

Psoriasis

Je sais à quel point les personnes qui ont du psoriasis sont démunies. C'est une maladie de la peau qui atteint différentes parties du corps : coude, genoux, cuir chevelu.

Petit à petit, de grandes plaques de peau desquament et se détachent : et lorsqu'on gratte, apparaissent en dessous de larges plaques rouges, luisantes, qui peuvent même saigner facilement.

La maladie évolue souvent par phase, avec des périodes de rémission.

Gardez bien en tête que le psoriasis n'est jamais contagieux.

Mais il est très gênant pour ceux qui en sont atteints et n'arrivent pas à s'en débarrasser.

Chez l'enfant, il disparaît souvent spontanément. Mais chez l'adulte, le psoriasis est là à vie.

La science est encore assez démunie pour expliquer les origines de cette maladie inflammatoire.

On pense qu'il y a une certaine hérédité dans le psoriasis, on retrouve souvent d'autres cas dans la famille.

Mais la cause principale semble être : soit le stress, soit un choc psychologique marquant, soit une accumulation de soucis, mais en général tout cela arrive sur un fond d'anxiété.

Certains médicaments pourraient aussi jouer un rôle dans l'apparition du psoriasis.

Les médicaments fréquemment en cause sont les bêta-bloquants et les sels de lithium, mais on incrimine également : les analgésiques, les AINS, les anti-paludéens de synthèse, les anti-épileptiques...

Que faire pour stopper la progression de la maladie et pour s'en débarrasser ?

Si vous allez voir votre médecin de famille, il vous prescrira probablement des crèmes hydratantes, des crèmes à la cortisone et de la cortisone par voie orale.

En cas de psoriasis vraiment aigu, des traitements beaucoup plus lourds sont proposés.

Mais avant d'en arriver là, il faut essayer d'autres traitements, beaucoup moins nocifs !

L'hiver, on pratique l'UV thérapie avec des lampes à ultraviolet. Très efficace sur les psoriasis photosensibles, la PUVA-thérapie combine l'exposition aux UV avec un médicament qui sensibilise la peau à ces rayons.

Les cures thermales ont aussi un grand intérêt. Toutes les stations à orientation dermatologique peuvent être prescrites, mais en particulier : la Bourboule, La Roche Posay, Moligt-les-Bains, Uriage...

Et l'été, ne pas hésiter à profiter du bord de la mer : avec une exposition progressive au soleil et plusieurs petits bains de mer dans la journée, tout en veillant à bien sécher au soleil.

Près de la mer Morte, des centres de cure proposent des bains avec l'eau de la mer Morte (excessivement salée et chargée en minéraux). Dans ces bains, il y a même des petits poissons qui viennent manger les squames de peau ! L'effet est spectaculaire, mais il ne dure que quelques mois.

Homéopathie : de bons résultats sur « le pso »

Voici une liste de remèdes intéressants pour traiter les différents stades de psoriasis :

Arsenicurn iodatum 9 CH : desquamation en larges plaques laissant en dessous une peau suintant un liquide aqueux et brûlant, avec démangeaisons aggravées en se lavant. Anxiété, problèmes de peau, frilosité, tendance à la chronicité des maladies de peau, hypertrophie des ganglions et des glandes.

Hydrocotyle asiatica 4 CH : éruptions sèches avec squames épaisses très abondantes, en plaques arrondies, avec prurit (intense sur la plante des pieds). Terrain habituel : induration de la peau avec infiltration du tissu cellulaire sous-cutané (abondantes desquamations, en plaques), croûtes, prurit (vulve, plante des pieds).

Graphites 7 CH : écailles de peau moins épaisses, croûtes sous lesquelles suinte un liquide jaunâtre comme du miel, avec des fissures, plus dans les plis (doigts, genoux, coudes, fesses, seins) et les paumes des mains.

