
5. Häll sakta kokosmjölksmixturen i kastrullen med sparrisen, och rör kontinuerligt för att undvika klumpar.
6. Valfritt: Rör i en äggula för att binda soppan (kan också uteslutas).
7. Låt soppan sjuda i några minuter tills den tjocknar något.
8. Strö över hackad persilja och servera.

Njut av denna krämiga kokosmjölkssparragsoppa som en lätt och läcker måltid!

Potatis- och purjolökssoppa:

För detta recept behöver du:

- 250 g potatisar, skalade och skurna i tärningar
- 2 lökar, tärnade
- 1 bit grönsaksblandning (morötter, selleri, purjolök), fint hackad
- 15 g solrosmargarin eller kokosolja
- 500 ml grönsaksbuljong
- En nypa salt
- 125 ml grädde eller kokosmjölk
- Lite margarin eller kokossmör
- Ett glutenfritt fullkornsbröd eller knäckebröd
- Några basilikablader
- Lite hackad körvel

Så här tillagar du kartoffelsoppan:

1. Koka potatisstärningar i en kastrull med vatten tills de är mjuka. Häll sedan av vattnet och ställ potatisen åt sidan.
2. Värm solrosmargarinet eller kokosoljan i en stor kastrull och stek de tärnade lökarna och den finhackade grönsaksblandningen tills de är mjuka.
3. Tillsätt de kokta potatisarna och det stekta grönsakerna i kastrullen och blanda med 500 ml grönsaksbuljong. Tillsätt en nypa salt.
4. Låt soppan sjuda tills alla ingredienser är genomkokta och smakerna har blandats väl.
5. Tillsätt grädden eller kokosmjölken och blanda väl.
6. Rör i lite margarin eller kokossmör efter smak för att förbättra soppan.
7. Skär det glutenfria fullkornsbrödet eller knäckebrödet i små bitar och lägg i soppan.
8. Garnera soppan med några färska basilikablad och strö över hackad körvel.

Njut av denna hjärtliga och värmande kartoffelkrämsoppa med ett knaprigt bröd!

Blomkål- eller broccoli-krämsoppa:

För detta blomkål- eller broccoli-recept behöver du:

- 300 g blomkål eller broccoli, rensad och skuren i små buketter
- Lite olivolja
- Lite grönsaksbuljong
- 250 ml mandelmjök
- Lite salt
- Lite grädde eller kokosmjök (valfritt)
- Färsk dill efter smak

Så här tillagar du rätten:

1. Värm lite olivolja i en kastrull och bryn blomkåls- eller broccolibuketterna lätt.
2. Slå grönsakerna med lite grönsaksbuljong och tillsätt 250 ml mandelmjök samt en nypa salt.
3. Låt allt sjuda i cirka 10 minuter tills grönsakerna är mjuka.
4. Valgfritt kan du tillsätta lite grädde eller kokosmjök för en krämig konsistens och röra ner färsk dill efter smak.

För grahams- eller risgryta behöver du:

- 500 ml grönsaksbuljong
- Lite salt
- 150 g grahamsmjöl eller fullkornsrís
- Färskt grönsak efter smak, t.ex. purjolök, lök, fänkål, selleri, persiljerot och blomkål

Så här tillagar du grytan:

1. Koka upp grönsaksbuljongen och krydda den efter smak med lite salt.
2. Tillsätt det tvättade och rensade grönsakerna, t.ex. purjolök, lök, fänkål, selleri, persiljerot och blomkål, i den kokande buljongen och låt det sjuda i cirka 20 minuter tills det är mjukt.
3. Tillsätt grahamsmjölet eller det fullkornsriset och låt allt koka vidare tills grahams eller riset är klart.
4. Testa om konsistensen är behaglig för dig och justera den vid behov.

Njut av dessa två rätter som läckra och näringsrika måltider!

Stekt potatis:

För denna potatisrätt behöver du:

- 250 g potatis
- Lite salt
- 1 lök
- Olivolja efter smak

Så här tillagar du rätten:

1. Skala potatisen och koka den i saltat vatten tills den är mjuk. Häll sedan av vattnet.
2. Under tiden, skala löken och skiva den tunt.
3. Stek löken i olivolja tills den är gyllenbrun.
4. Skiva de kokta potatisarna och lägg dem i stekpannan tillsammans med löken.
5. Stek allt tills potatisen är lätt brynt.
6. Krydda med salt och servera efter smak. Passar bra med vitkål eller sallad samt stekt fisk eller andra grönsaker som zucchini.

Njut av denna enkla men ändå läckra potatisrätt!

Fullkornsris:

För denna rätt behöver du:

- 250 ml vatten
- En nypa salt
- 1 zucchini
- 1 aubergine
- 150 g potatis

Så här tillagar du rätten:

1. Koka upp vatten i en kastrull och tillsätt en nypa salt.
2. Skala potatisen och skär den i bitar.
3. Lägg potatisbitarna i det kokande vattnet och koka tills de är mjuka.
4. Under tiden, tvätta zucchini- och auberginen och skär dem i skivor.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek zucchini- och aubergineskivorna tills de är gyllenbruna.
6. Häll av det kokta vattnet från potatisen och servera tillsammans med de stekta zucchini- och aubergineskivorna.

