Hilfsmaßnahmen gegen Schuppenflechte (s. auch Psoriasis / Haut)

Schuppenflechte:
Ananas, Honigmelone, Papaya, Pomelo

Hafermehlpackungen:
Da die Aktivität der Prostaglandine zu Entzündungen führen kann, scheint damit eine plausible Erklärung für die entzündungshemmenden Kräfte des Hafers vorzuliegen und gleichzeitig eine Rechtfertigung der althergebrachten Ansicht, Hafergesichtspackungen seien eine Wohltat für die Haut. manche Ärzte empfehlen Hafermehlpackungen zur Behandlung von Schuppenflechte.[1]

Aloe vera:
Aloe vera hilft äußerlich und innerlich bei Hauterkrankungen wie Psoriasis.[2]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Schuppenflechte (Psoriasis).[3]
(es gibt Propolissalbe)

Leinöl bei Hautausschlägen und Schuppenflechte:
Bei Hautausschlägen und Schuppenflechte soll Leinöl das Abheilen erleichtern.[4]

Schuppenflechte:
Eine in der britischen PubMed-Datenbank veröffentlichte Studie belegt die Wirksamkeit von synthetischen Vitamin-D-Analoga bei der Behandlung der Schuppenflechte.[5]

OPC bei Schuppenflechte:
Ein Forscher-Team der italienischen Università degli Studi "G. d`Annunzio" Chieti-Pescara stellte in einer wissenschaftlichen Studie mit Psoriasis-Patienten fest:
Eine Nahrungsergänzung über täglich 150 Milligramm Kiefernrindenextrakt verbessert Psoriasis-Symptome. Bei einem Drittel der Patienten konnten die Wissenschaftler während der dreimonatigen Studie eine schnellere Heilung beobachten – bei gleichzeitig verringerten Behandlungskosten. Rötungen, Verhärtungen und Schuppenbildung nahmen unter OPC-Einwirkung ab.
Vor allem Patienten mit ausgeprägten Symptomen sprachen gut auf die Behandlung mit dem Kiefernrindenextrakt an. Natürlich gibt es neben dem Kiefernrindenextrakt noch weitere Nahrungsergänzungen und Vitalstoffe, die man bei der Psoriasis gezielt einsetzen kann: Vitalstoffe bei Psoriasis Außerdem beeinflusst auch die Ernährung eine Psoriasis ganz enorm.[6]

Nicht Rauchen, wenig Alkohol, fleischarme Ernährung:
Ein erhöhter Nikotinkonsum korreliert mit einem schwereren Verkauf der Psoriasis. Der Verzicht auf Rauchen sowie auch auf übermäßigen Alkoholkonsum hilft somit, einige der zahlreichen Triggerfaktoren zu eliminieren. Eine ungesunde Lebensweise ist grundsätzlich nicht förderlich - besonders bei Psoriasis nicht. Gewichtsreduktion ist grundsätzlich sehr empfehlenswert. Eine spezielle Psoriasisdiät dagegen gibt es nicht. Unterstützend ist eine fleischarme Ernährung. Fettes Geflügel, Schwein, Schmalz - auf all das sollte, wenn immer möglich, verzichtet werden. Das gilt übrigens auch für zu viel Stress. Wirksam sind außerdem Sole-Bäder[7]

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 284
[2] Neumayer, Natürliche Antibiotika, 54
[3] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[4] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[5] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html
[6] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/psoriasis-opc-15000006.html
[7] https://www.merkur.de/leben/gesundheit/experte-klaert-auf-werden-schuppenflechte-immer-zr-8814243.html

Manuka-Honig[8]

[8] https://www.youtube.com/watch?v=UdirD0517_c