

# Psoriasi

*Dottore Paul Dupont*

**Come ...**

**liberarsi dalla**

**PSORIASI**

**con**

**metodi naturali**

Traduzione

Bongiovanni Florent, Università

D'Annunzio, Pescara

**Erboristeria  
Web**



*Come ...*

liberarsi dalla

# PSORIASI

con  
metodi naturali

Dottore Paul Dupont

Edizione ...

**Liberarsi dalla**  
**PSORIASI**

**con**  
**metodi naturali**

**Dottore Paul Dupont**

---

Traduzione

Bongiovanni Florent, Università D'Annunzio, Pescara

Bongiovanni Laura, Università di Teramo

---

# Introduzione

E' possibile oggi liberarsi dalla psoriasi, semplicemente, con cure naturali ?

Senza essere del tutto rivoluzionaria, la medicina naturale che verrà presentata in quest'opera apre nuove prospettive di cura. Rimette in questione le attuali conoscenze scientifiche e permette di orientare le nostre ricerche fondamentali verso una causa metabolica.

I fattori ambientali sono spesso le vere cause della psoriasi, più dei fattori genetici. Sono particolarmente le emozioni vissute male, non confessate, i pensieri e l'ansietà. Ma perché questi stati durano così à lungo ? Esiste dietro questo modo di reagire allo stress, una causa naturale che possa provocare questa tendenza all'inquietudine ? Una scoperta recente, che sarà descritta nel libro permette di considerare risposte nuove, e questo grazie all'approccio di una scienza in pieno sviluppo : la **nutraceutica**. Se a questa vanno unite certe regole di ciò che chiamerò igiene psichica, nonché le piante tradizionalmente utilizzate per combattere la psoriasi, diventa possibile sconfiggerla. Tutti questi elementi verranno affrontati in quest'opera, allo scopo di ridare speranza a migliaia di persone che vengono avviate verso terapie troppo pesanti. Perché oggi è effettivamente possibile fare regredire le placche di psoriasi con una medicina semplice e naturale.

Quest'opera si propone di spiegare queste scoperte a tutti coloro che hanno la psoriasi ; è un nuovo punto di vista che poggia le sue basi sulla medicina naturale, in antitesi alle medicine troppo forti, imposte oggi ai pazienti da una parte del corpo medico come unico rimedio. Tutte queste droghe che curerebbero il male sono all'opposto dei metodi di cui parleremo e che, invece, ristabiliranno il bene.

Molte persone che hanno questa malattia da decine di anni sono completamente scoraggiate. Non credono più in questa medicina artificiale e chimica che spesso ha fatto loro più male che bene, e che talvolta hanno persino generalizzato la loro psoriasi. Sono giunte al punto di non fare più nulla poiché spesso questi trattamenti chimici non fanno che aggravare la malattia. Si ripiegano allora su se stesse, si isolano dalla loro cerchia di amici a causa dell'aspetto sgraziato di questa malattia, quando non cercano di curarsi da se a causa dei fallimenti delle terapie classiche. E' a queste persone che questo libro è dedicato. Non a coloro che pensano ancora che soltanto la chimica di sintesi può guarirli. Dopo tutto, esiste una medicina per ogni tappa della malattia. Se alcuni intendono curarsi solo con prodotti chimici, lasciamo a loro questa scelta personale.

In realtà, esistono forme più o meno gravi di psoriasi. Come avrò modo di spiegare, non c'è soltanto un unico caso di psoriasi, ci sono invece dei malati. Ognuno rappresenta un caso particolare ed è effettivamente questo terreno individuale che occorre curare. L'arte del medico e quella di ricollocare il paziente nelle condizioni più propizie alla sua guarigione e di fraporsi tra il corso della malattia e il processo attivo della natura che lo

guarisce. D'altronde è tempo per la medicina moderna di ritornare all'idea che il malato non può essere ridotto alla sola descrizione dei sintomi della sua malattia, né alle cure sintomatiche con il consenso esaltato dalla medicina allopatrica. Il malato non può essere nominato con il solo nome della sua malattia. I dermatologi che conoscono la semiologia, hanno gli occhi aperti e si dedicano ad ognuno come a un caso individuale. Occorre tener conto della percezione individuale.