Denna rätt är lätt att tillaga och kan avnjutas med olika kokta eller stekta grönsaker.
Smaklig måltid!

Bokhvetegröt:

För detta recept behöver du:

- 150 g bokhvetegryn
- 50 g vitkål
- 20 g solrosmargarin eller kokosolja
- 1 fiskfilé eller 150 g kött (valfritt)
- Kärnmjök eller alkoholfritt öl (valfritt)
- 2 vitlöksklyftor
- 1 lök

So tillagar du rätten:

1. Koka bokhvete gröten enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Tvätta och hacka vitkålen.
3. Värm solrosolja eller kokosolja i en stekpanna.
4. Stek vitkålen i stekpannan tills den är mjuk.
5. I en separat stekpanna steker du fisken eller köttet med lite olivolja, lök och vitlök tills det är genomstekt.
6. Servera den kokta bokhvete gröten med den stekta vitkålen, ringla över smält solrosolja eller kokosolja och servera den stekta fisken eller köttet bredvid.
7. Som tillval kan du servera kärnmjök eller alkoholfritt öl till.
8. Detta recept är lätt att tillaga och ger en läcker och näringsrik måltid. Smaklig måltid!

Kokad potatis:

För att göra detta recept behöver du:

- 250 g potatisar
- 100 g kött eller fisk eller falafel (beroende på preferens)
- Filmjök eller kokosvatten (valfritt)
- Solrosbaserad margarin
- Lite salt

Så här tillagar du rätten:

1. Koka potatisarna i saltat vatten tills de är mjuka. Häll sedan av vattnet.
2. Stek köttet eller fisken i en stekpanna eller tillaga falafeln enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Arrangera de kokta potatisarna på en tallrik och ringla över lite solrosbaserad margarin.
4. Servera det stekta köttet eller fisken eller falafeln bredvid potatisarna.
5. Som tillbehör kan du servera filmjök eller kokosvatten, beroende på din preferens.
6. Som ett valfritt tillbehör kan du även servera en sallad med naturell yoghurt eller mandelmjök och lite salt.
7. Detta recept är lätt att tillaga och ger en mångsidig och läcker måltid. Smaklig måltid!

Fuscher:

För detta recept behöver du:

- 250 g kokt potatis (Fuscher)
- En liten mängd fullkornsmjöl
- Lite olivolja
- 100 g kött eller fisk
- Filmjök
- 100 g vitkål eller rödkål

Så här tillagar du rätten:

1. Koka potatisen och skala den sedan. Mosa de kokta potatisarna med en gaffel eller potatismosare och tillsätt lite fullkornsmjöl för att få en fast konsistens.
2. Hetta upp olivoljan i en stekpanna. Ta upp potatismassan med en sked i portioner och forma till bollar. Stek bollarna i den heta olivoljan tills de är gyllenbruna på båda sidorna.
3. Stek eller tillaga köttet eller fisken efter smak.
4. Servera de färdiga Fuscher-bollarna på en tallrik och servera med det stekta köttet eller fisken.
5. Du kan servera filmjök som dryck.
6. Som tillbehör kan du servera kokt vitkål eller rödkål.
7. Njut av denna rustika och läckra måltid!

Tsatsiki:

För gurksalladen behöver du:

- 1/2 gurka
- En nypa salt
- 1-2 vitlöksklyftor
- 1 lök
- 250 g yoghurt
- 250 g kvarg
- Lite olja
- Lite vinäger
- Lite salt
- 1 fullkornsbröd

Så här tillagar du gurksalladen:

1. Skala och riv den halva gurkan. Strö lite salt över gurkrasp och låt den dra en stund.
2. Skala och pressa vitlöksklyftorna. Hacka också löken fint.
3. Blanda kvargen med yoghurten, lite olja, den hackade löken, den pressade vitlöken och gurkraspen. Smaka av med vinäger och salt efter smak.
4. Servera gurksalladen med färskt fullkornsbröd.

För efterrätten behöver du:

- 100 g naturell yoghurt
- 100 g müsli
- 100 g frukter efter smak
- 50 g gröt
- 50 g solrosolja
- 15 g frukter efter smak
- 20 g frukter efter smak

Så här tillagar du efterrätten:

1. Blanda naturell yoghurt med müsli.
2. Skär frukterna efter smak i små bitar och blanda dem med yoghurt-müsli-blandningen.
3. Blanda gröten med solrosoljan och garnera med de återstående frukterna.
4. Servera och njut av efterrätten.

Mjölshake:

För efterrätten med mandelmjök och banan kan du göra följande:

Ingredienser:

150 g mandelmjök

1 banan

Instruktioner:

Skala bananen och skär den i bitar.

Lägg bananbitarna tillsammans med mandelmjölken i en mixer.

Blanda allt väl tills en krämig konsistens uppnås.

Servera banan-mandelmjölkblandningen antingen som milkshake eller kombinera den med naturell yoghurt, müsli, gröt eller andra tillåtna frukter enligt dina preferenser.

Denna efterrätt är ett uppfriskande och hälsosamt alternativ för dina måltider.