Natrum muriaticum 9 CH : crises de psoriasis débutant par des crises d'urticaire, peau sèche plus au front au bord du cuir chevelu et près des ongles. Terrain habituel : personne maigre, avec cellulite du bas du corps, dépressive (aggravée par la consolation, préfère rester seule), irritable, sensible au froid (s'enrhume sur un coup de froid), très attirée par le sel, langue en carte de géographie, constipée, sujette aux maux de tête, aux crises de coryza (écoulement nasal clair et éternuement)

Soignez votre alimentation et votre mode de vie !

Pour lutter contre le psoriasis, le meilleur régime alimentaire est le régime crétois.

Le mode alimentaire crétois : un vrai exemple en la matière !

Le mode alimentaire crétois, que beaucoup appellent à tort le « régime crétois », est simple, naturel et équilibré.

C'est une des meilleures formes d'alimentation :

les habitants de cette belle île grecque de la Méditerranée mangent quotidiennement des fruits en abondance, ainsi que des légumes frais et des légumes secs ;

ils mangent volontiers du pain au levain naturel et des céréales complètes (surtout du blé et de l'orge) cuisinées sous forme de galettes ;

Ils raffolent de poissons, de crustacés et ne dédaignent pas les escargots ;

Les œufs, le fromage (de brebis et de chèvre essentiellement), des fruits secs et un peu de miel complètent leur repas ;

Ils ne boivent pas de lait.

Par contre, ils consomment de la viande de façon très modérée (35 g. par jour contre 273 g. aux États-Unis et Europe).

Le tout copieusement arrosé d'huile d'olive de différentes densités, employée aussi bien pour les assaisonnements que pour les cuissons. L'eau et un bon verre de vin rouge accompagnent volontiers leur repas.

Le mode alimentaire crétois, qui peut être jugé frugal par beaucoup d'amateurs de bonne chère, s'oppose en effet à notre alimentation française un peu trop riche, abondante, pourvue en graisses animales et en sucres à mobilisation rapide.

Veillez à bien supprimer tous les produits laitiers, en diminuant aussi les produits à base de gluten, en mangeant des fruits pour la vitamine C, des carottes crues pour la vitamine A et du foie de morue pour la vitamine D.

N'hésitez pas à renforcer vos apports en nutriments :

Calcium (plus important qu'on ne le pense pour la peau) associé à de la vitamine D3
Magnésium
Vitamines B et vitamines A (vitamine des muqueuses)
Antioxydant, oméga-3 (action anti-inflammatoire).

Le psoriasis est souvent dû à un intestin irrité qui laisse passer des protéines non digérées dans le sang. On peut donc assainir l'intestin par des lavements (à la pleine lune et la nouvelle lune), avec du sel, du bicarbonate de soude ou du café, et par la prise d'un probiotique deux fois par semaine.

Faire aussi des cures de chlorophylle.

La guérison demande un bon changement d'hygiène de vie (alimentaire et psychique) de la personne atteinte.

Je préconise le lavage quotidien de la peau avec du savon au lait d'ânesse, des lotions hydratantes (le plus naturel possible) tous les jours, des pommades à la vitamine D et occasionnellement (sur les endroits à vif ou douloureux) de la crème à la cortisone, mélangée avec de l'Homéoplasmine par cures de 3 à 7 jours, ou de la pommade au Castor equi, s'il y a des fissures.

Je vous livre aussi une de mes recettes d'huiles essentielles pour traiter votre psoriasis.

Voici le mélange, à diluer dans 100 ml d'huile végétale de germe de blé :

H.E. Laurus nobilis : 1ml
H.E. Cymbopogon martinii : 1ml
H.E. Mentha CT longifolia : 0,5 ml
H.E. Pelargonium aspergum CV Egypte : 1 ml
H.E. Nardostachys jatamansi : 0,5 ml
H.E. Commiphora molmol : 0,5 ml
H.V. Rosa rubiginosa : 10 ml
H.V. Oxycedrus (cade) : 10 ml
Vitamine E : 0,5 ml

Dr Jean-Pierre Willem