Quindi quest'opera sarà anche l'occasione di accostarsi a delle regole d'igiene psichiche e dietetiche che sono utili per tutti coloro che soffrono di psoriasi. Se queste regole verranno rispettate, la guarigione sarà veramente possibile, non solo una remissione, ma un vero e proprio riequilibrio globale, e, occorre sperare, definitivo. C'è nella nozione di guarigione una sorta di contraddizione. Non si dice forse che si guarisce dall'influenza? Eppure la si può contrarre di nuovo prima o poi, anche quando si è immuni. Nonostante si consideri in regola generale la psoriasi come incurabile, non bisogna mollare. E con "guarigione", occorre intendere una remissione lunga e durevole. Dopo tutto, se alcuni ce l'hanno fatta, perché altri non potrebbero ugualmente liberarsi dalla psoriasi? In medicina, è importante rinforzare una convinzione, una certezza, vale a dire che è possibile guarire. Così, il medico partecipa alla guarigione che, lo ripetiamo, soltanto la forza medicatrice della natura opera in noi.

# La psoriasi

## 1 – Che cos'è la psoriasi ?

La psoriasi è una malattia cronica della pelle non contagiosa che colpisce circa il 3% della popolazione. La causa è ancora sconosciuta. Per circa un terzo dei casi, si pensa che si tratti di una malattia ereditaria indotta da più geni, vale a dire di una malattia multi genetica. Coinvolgerebbe infatti diversi geni. Ma non è questo il fatto più importante. Ciò che conta, è come curare la malattia.

La psoriasi non è in se una malattia contagiosa. Si tratta di un terreno o modo di reazione ereditario o acquisito durante la vita. Sopraggiunge in genere in seguito ad uno shock emozionale. La pelle, che è il riflesso delle reazioni interne, viene sottoposta a un processo di accelerazione della crescita. Inizia a crescere sei volte più velocemente. Così, attualmente, si definisce la psoriasi come una disfunzione della crescita della pelle. Il meccanismo viene attribuito ad un'alterazione dell'immunità dei linfociti.

Tuttavia le mie osservazioni mi hanno portato a dubitare di questa eziologia della psoriasi. In effetti mi è apparso chiaramente, come è il caso dell'eczema, che i

fattori nutrizionali e psichici sono preponderanti nella genesi e nella conservazione delle placche della psoriasi. Osservando come spesso sia lo stress ad innescare le lesioni, ho acquisito la convinzione che proprio la reazione personale allo stress consumerebbe certi principi attivi. Queste sostanze vengono poi a mancare alle persone psoriasiche. E qui, ci si apre un vero e proprio campo terapeutico nuovo, comparabile alla scoperta qualche anno fa dell'azione delle prime vitamine.

La mia ipotesi è che la psoriasi potrebbe in realtà avere tre cause intricate : certamente un fattore ereditario, ma anche un fattore scatenante psichico, il che è comunemente accettato, e in fine e soprattutto una causa metabolica. Prima di presentare l'avanzamento delle mie ricerche sull'argomento, facciamo il punto su quanto già sappiamo.

Nella psoriasi, la pelle presenta delle placche più o meno rosse e estese ricoperte di squame bianche di spessore variabile. Queste lesioni possono essere dolorose e ed essere accompagnate da prurito. Sono rosse perché nelle placche i vasi sanguigni sono dilatati.

A livello microscopico, la psoriasi è caratterizzata da una perdita di controllo del processo di rigenerazione delle cellule dell'epidermide. Le cellule giungono troppo velocemente alla maturità. Mentre il rinnovamento della pelle avviene normalmente in ventotto giorni, in caso di psoriasi può avvenire in una settimana. Le cellule allora non hanno il tempo di maturare. Ora, siccome l'epidermide è costituito da un sovrapporsi di strati successivi di cellule che man mano si eliminano verso l'esterno, questa accelerazione della crescita produce un ingombro. La migrazione dalla base verso la periferia è

altresì troppo rapida. Quindi la pelle non ha il tempo di rigenerarsi correttamente ; le cellule morte non si eliminano bene, e le nuove non sono abbastanza mature per cicatrizzare in modo appropriato. Si viene così a creare un ispessimento della pelle, ma al di sotto del quale, è carne viva. Appaiono delle squame che si staccano a grandi lembi. Da lì deriva poi il nome della psoriasi (grandi squame). Sotto queste squame, l'epidermide scotta. Il fatto di scollare le squame e trovare queste lesioni sanguinolenti è una delle caratteristiche della psoriasi.