Till kvällen:

Blandad sallad efter smak

För den blandade salladen med fetaost och dressing av olivolja och citronsaft kan du följa följande instruktioner:

Ingredienser:

250 g blandad sallad (kinesisk kål, maskrosor, syrliga växter, etc.)

100 g fetaost

1 ägg

Lite salt

150 g naturell yoghurt (eller olivolja efter smak)

Saft från 2 citroner

Valfri frukt till efterrätt

Instruktioner:

Tvätta de blandade salladsingredienserna och hacka dem vid behov.

Skär fetaosten i små tärningar.

Koka ägget, låt det svalna, skala det och skär det i skivor.

Lägg naturell yoghurt i en skål och smaksätt med lite salt. Alternativt kan du också blanda olivolja med saften från 2 citroner för att göra en dressing.

Arrangera salladsingredienserna (blandad sallad, fetaost, äggskivor) på en tallrik.

Häll dressingen över salladen.

Servera frukten som efterrätt enligt önskemål.

Denna blandade sallad med fetaost och hemlagad dressing är en läcker och hälsosam måltid som är enkel att förbereda.

Joghurtdressing med örter:

Ingredienser:

- 250 g naturell yoghurt
- Hackade örter efter smak (t.ex. persilja, gräslök, dill)
- Salt efter smak

Instruktioner:

1. Häll naturell yoghurt i en skål.
2. Tillsätt hackade örter efter smak.
3. Krydda med salt och blanda väl.

Dessa dressings passar utmärkt till sallader och är enkla att göra. De ger rätterna en fräsch smak och kan varieras efter önskemål.

Alternativa fiskrätter:

För veganer eller personer med specifika kostrestriktioner finns det alternativa näringsförslag:

1. Grönsaksrätter: Olika grönsaker som broccoli, blomkål, morötter, paprika, zucchini och aubergine kan varieras i tillagningssätt. Till exempel kan de ångas, grillas eller bakas i ugnen.
2. Baljväxter: Bönor, linser, kikärter och andra baljväxter är en bra proteinkälla för veganer. De kan användas i soppor, grytor, sallader eller som tillbehör.
3. Tofu och tempeh: Dessa växtbaserade proteinkällor kan användas i olika rätter, från woker till curryrätter och smörgåsar.
4. Nötter och frön: Mandlar, valnötter, solrosfrön, chiafrön och linfrön är rika på nyttiga fetter och proteiner. De kan ätas som snacks eller tillsättas i sallader, müsli eller smoothies.
5. Fullkornsprodukter: Fullkornsbröd, fullkornspasta, brunt ris och quinoa är bra källor till kolhydrater och ger även fibrer och viktiga näringsämnen.
6. Fukt och bär: Färska frukter och bär är rika på vitaminer, mineraler och antioxidanter. De kan ätas råa, mixas i smoothies eller serveras som efterrätt.
7. Växtbaserade mjölkalternativ: Istället för komjölk kan veganska mjölkalternativ som mandelmjök, havremjök, sojamjök eller kokosmjök användas.
8. Nyttiga fetter: Avokado, olivolja, kokosolja och andra växtbaserade oljor är hälsosamma fettkällor som kan användas i veganmatlagning.
9. Kryddor och örter: Använd olika kryddor och örter för att förbättra smaken på dina rätter utan att behöva använda extra kalorier eller ohälsosamma ingredienser.

Genom mångfalden av dessa växtbaserade livsmedel kan veganer säkerställa en balanserad kost med alla nödvändiga näringsämnen som är viktiga för en hälsosam hud och ett starkt immunsystem.

Färsk Tomatsalsa:

Ingredienser:

- 5 medelstora tomater, fint hackade
- 1/2 rödlök, fint hackad
- En skvätt limejuice
- 1 liten vitlöksklyfta, fint hackad
- Lite hackad färsk koriander
- Havssalt efter smak (valfritt)
- En nypa malen spiskummin

Instruktioner:

1. Lägg alla ingredienser i en mellanstor skål.
2. Blanda väl för att kombinera smakerna.
3. Servera omedelbart eller förvara i kylskåp tills det behövs.

Denna tomatsalsa passar perfekt som dip till tortillachips, som topping på tacos, burritos eller nachos, eller som tillbehör till grillat kött eller fisk. Njut av den fräscha och kryddiga smaken av denna salsa!

Krispiga spanska potatisar:

Här är receptet för rostade potatisar:

Ingredienser:

- 2 pund små potatisar, halverade
- 1 1/2 matsked tomatpuré
- 1 1/2 matsked vatten eller aquafaba (valfritt)
- 3/4 kopp brunt rismjöl (valfritt)
- 1 tesked vitlökspulver
- 1/2 tesked havssalt
- Saft från 1/4 citron för servering (valfritt)
- 1 matsked hackad färsk persilja för servering

Instruktioner:

1. Förvärm ugnen till 220°C.
2. Placera en potatisångare eller ett durkslag över en kastrull med kokande vatten och täck med ett lock. Ånga potatisarna i 10-15 minuter, tills de är nästan mjuka. Lägg dem sedan i en stor skål och ställ åt sidan.
3. Vispa ihop tomatpuré och vatten eller aquafaba i en liten skål. Häll blandningen över potatisarna och blanda väl tills de är jämnt täckta.
4. Tillsätt eventuellt brunt rismjöl, vitlökpulver och havssalt och blanda väl tills allt är jämnt fördelat.
5. Sprid ut potatisarna på en bakplåtspappersklädd ugnsplåt och rosta dem i förvärmad ugn i 25-30 minuter. Vänd dem en gång så att de blir jämnt krispiga. Om potatisarna inte är tillräckligt krispiga kan de stanna lite längre i ugnen.
6. Servera de rostade potatisarna med en skvätt citronsaft och färskhackad persilja.

Njut av dessa läckra rostade potatisar som tillbehör till dina favoriträtter!

Recept för Bulgursalat/Kisir:

Ingredienser:

- 200 g fullkornsbulgur (fin)
- 150 ml vatten
- 1 liten lök
- 1-2 salladslökar
- 2 msk olivolja
- 1 knippe bladpersilja
- 1/2 knippe färsk mynta
- 1 msk tomatpuré (ekologisk)
- 1/2 tsk malen spiskummin
- 2 msk granatäppelsirap
- Saft från 1/2 citron
- Cirka 75 ml olivolja
- Salt efter smak

Tillagning:

1. Koka upp vattnet och häll över bulguren i en värmetålig skål. Låt bulguren svälla i 15 minuter.
2. Finhacka löken och fräs den i lite neutral olja i en stekpanna på medelvärme. Tillsätt sedan kryddorna och tomatpurén och fräs med en stund. Ta pannan från värmen och låt svalna.
3. Halvera salladslökarna längs med och skär dem i tunna ringar. Hacka persiljan och myntan fint.
4. Tillsätt den avsvalnade lökblandningen till den svällda bulguren och blanda väl. Tillsätt sedan granatäppelsirapen tillsammans med salladslöken och de hackade örterna.
5. Rör i olivoljan och smaka av salladen med salt och citronsaft.
6. Njut av denna uppfriskande och aromatiska bulgursalat som tillbehör eller huvudrätt!

Recept för linssoppa:

Ingredienser:

- 1 dl röda linser
- 1 lök
- 1 morot
- 1/2 msk tomatpuré (valfritt)
- Salt
- 1 tsk koriander
- 1/2 tsk spiskummin (valfritt)
- 1 liter vatten
- 2 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta
- 1 paprika
- Saft från en citron
- Färsk koriander att garnera med

Tillagning:

1. Skala och finhacka löken. Hetta upp olivoljan i en stor kastrull och stek löken tills den blir glansig.
2. Skala vitlöksklyftan, hacka den fint och tillsätt den till löken. Lägg i linserna och stek dem kort.
3. Skala moroten, skär den i tunna skivor och lägg den tillsammans med löken och linserna.
4. Tvätta paprikan, ta bort kärnorna, skär den i tunna strimlor och lägg även den i kastrullen.
5. Rör ner tomatpurén och tillsätt vattnet. Pressa i citronsaften.
6. Krydda soppan med salt, koriander och eventuellt spiskummin och låt soppan koka i cirka 10 minuter.
7. Mixa soppan lätt med en stavmixer så att några morots- och paprikabitar fortfarande är synliga.
8. Servera soppan i skålar eller tallrikar och garnera med färsk koriander.
9. Njut av din hemlagade linssoppa!

Glutenfritt bröd:

Ingredienser:

- 120 g glutenfria havregryn
- 80 g kikärtsmjöl
- 80 g potatismjöl
- 80 g linfrömjöl
- 10 – 20 g solrosfrön
- 10 – 20 g hampfrön
- 4 msk chiafrön
- 1 tsk havssalt
- 1,5 msk Provence-kryddor
- 1 msk lönnsirap
- 1 msk kokosolja
- 350 ml ljummet vatten

Tillagning:

1. Blanda alla torra ingredienser i en skål och alla våta ingredienser i en annan skål.
2. Tillsätt gradvis de våta ingredienserna till de torra och knåda till en deg.
3. Forma degen till en limpa och lägg den i en brödform med bakplåtspapper. Täck över och låt vila i 12 timmar.
4. Förvärm ugnen till 180 grader. Fukta brödet med vatten och baka i formen i 30 minuter. Ta sedan ut från formen, fukta igen och baka ytterligare 30 minuter (den här gången utan form).
5. Låt brödet svalna och njut!

Blåbärsbananbröd

Ingredienser:

- 3 mogna bananer
- 75 g lönnsirap
- 30 g kokossocker
- 1 tsk alkoholfri vaniljextrakt
- cirka 100 ml osötad mandelmjök
- 250 g glutenfritt havremjöl
- 1/2 tsk havssalt
- 1 tsk bakpulver
- 1/2 tsk bikarbonat
- cirka 60 g frysta vilda blåbär
- Hackade valnötter att garnera med (valfritt)

Tillagning:

1. Förvärm ugnen till 180°C och klä en liten brödform med bakplåtspapper.
2. Mosa bananerna och blanda dem med lönnsirap, kokossocker, vaniljextrakt och mandelmjök.
3. Blanda havremjöl, havssalt, bakpulver och bikarbonat i en separat skål.
4. Tillsätt de våta ingredienserna till de torra och blanda försiktigt. Tillsätt sedan blåbären och blanda även dem.
5. Häll smeten i brödformen och baka i 40 minuter. Stäng sedan av ugnen, låt brödet stå ytterligare 10 minuter i ugnen och låt det sedan svalna helt.