Generalmente, le lesioni si localizzano inizialmente sulle zone di attrito : gomiti, ginocchia, ma anche dietro le orecchie e sul cuoio capelluto. Ma possono esistere certe forme dette invertite, quando interessano le pieghe di flessione, in particolare l'inguine e la piega tra i glutei. Dovunque ci sia irritazione per attrito o per macerazione, può comparire la psoriasi. Altre forme vengono dette a goccia perché le lesioni sono generalizzate come gocce d'acqua poggiate sulla pelle. Talvolta sono le unghie ad essere colpite. Come si può constatare, esistono molte forme di psoriasi.

## **2 – I diversi tipi di psoriasi**

Si distinguono sette grandi tipi di psoriasi :

- La psoriasi a placche
- La psoriasi a gocce
- La psoriasi del cuoio capelluto

- La psoriasi infettata
- La psoriasi delle unghie
- La psoriasi invertita
- La psoriasi palmo-plantare

Gli organi interni possono essere ugualmente colpiti.  
Si possono distinguere, a questo livello :

- La psoriasi reumatica articolare
- La psoriasi delle mucose in particolare intime
- La psoriasi tissutale con coinvolgimento degli organi interni
- La lingua psoriasica

## • I sette grandi tipi di psoriasi

### *La psoriasi a placche*

- E' la forma più frequente di psoriasi.
- Le placche si localizzano abitualmente ai gomiti e alle ginocchia, sulla parte esterna delle braccia e delle gambe.
- Le placche sono spesso simmetriche.
- Tutte le parti del corpo possono essere colpite.

### *La psoriasi a gocce*

- Colpisce soggetti giovani.
- Ha un aspetto simile a gocce d'acqua di piccole dimensioni.
- Queste gocce si localizzano un po' ovunque ma soprattutto sul torace.

- L'aspetto è scaglioso, roseo o rosso, talvolta squamoso.

### ***La psoriasi del cuoio capelluto***

- E' spesso da qui che comincia la psoriasi.
- E' la fonte di due fastidi : il prurito e le forfora che ricopre i vistiti.
- Le lesioni oltrepassano l'orlo del cuoio capelluto.
- Non fa cadere i capelli.
- Le placche danno al tatto una sensazione bernoccoluta, sono spesso piuttosto grasse ma non incollano i capelli.

### ***La psoriasi infettata***

- E' spesso caratterizzata da lesioni da grattamento trasudanti e coperte di croste simili a piaghe da impetigo
- E' una forma che non può guarire spontaneamente se non viene curata l'infezione.

### ***La psoriasi delle unghie***

Può assumere diverse forme :

- Unghie striate
- Unghie con infossamenti puntiformi
- Unghie gialle

### ***La psoriasi palmo-plantare***

- Colpisce il palmo della mano e la pianta dei piedi.
- E' sempre rossa e infiammata.

- Si osservano a volte lesioni ricoperte di pustole.
- Nel momento in cui si spella, la pelle sotto è viva come accade con le bolle.
- Non c'è prurito ma la pelle è molto sensibile, lucente e rossa. Le squame sono trasparenti e brillanti.
- Ci possono essere fessurazioni.
- Talvolta la pelle al contrario si ispessisce e diventa cornea, specialmente ai talloni, poi si secca e si fessurizza.

### ***La psoriasi invertita***

- Viene così nominata quando sono le pieghe ad essere colpite dalla psoriasi.
- La psoriasi prende allora l'aspetto a placche lisce, molto rosse e brillanti.
- Si manifesta piuttosto nel cavo delle ascelle e nelle pieghe di flessione delle braccia e delle gambe.
- Può colpire anche la piega dell'inguine e la piega tra i glutei, e, in questo caso può trasudare e diventare dolorosa.

## **• La psoriasi degli organi interni**

### ***La psoriasi reumatica articolare***

Le articolazioni più sensibili alla psoriasi sono le interfalangee distali (la punta delle dita delle mani e dei

piedi), le sacro-iliache (tra il bacino e il sacro) e le cervicali.

### ***La psoriasi delle mucose, specialmente intime***

Ha sede negli organi genitali, il pene per l'uomo al livello del glande oppure il collo dell'utero per la donna.

### ***La psoriasi tissutale con coinvolgimento degli organi interni***

E' legata ad una perturbazione metabolica, che per altro va nel senso della mia scoperta. E' contraddistinta da depositi tissutali di corpi grassi : steatosi nel fegato (fegato grasso) e placche aterosclerotiche nelle arterie (con conseguente aumento dei rischi di problemi coronari). Non tutti i pazienti colpiti da psoriasi hanno questi problemi ma i rischi spiegano che è consigliato smettere di fumare e anche limitare i grassi e l'alcol.