Recept för pannkakor:

Ingredienser:

- 150 g kikärtsmjöl
- 150 g potatismjöl
- 150 g cassavamjöl
- Vatten
- Mandelmjök
- Lönnsirap

Tillagning:

1. Blanda kikärtsmjöl, potatismjöl och cassavamjöl i en skål och rör om med vatten till en smet.
2. Tillsätt mandelmjök gradvis tills önskad konsistens uppnås. Smaka av med lönnsirap.
3. Ha kul med att baka och njut!

Avgiftningsdrycker:

13. Tips för en månad för att testa dig själv!

Natron och dess betydelse:

Natriumbikarbonat som en detoxdryck. Natron, också känt som natriumvätekarbonat (NaHCO_3), är en prisvärd och allmänt tillgänglig substans som finns att köpa i livsmedelsbutiker och apotek. Det är viktigt att se till att bikarbonaten är ren och fri från tillsatser. I vissa länder säljs den under olika namn som British Carbonate, Solvey Carbonate, Carbonate, Pocket Soda och Garra Carbonate på apotek. För bästa resultat rekommenderas det att köpa natron på apotek, hälsokostbutiker eller ekologiska butiker, helst utan aluminiumtillsatser.

Det är viktigt att notera att natron inte bör förväxlas med bakpulver, även om det kan användas i vissa bakrecept. Bakpulver innehåller ofta fosfathaltiga surhetsreglerande medel, skiljemedel och smakämnen, medan ren natron endast är natriumvätekarbonat. Natron verkar avgiftande och basiskt. Det kan hjälpa till att bekämpa förurning i kroppen genom att neutralisera överskott av syror och öka kroppens pH-värde. Detta kan bidra till att lindra olika hälsoproblem och stärka immunförsvaret.

Dessutom har natron antiinflammatoriska egenskaper som kan påverka immunförsvaret positivt. Studier har visat att regelbunden intag av natron i vatten kan minska antalet inflammationsfrämjande celler i kroppen och öka antalet inflammationshämmande celler. Detta gör också natron till ett lovande alternativ för behandling av autoimmuna sjukdomar. Sammanfattningsvis kan natron som en detoxdryck erbjuda en mängd olika hälsofördelar och bidra till att avlasta och stödja kroppen. Det är dock viktigt att rådfråga en läkare innan du använder natron som en del av en detox- eller hälsorutin, särskilt om du har befintliga hälsoproblem eller tar mediciner.

Tips för bättre detox vid tungmetaller etc.

- Tips för en månad för att testa dig själv
- Hjälpa kroppen

Det är viktigt att hjälpa din kropp att stärka sitt immunsystem så att det effektivt kan skydda dig. Detta kräver ditt medvetna beslut och din tilltro till din förmåga att påverka din hälsa. Ditt immunsystem arbetar kontinuerligt för att skydda dig, men det behöver också ditt stöd. Genom en hälsosam livsstil, inklusive balanserad kost, regelbunden motion, tillräckligt med sömn och hantering av stress, kan du bidra till att ditt immunsystem fungerar optimalt. Din tro på dig själv och din hälsa kan också göra en viktig skillnad. Det är uppmuntrande att se att du aktivt engagerar dig för din hälsa!

Här är några tips för personer med psoriasis: Försök att under en månads tid prova följande: Ta varje morgon på fastande mage en halv tesked natron (en tablett) i ett glas vatten. Efter en timme kan du sedan äta frukost. På kvällen innan du går och lägger dig, sluta äta och dricka en timme innan, men drick ändå ett glas natronvatten innan du går och lägger dig. Var försiktig så att du inte överdriver, cirka fyra till fem veckor bör vara tillräckligt för att se hur din kropp reagerar.

Ett annat tips: Drick färskpressad sellerijuice på fastande mage på morgonen.

Här är ett recept för dig:

Pressa 600 gram selleristjälkar

250 gram rödbetor

Lite selleriblad

Komplettera din kost med liposomalt C-vitamin

Och genomför en naturlig tarmrening då och då.

Sellerijuice är otroligt hälsosamt: det stödjer hud, hår och naglar, matsmältningen, hjärt-kärlsystemet och kan även hjälpa till vid viktminskning. Det rekommenderas att dricka färskpressad sellerijuice direkt efter att du har vaknat på morgonen på tom mage och sedan inte äta på 15-20 minuter. Du kan dricka mellan en halv liter och en liter sellerijuice per dag. Om du inte har tid att pressa på morgonen kan du också köpa färskpressad rödbetsjuice, helst från en hälsokostbutik utan tillsatser. Det är ett bra alternativ om du inte har möjlighet att pressa själv.

Spirulina och Chlorella:

Spirulina och Chlorella är fantastiska ingredienser med vilka man kan göra många olika drycker. Spirulinaalger tillhör kategorin superlivsmedel, och det av goda skäl. Denna term beskriver livsmedel som är rika på näringsämnen och vitalämnen, innehåller en mängd enzymer, har högt klorofyllinnehåll och överlag har en basisk effekt på kroppen.

Allt liv på jorden har sitt ursprung i havet, och alger är inget undantag. De livnär sig på solljus, koldioxid från atmosfären och mineraler från vattnet. Liknande växter kan alger på grund av sitt höga klorofyllinnehåll (den gröna färgen) omvandla koldioxid och vatten till näringsämnen genom solljus. Genom denna komplexa kemiska process, känd som fotosyntes, frigörs syre, vilket utgör grunden för allt liv på jorden.

Korngräs:

Korn (*Hordeum vulgare*), liksom många andra sädesslag, tillhör den omfattande familjen gräs. När en enda kornkärna planteras i marken börjar den snabbt gro och växer till en lång, grön stjälk - korngräset. Vid första ögonkastet kan denna växt verka enkel och osynlig, men dess yttre döljer dess verkliga prakt.

Förmögenheten av värdefulla näringsämnen i korngräs är obestridlig. I denna gräs finns nästan alla essentiella vitaminer, inklusive vitamin A, vitamin C, vitamin D2, vitamin E samt det för blodkoagulering oumbärliga vitamin K. Dessutom finns olika B-vitaminer, inklusive det essentiella vitamin B12.

Men det är långt ifrån allt - korngräs erbjuder också ett brett utbud av mineraler och spårämnen som järn, magnesium, kalcium, zink och selen. Det är denna unika kombination av näringsämnen som gör korngräs till en sann skatt av naturen, som av många betraktas som en av de mest näringsrika växterna på jorden.

Moringa:

Moringaträdet, ett snabbväxande tropiskt träd, spelar en betydande roll för kosten för människor och djur i fattigare regioner tack vare dess näringsrika frukter, blad och rötter. Mångfalden av Moringas läkande effekter är imponerande. Den kan användas inte bara i utvecklingsländer utan även här som ett omfattande husmedel för att behandla en rad vardagliga sjukdomar till mer allvarliga hälsoproblem.

Moringas mångsidiga positiva egenskaper är anmärkningsvärda: Den har antibakteriella egenskaper, stödjer kroppens avgiftning, reglerar blodtrycket, sänker blodsockernivån och har antiinflammatoriska egenskaper (särskilt bladen). Dessutom visar den fungicida effekter, stärker immunsystemet, löser slem och har antivirala egenskaper.

Kurkuma:

Den aktiva ingrediensen i kurkuma erbjuder många fördelar jämfört med konventionell terapi och kan också användas i kombination med den. Den ger skydd och potentiell läkning, neutraliserar fria radikaler, minskar UV-skador och förhindrar onormal celltillväxt. Curcumin kan tas oralt eller användas externt för hudterapi. Studier har bekräftat att curcuminoider har antioxidativa, antiinflammatoriska, antivirala, antibakteriella, antimykotiska och anticancerogena effekter på huden. På grund av den enkla doseringen och den säkra användningen av kurkuma kan det användas mångsidigt för hudterapi och som en förebyggande åtgärd.

Personligen har jag regelbundet blandat en tesked kurkuma med ingefära, honung och lite citron till ett te och druckit det, vilket har hjälpt vid avgiftning.

14. Magskydd:

Selleri förhindrar överproduktion av magsyra, vilket skyddar matsmältningsorganen och vårdar magslemhinnan. Därför är sellerijuice en hjälpsam allierad mot magsår.

Dulse spelar en avgörande roll för avgiftning av tungmetaller. Utan att befria vår kropp från toxiner kan vi inte uppnå våra hälsomål på lång sikt.

Dulse:

Den binder kvicksilver, bly, aluminium, koppar, kadmium och nickel.

Det utför också en rening av djupare tarmnivåer från tungmetaller.

De bundna giftämnena i kroppen förblir stadigt bundna och släpps inte ut igen (till skillnad från klorella).

Den förser kroppen med jod, en kraftfull virusdödare.

14.1. Tips.

Införandet av jod bör göras försiktigt, särskilt vid hög virussbelastning, eftersom det initialt kan orsaka symptom. Detta beror på att det har en kraftfull antiviral effekt och dödar många virus, vilket kan frigöra "kadavergifter" som temporärt kan orsaka symptom.

Dulse räknas tillsammans med koriander, spirulina, korngräsjuicepulver och vilda blåbär som de fem huvudavgiftningsmedlen. För att dölja smaken av dulse och koriander rekommenderas det att tillsätta saften från 1-2 apelsiner i smoothien. En daglig dos av 2 matskedar rekommenderas.

Särskilt levern spelar en avgörande roll för tarmhälsan, eftersom gallproduktionen sker här. Denna produktion kan påverkas på grund av ökad leverutmattning på grund av virala och toxiska belastningar, kronisk stress och överdriven fettkonsumtion. Eftersom produktionen av magsyra och matsmältningsenzym är direkt beroende av detta kan brister uppstå, vilket kan leda till otillräcklig matsmältning och en ruttande flora i tarmen, vilket i sin tur kan orsaka uppblåsthet och en uppblåst mage.

En belastad lever måste utsöndra många toxiner som når tjocktarmen via gallan eller leverns undersida. Detta kan också leda till uppblåsthet och en uppblåst mage.