### ***La lingua psoriasiaca***

Le fessure sulla lingua si vedono spesso in certi psoriasici. Le fessure sono dapprima mediane, che poi si ramificano sempre più profonde. Compaiono contemporaneamente a ogni ripresa della malattia.

Accanto alle psoriasi che si manifestano come malattie autonome, esistono psoriasi indotte e alimentate da certe medicine.

## **• Le psoriasi indotte da farmaci**

Certe psoriasi sono indotte o aggravate da farmaci.

Diversi farmaci di sintesi possono provocare la psoriasi in persone che altrimenti non sarebbero soggette a sviluppare la malattia. Non l'hanno mai avuta prima e non c'è nessuna eredità psorisiaca nella loro famiglia.

L'elenco dei prodotti in causa non è esaustivo e forse andrà allungandosi con il tempo. Ci sono per altro tra le novità le psoriasi provocate dalle bioterapie allopatiche che dovrebbero curare la psoriasi e che invece lo provocano proprio.

Tra i farmaci che notoriamente inducono la psoriasi, si trovano certi antipertensivi come i betabloccanti e i loro derivati, gli inibitori dell'enzima di conversione, i sartani, gli antimalarici e i derivati del litio. Se vi sorge qualche dubbio, occorre parlarne con il vostro medico.

La testimonianza di una paziente che presentava questo tipo di eruzione cutanea è interessante. In effetti, descriveva una sensazione soggettiva caratterizzata da “periodi di fitti dolori nei nervi”, era un po' come ricevere delle punture d'ago, il che la portava a pensare che i suoi nervi erano colpiti da qualche cosa. Ora, la paziente prendeva dei betabloccanti che vanno ad agire proprio sulla giunzione tra il sistema nervoso simpatico e la pelle. La pelle è la sede delle terminazioni nervose del sistema simpatico. Allo stesso modo, i betabloccanti modificano la circolazione sanguigna periferica e agiscono sui nervi simpatici. Sarebbe anche tramite questo passaggio che farebbero scattare la psoriasi. Questa sensazione della paziente, anche se è molto soggettiva, va nel senso di una perturbazione dei mediatori del sistema nervoso neurovegetativo nella psoriasi. E questo può essere probabilmente la causa della psoriasi indotta dai betabloccanti.

La psoriasi è ugualmente aggravata dalla mancanza di sonno, dal tabacco o l'alcol.

Ed è ugualmente per motivi probabilmente simili che la psoriasi si aggrava sotto gli effetti del tabacco e dell'alcol. Queste due sostanze assunte in quantità eccessive costituiscono delle droghe che vanno a distruggere determinate molecole. Il principio attivo di cui parleremo ne subisce indirettamente ripercussioni sensibili. La mancanza di sonno, mettendo i nervi sotto tensione, può ugualmente provocare la psoriasi.

# **Origini delle spinte di psoriasi**

Scientificamente, la psoriasi viene considerata come una malattia genetica ; tuttavia, si può essere portatori del gene, senza mai sviluppare la malattia. Inversamente, alcune forme non sembrano essere ereditarie. In realtà è perché la psoriasi non ha una sola causa, ma ne ha diverse. Ad ogni modo, si può dire che tutte le varietà descritte di questa malattia hanno in comune il fatto di essere provocate da tre tipi di fattori : dei fattori fisici, infettivi o psichici.

## **1 – Le cause fisiche**

Tutti i traumatismi, per il fatto che necessitano una cicatrizzazione e che la psoriasi è una perdita di controllo del processo di cicatrizzazione, possono sfociare nella formazione di placche di psoriasi se gli altri fattori scatenanti che descriveremo, specialmente le condizioni psichiche e la carenza metabolica, sono presenti. Può succedere così che una cicatrice, anche vecchia, diventi un giorno la sede di qualche squama psoriasica. In tal caso, la psoriasi rimane isolata ed è poco invalidante. La cosa migliore allora è di trattarla, in qualche modo, “ con

disprezzo “ e soprattutto di non spalmarci sopra nulla che la possa aggredire, bloccare o irritare.