En annan orsak till uppblåsthet och en uppblåst mage är ofta en överväxt av bakterier i tunntarmen, där bakterier som streptokocker producerar stora mängder gas och pressar tarmen utåt. Dessa gaser kan stiga upp till magen och munnen, minska produktionen av magsyra, främja inflammation (t.ex. gastrit) och skada tänder och tandkött.

Under en avgiftning kan även uppblåsthet uppstå när många toxiner från levern utsöndras genom tarmen och fibrer från frukt och grönsaker lossar gamla avlagringar från tarmväggarna.

Energiarbete

Betydelsen av energi och frekvenser för mänsklig hälsa

Mänsklig hälsa påverkas inte bara av fysiska, utan också av energetiska faktorer. Enligt kvantfysikens principer består den mänskliga kroppen av energi som vibrerar i olika frekvenser. Dessa energivibrationer påverkar inte bara fysiskt välbefinnande, utan även mental och emotionell hälsa.

Psoriasis (plackpsoriasis) och rollen av energi

Psoriasis, en kronisk autoimmun sjukdom som kännetecknas av inflammatoriska hudutslag, kan orsaka både fysiska och emotionella påfrestningar. Modern medicin har utvecklat många behandlingsalternativ, men sökandet efter effektiva terapier kan vara frustrerande.

Energiavkänning som kompletterande behandling

Under de senaste åren har det funnits ett ökande intresse för alternativa terapier som är baserade på rening av mänsklig energi. Dessa terapier, som är baserade på principer för energihelande och reglering av frekvenser, betraktas av många som effektiva kompletterande åtgärder till traditionell behandling av psoriasis.

Varför energirening är viktigt

Energiavkänning kan hjälpa till att frigöra blockerad eller stillastående energi och främja den naturliga energiflödet i kroppen. När det gäller psoriasis kan detta hjälpa till att minska inflammations processen, minska stress och stärka immunförsvaret. Dessutom kan energirening hjälpa till att lösa emotionell stress och negativa tankemönster som ofta följer med psoriasis.

Hur energirening utförs

Det finns olika metoder för att rena mänsklig energi, inklusive akupunktur, meditation, ljudterapi och energisk kristall healing. Dessa metoder syftar till att återställa balans och harmoni i energikroppen och kan användas både enskilt och i kombination med traditionell behandling för psoriasis.

Slutsats

Rening av mänsklig energi kan vara en effektiv kompletterande behandlingsmetod för psoriasis och andra sjukdomar som påverkar både kropp och sinne. Genom att främja naturligt energiflöde och lösa blockerade energier kan den bidra till att förbättra övergripande välbefinnande och stödja läkning. Det är viktigt att personer med psoriasis överväger holistiska metoder för hälsovård som tar hänsyn till både fysiska och energetiska aspekter av deras välbefinnande.

Källor: Böcker, olika webbplatser, sociala medier, texter i olika utgåvor, osv.

www.bara-en.de

www.baraclinic.de

Källor:

<https://www.rtl.de/cms/9-gruende-warum-selleriesaft-so-gesund-ist-4342530.html>
(<http://www.bayern.de/stmlu/umwberat/ubbgif.htm>)
<http://www.herkules-online.de/lexikon/archiv/glutamin.htm>
<http://www.neurodermitis.ch/>
<http://www.selbsthilfe-forum.de/>
<http://rheuma-zentrum.com/Nahrung.htm>
<http://www.gesundheitsscout24.de/>
<http://www.treffpunkt-haut.de/>
<http://www.amara.de/gift.htm>
<http://www.rheuma-liga.de/>
<http://medien.freepage.de/n+s-selbsthilfe>
<http://netdokter.de/diskussion/>
<http://www.panap.de/>
<http://www.biomedicus.de/nahrung7.htm>
<http://www.almeda.de/>
<http://www.dermis.net/neurodermitis>
http://www.informatik.fh-hamburg.de/~windle_c/logologie/glutamat.htm
<http://www.schuppenflechte.de/>
<http://www.harzer.koeche.harz.de/interessantes/kopfschmerz.html>
<http://www.medizinfo.de/>
<http://www.derminfo.de/>
<http://www.psoriasisbund.de/>
<http://www.a-s-i-therapie.de/>
<http://1-zentrum-der-gesundheit.de/psoriasis.htm>
<http://www.psoriasis-netz.de/>
<http://ourworld.compuserve.com/homepages/poschneider/links/sommerekzem.html>
<http://www.bayern.de/stmlu/umwberat/ubbgif.htm>
<http://www.martens.de/fpi-2021.htm>
<http://www.marco-meyer.de/neuro.htm>
<http://members.yline.com/~naturpur/>
<http://www.urticaria.de/urticariaratgeber/inhalt.html>
<http://www.schulz-uwe.de/>
<http://www.haut.de/>
<http://heilkreuter.de/>
<http://user.berlin.de/~psoriasis.forum/diaet.html>
http://www.informatik.fh-hamburg.de/~windle_c/Logologie/Glutamat.htm
<http://www.bayern.de/stmlu/umwberat/ubbgif.htm>
<http://harzer.koeche.harz.de/interessantes/kopfschmerz.html>
<http://www.themenservice-alkohol.de/TSA/>
<https://www.wwf.de/2019/juni/wuerden-sie-eine-kreditkarte-essen/>
<https://www.nationalgeographic.de/planet-or-plastic/2017/08/meerestiere-fressentonnenweise-plastik>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/natron.html>
<https://www.dw.com/de/warum-vitamin-d-so-wichtig-ist/a-41792161>
 Chemie.de
<https://www.umweltanalytik.com/inhalt.htm>
<https://www.chemie.de/lexikon/Lösungsmittel.html>
<https://www.bitteberuehren.de/therapie-hautpflege/leben-mit-schuppenflechte/saunierenmit-schuppenflechte/>
http://www.sohf.ch/Themes/Toxiques/11030_D.pdf