Per le stesse ragioni traumatiche, la psoriasi può anche localizzarsi all'interno di un'articolazione, specialmente dopo un traumatismo della capsula articolare o delle cartilagini. Si tratta allora di una forma articolare della psoriasi. Questa patologia può essere totalmente isolata, senza la minima lesione della pelle né il minimo reumatismo.

## **2 – Le cause infettive**

Può capitare che la psoriasi si scateni in seguito a una infezione batterica. Nella maggior parte dei casi, si tratta di uno streptococco. Di solito questo batterio si annida inizialmente nelle tonsille dove determina ripetute angine. Questa forma di psoriasi inizia con l'infanzia al momento dei primi contatti con questo germe.

E' risaputo che lo streptococco provoca una forte stimolazione dell'immunità con un aumento della secrezione di anticorpi da parte dei linfociti. L'eccesso di questi anticorpi produce un'inflammatione interna. I linfociti, come se ne fossero eccitati, si moltiplicano, alimentano l'inflammatione e comunicano questa eccitazione alla pelle. I cheratinociti della pelle cominciano a loro volta a moltiplicarsi ed è questo che provoca la psoriasi. Si tratta di un fenomeno complesso nel quale intervengono i lipidi, specialmente i fosfolipidi delle membrane cellulari. Ma a provocare la psoriasi, non è la semplice attività dei linfociti, ma certamente il fatto

che parallelamente al loro scatenarsi, sia presente una carenza di fosfolipidi nella loro membrana. I linfociti sono allora troppo attivi. Perso ogni controllo, nulla li può spontaneamente frenare. E' come una folla scatenata in seno alla quale la gente si spintona senza parlarsi. Sembra che i linfociti abbiano allora una deficienza di comunicazione. Ora, questa comunicazione è legata ai fosfolipidi della membrana. Questo fenomeno corrisponde alle seguenti varietà di psoriasi : la psoriasi invertita delle pieghe, la psoriasi a gocce e il reumatismo psoriasico. Si ritrova d'altronde spesso nei precedenti del paziente una forte angina o ripetuti mal di gola, e talvolta problemi dentali o sinusitali. In seguito non si ritrova più necessariamente lo streptococco, che però può rimanere nell'intestino. Questa disfunzione dei linfociti ha condotto i ricercatori a intraprendere determinati studi per mettere a punto dei medicinali destinati a bloccare queste cellule. Ma a mio avviso, non si tratta di una scelta felice, in quanto ciò implica far correre rischi al paziente al quale viene indebolito il sistema immunitario, il che, a lungo andare, può provocare il cancro o una recrudescenza di malattie infettive contro le quali i linfociti sono proprio addestrati a lottare. E' meglio aiutare il sistema nervoso a regolare il funzionamento di queste cellule, ed è quanto sembrerebbe fare il complemento alimentare di cui ci accingiamo a parlare.

Potrei fare l'esempio di un giovane che venne a trovarmi, credendo di avere un'allergia a un antibiotico che il medico gli aveva prescritto per sette giorni a causa di una angina e che aveva sviluppato una psoriasi alle estremità e un po' ovunque sul corpo. Dopo essere riuscito a convincerlo a fare d'urgenza un prelievo alla gola, e aver trovato uno streptococco A emolitico, il

paziente ha dovuto riconoscere che, più dell'antibiotico, era effettivamente questo germe ad essere in causa.

Escludendo lo streptococco, l'altro germe che frequentemente si incontra è lo staphylococcus aureus. E' uno dei batteri più spesso incriminati nelle infezioni nosocomiali. Lo staphylococcus aureus è oggi molto comune. Ne esistono diverse popolazioni più o meno sensibili agli antibiotici. Può localizzarsi direttamente sulle placche o annidarsi in un focolaio più interno, specialmente dentale o sinusitale, o ancora semplicemente nel naso. Fin quando il germe non è eradicato, la pelle rimane irritata e la psoriasi non guarisce del tutto. Questo germe in effetti possiede la capacità di rimanere incollato all'epidermide, di formare una pellicola batterica sulle mucose e di secernere tossine fortemente allergizzanti, come la stafilotossina. La psoriasi si presenta allora molto irritata e i rossori si estendono persino oltre le placche. Il grattamento che induce alimenta la psoriasi che può in questo caso assumere una forma vicina all'eczema da grattamento. Contrariamente alla forma legata allo streptococco, questa è una forma strettamente locale. Lo si vede in forme molto localizzate a placche molto rosse e irritate, quasi violacee.

### **3 – Le cause psichiche**

Dopo aver parlato con centinaia di persone affette da psoriasi, mi è sembrato che si potesse affermare che tutte hanno in comune un tratto caratteriale particolare : sono persone ipersensibili e facilmente angustiate da

preoccupazioni che per vari motivi hanno nascoste in se stesse. Si tratta di persone inquiete e facilmente tormentate che non si fidano facilmente. C'è in loro una certa iperemotività. Tendono ad essere sospettose e aggressive poiché non riescono ad esprimere lo sgomento che le tormentano.

Perché le prime placche di psoriasi appaiano, è sufficiente che su questo terreno propizio, si produca un evento stressante, uno shock affettivo che diventa il fattore scatenante. Questo evento provoca una reazione psichica forte e emozionante. Questa reazione allo stress precede di pochissimo la crisi di psoriasi. Le circostanze stressanti che più frequentemente si riscontrano sono un lutto, la separazione di un congiunto, un grande dolore, un grande spavento, la paura di morire o che muoia una persona cara, e, in minima misura, la perdita di un impiego. Tutto questo provoca un distress, uno sconforto. Alcuni hanno parlato di rottura, di frattura. Talvolta di doppia rottura. La prima è di ordine fisico. Un grande cambiamento sta per verificarsi nella vita. La seconda è morale e psichica poiché non si riesce a capacitarsi che nulla sarà più come prima. E' chiaro che perché ciò accada il traumatismo debba essere grave. Ad altri potrà nascere un cancro, ma qui è di psoriasi di cui si tratta. E' chiaro che quando di colpo la vita cambia in modo radicale, abbiamo tutti preoccupazioni per l'avvenire.

Una cattiva notizia brutale è sufficiente anche a scatenare la psoriasi, il che prova che non è l'evento in se a essere l'elemento scatenante, ma piuttosto la reazione di iperemotività e di paura che questa provoca. Quand'anche la notizia si rivelasse falsa, la psoriasi perdurerebbe in seguito. Lo shock, la condizione stressante crea una rottura psichica. Ci si può chiedere

allora perché la psoriasi persiste poi così a lungo dopo lo stress iniziale. E perché le lesioni si manifestano sulla pelle e non altrove ?

Ci sono due modi di approdare alla risposta di questa domanda. Occorre dapprima considerare l'aspetto strettamente psicologico, poi, come vedremo in seguito, l'aspetto nutrizionale. Sul piano psicologico, quando si ha un temperamento ipersensibile e si è impressionabile, una forte emozione può provocare un turbamento durevole. Ho l'abitudine di dire che la psoriasi proviene da una idea fissa che, come un uccello in una gabbia, sarebbe entrata nel subconscio. Si può parlare di cattiva suggestione mentale. Le persone che hanno la psoriasi avrebbero in effetti la propensione a lasciarsi invadere da idee fisse che, ad un dato momento, creano in loro un vero e proprio condizionamento mentale. Ma allora, la psoriasi non sarebbe la conseguenza di una debolezza del sistema nervoso ? E questa debolezza non deriverebbe proprio dalla carenza di cui ci accingiamo a parlare ora ? Si sa per analogia che una carenza di vitamina B rende più irritabile, una carenza di ferro più depressivo, quella di serotonina ci rende aggressivi, quella di colina perturba la memoria.

Il fatto di preoccuparsi troppo non potrebbe provenire da una carenza del principio attivo oggetto della mia scoperta ? Spesso i familiari dei pazienti in cura dicono del congiunto o della congiunta : “ Sei più sereno da quando prendi questo prodotto “. Questo tipo di reazione ansiosa non potrebbe tradurre, precisamente, l'espressione della carenza di questo principio attivo particolare, carenza che contribuisce anche alla psoriasi ? In ogni ipotesi, si può solo constatare che i pensieri ansiosi, qualunque ne sia la causa, impediscono sempre il

ritorno alla normalità. Ma allora, come si può spiegare il legame esistente tra ciò che lo stress provoca e l'apparizione di tali disfunzioni della pelle che perdureranno mesi, persino anni ?