<https://www.swr.de/betrifft/betrifft-gift-shampoo/-/id=98466/did=16783696/nid=98466/ppiyfw/index.html>
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/umwelt-haushalt/wohnen/gefahren-fuer-die-gesundheit-durch-plastik-7010>
<https://learnattack.de/schuelerlexikon/biologie/toxine>
https://www.focus.de/wissen/mensch/toedlicher-als-zyanid-und-arsen-das-sind-die-gefaehrlichsten-gifte-der-welt_id_5456470.html

"Författare"

- Tesche Anna Lena, Stephen Harrod Buhner, Dr Kasia Kines, Anthony William,
- Armin Roßmeier: Das Kochbuch Neurodermitis, Südwest Verlag
- Dr. med. Günther Schäfer/Dipl. oec. throh Andrea Weylo: Die Ernährung bei Psoriasis, Haug Verlag
- Lindner, E 1986 : Toxikologie der Nahrungsmittel. 3. Auflage, Thieme Verlag Stuttgart
- Macholz, R 1989 Lebensmitteltoxikologie, Springer Verlag Berlin
- Prof. Dr. med. Hans Meffert Schuppenflechte, Medicus Verlag Berlin 1999
- Prof. Dr. med. Dr. phil. Siegfried Borelli Schuppenflechte, Ursachen u. Auslöser, Symptome u. Diagnose, Therapie u. Lebensführung. Falken Verlag. 65527 Niedernhausen/Taunus, 1996
- Pagano, John O. A., Healing Psoriasis The Natural Alternative
- National Puplic Healt Institute and Finnish Cancer Registry, Helsinki, Finland
- Archives of Dermatology (1999), 135, 1490 - 93. Poikolainen K., Karvonen J. and Pukkala E. Jarvenpaa Addiction Hospital, Jarvenpaa
- Excess mortality related to Alcohol and Smoking among Hospital-Treated Patients with Psoriasis.
- Department of Mental Healt and Alcohol Reserach, Oulu University Hospital Oulu

PSORIASIS AND ME

Mihrac Güngör ist ursprünglich aus der Türkei und in Deutschland aufgewachsen. Sie lebt seit 12 Jahren in Schweden und ist eine gelernte Kosmetikerin bzw. eine autorisierte Hauttherapeutin und Spatherapeutin.

Sie hat ihre Ausbildung als Spa- und Hauttherapeutin in Schweden abgeschlossen. Mihrac litt seit ihrer Kindheit an Psoriasis (Schuppenflechte) und hat damals viele Ärzte besucht, an unterschiedlichen Therapien teilgenommen und hat diverse Therapien bekommen, jedoch ohne eine Wirkung und Erfolg.

Da ihre Krankheit immer schlimmer wurde und die Schuppenflechte sich schlimmer von Tag zu Tag vermehrt und vergrößert haben, beschloss sie letztendlich ihre Krankheit selbst zu therapieren. Da sie ihre Hoffnung an diversen Ärzten verloren hat, fing sie an ihre Krankheit zu recherchieren. Sie wollte es nicht glauben und einfach so hinnehmen, dass keine Heilung gegen ihre Krankheit besteht.

Nachdem Mihrac unterschiedlich viele Bücher gelesen, sich Studien angeschaut und selbst geforscht hat, fing sie schließlich immer näher an, an den Heilungsprozess zu gelangen. Letztendlich führte dies dazu, dass Mihrac anfang ihre eigene Formel verschiedene Creme gegen Schuppenflechte, Akne, Rosacea usw zu erstellen das soll dem Haut behilflich sein.

Diese Creme haben auch in ihrer Klinik in Schweden viele Kunden geholfen, sie hat wieder ohne schlechtes Gewissen an der Gesellschaft teilgenommen und hat sich wohl in ihrem Körper gefühlt. Dank ihrer eigenen Rezeptur hat sich nämlich ihre Krankheit gelindert und sie hat so gut wie keine Schuppenflechte mehr.

Da sie selbst viele Jahre gegen ihre Krankheit kämpfen musste, hat sie sich dazu entschlossen auch anderen Menschen zu helfen, die dasselbe zur Zeit erleben. Sie möchte allen Menschen Helfen, die auch unter Schuppenflechte leiden und sie mutigen, dass es eine Lösung gibt. Man muss nur der festen Überzeugung sein und so gelangt man dann auch zum Ziel. Mihrac hat es geschafft ihre Krankheit zu lindern!