E' tempo ormai di parlare della mia ipotesi, che è la seguente : quando sopravviene l'evento scatenante, siccome esiste già uno squilibrio nutrizionale interno, il terreno è favorevole e l'organismo viene più facilmente colpito dallo shock. Quando capita una " batosta " brutale, ognuno di noi va a pescare nelle riserve. In risposta allo stress, l'organismo deve difendersi, adattarsi e fare blocco. Per fare ciò, attinge alle proprie riserve di energia per difendersi. Con la psoriasi, l'organismo si mette in tensione, si chiude su se stesso. E' uno stato interiore di fortissima tensione della pelle. L'organismo è in stato di sovra consumo, di surriscaldamento. Si risente veramente questa tensione. Tutto si contrae, si tende al massimo. Dopo un po' di tempo, l'organismo deve pure continuare ad attingere le riserve da qualche parte.

Ora, occorre sapere che l'energia nervosa è veicolata da dei principi attivi molto energetici : i fosfolipidi solubili dell'organismo, raggruppati sotto il termine di lecitina. Sono molecole che portano l'energia grazie a dei legami fosforo-acidi grassi essenziali. In qualche modo, il fosforo è la fiamma della candela e i corpi grassi la cera. La lecitina è lo stoppino. Contiene i famosi omega 3 di cui tanto si parla. Ma non sono gli omega 3 ad essere in causa, la cera. E' lo stoppino che si disinnescia. Queste vitamine omega 3 per essere bruciate devono seguire lo stoppino e rimanere solubili, energetiche e assimilabili. Qui sta proprio la differenza con un semplice olio ricco di omega 3. Senza la lecitina, gli oli non possono essere integrati dal nostro organismo. L'olio senza lecitina non

è miscibile in acqua. Rimane in sospensione sotto forma di goccioline. Non si mescola. E' la differenza tra la maionese resa possibile dalla lecitina, e l'olio.

In un periodo di stress e di preoccupazioni, una parte del sistema neurovegetativo che normalmente dovrebbe placarci, sia al livello fisico che al livello morale, si trova bloccato in uno stato di lotta. Per dirla con un'immagine, si potrebbe allora paragonare il sistema neurovegetativo all'acceleratore di una macchina il cui pedale fosse rimasto inceppato. Questo sistema è il sistema nervoso simpatico, così nominato perché mantiene i nostri organi e le nostre funzioni in simpatia gli uni con le altre. E' anche detto autonomo in quanto è indipendente dai processi mentali. Regola tutte le nostre cellule e equilibra tutte le nostre funzioni fisiologiche. Distribuisce l'energia con una autoregolazione dell'afflusso di sangue. E' quando questo sistema nervoso autonomo è al massimo delle sue capacità di risposta che le placche appaiono di colpo. Tutto avviene come se, ad un preciso momento, la funzione della pelle precipitasse verso un'accelerazione. Avrete probabilmente osservato ciò che accade quando si inceppa un acceleratore, il motore romba. A questo stadio, gli ormoni del sistema neurovegetativo cessano di temperare la tensione mentale nervosa. Mi sembra che si possa paragonare il processo alla pompa di un pozzo che si disinnestasse. L'acqua non sale più. Nel nostro caso sono i mediatori nervosi calmanti e rilassanti a non essere più fabbricati. E la candela di riserve si spegne, in mancanza dello stoppino da bruciare.

Siccome l'organismo non è più correttamente regolato, si entra in un circolo vizioso. La psoriasi può allora durare mesi, addirittura anni, finché i fosfolipidi

non gli verranno somministrati in quantità corretta. Vedremo invece che una volta riavviata la pompa, si può tornare ad un equilibrio sia nervoso che cutaneo. In linea generale ci vogliono dai sei agli otto mesi, talvolta anche di più, talvolta anche meno. Tutto dipende dal livello raggiunto dall'ansietà e dalla volontà di cambiare se stessi.

Per terminare, occorre sapere che il sistema nervoso simpatico governa anche le popolazioni linfocitarie. Nella psico-neuro-immunologia ( studio dei legami tra la psiche, il sistema nervoso e le cellule immunitarie ), è stato dimostrato che le terminazioni nervose situate nelle ghiandole linfatiche potevano regolare l'aggressività dei linfociti. Quindi il nostro complemento alimentare potrebbe essere proprio il principio attivo necessario a questo rilassamento dei linfociti, il cui eccesso viene incriminato come causa della psoriasi. Se così fosse e così venisse confermato, non sarebbe meglio allora prescrivere in avvenire questo tipo di sostanza naturale equilibrante piuttosto che bloccare delle cellule che rimangono indispensabili alle nostre difese immunitarie ? Altri elementi porterebbero a mostrare che sono le pareti dei linfociti stessi ad essere colpite dalla carenza e che quando vengono a mancare i fosfolipidi, le cellule non comunicano più tra di loro e si urtano le une con le altre, continuando ad eccitarsi. E' come un gruppo di esseri umani aggressivi che non comunicano più tra di loro. Ora, occorre sapere che l'io, il grande io è a immagine del piccolo io, quello dei nostri linfociti !

# La lecitina marina

## 1 – La scoperta dell'azione della lecitina

La lecitina marina è un ingrediente naturale, una nuova lecitina estratta dalla carne o dal caviale di pesce. La sua azione sulla psoriasi è molto favorevole.

La constatazione delle prime remissioni nei miei pazienti colpiti da psoriasi mi ha condotto a pensare che si trattasse effettivamente di una scoperta fondamentale. In un primo momento ho creduto di essermi imbattuto in un effetto placebo o piuttosto nel buon effetto della pratica della suggestione mentale nei miei pazienti. Ma il caso si è rivelato riproducibile, persino all'infuori di ogni influenza medica. L'assunzione della lecitina può bastare da sola a sbiancare la psoriasi. E funziona tanto meglio se non si fa nient'altro. D'altra parte, come vedremo, non è preferibile associarla né ai corticoidi, né alle altre creme abitualmente prescritte contro la psoriasi.

Per capire bene la portata di questa scoperta, occorre precisare che coloro che sono approdati all'assunzione di questo complemento alimentare avevano già, per la maggior parte, tentato di tutto. Certi avevano trascorso un terzo della loro esistenza con una psoriasi permanente, spesso generalizzata. I medici li avevano confortati con l'idea comunemente ammessa che è impossibile guarire

dalla psoriasi ; avevano l'handicap più grande che spesso impedisce di guarire : il dubbio. E ognuno sa che il dubbio non solo è poco propizio all'effetto placebo, ma che è anche un ostacolo maggiore ad ogni miglioramento morale prima, e fisico poi.

## **2 – Come agisce la lecitina marina sulla psoriasi ?**

Come abbiamo visto, la psoriasi poggia su tre fattori : un terreno favorevole spesso ereditario, uno stress, che è il fattore scatenante, e che può includere un'infezione, infine, e secondo la mia ipotesi, una carenza di lecitina.

Per curare la psoriasi, dovremo quindi poter agire sui due fattori costituiti dallo stress e dalla carenza nutrizionale. Ora, di questi due fattori, se il morale può essere il più importante per evitare le recidive, è comunque, secondo le mie osservazioni, la lecitina marina a poter agire meglio per la regressione delle placche. La lecitina interviene a due livelli : regola la cicatrizzazione della pelle favorendone l'ossigenazione e placa i nervi.

## **3 – La relazione con gli omega 3**

Da diversi anni, sono stati condotti tentativi di trattamento con gli acidi grassi essenziali omega 3, poiché se ne presentava l'importanza per la pelle. Ma i

risultati non sono stati all'altezza delle speranze riposte in questi principi attivi. Negli anni '80, qualcuno ha provato la lecitina di soia. Ma anche qui i risultati si sono rivelati insufficienti. La lecitina marina quindi è forse l'anello mancante verso la guarigione.

## **4 – Le mie osservazioni personali**

I risultati ottenuti con la lecitina marina sono molto promettenti. Assunta per via orale, migliora poco alla volta le placche. Occorre tuttavia continuare l'assunzione sufficientemente a lungo e in dose sufficiente : circa da sei a otto capsule al giorno di lecitina diluita al 20% oppure da quattro a sei capsule d'olio ricco in lecitina marina. L'assunzione deve avvenire in maniera molto regolare. Se oggi siamo costretti a somministrare simili quantità deriva dal fatto che la lecitina deve essere diluita per poter essere confezionata in capsule come complemento alimentare. E chi dice diluzione, dice anche certamente durata prolungata delle cure.

Ora, di fatto, le placche nei primi pazienti curati miglioravano solo molto lentamente. Ci sono voluti diversi mesi prima di rendersi conto del beneficio che si poteva trarre da questo prodotto per le persone che soffrono di psoriasi. In realtà, il miglioramento inizia ad apparire solo dopo da sei agli otto mesi.

Ma la lecitina marina è una speranza per tutti coloro che soffrono della psoriasi, non solo affinché la spinta di psoriasi che li disperava possa essere stoppata, ma anche

per sperare di aiutarli a guarire. Tuttavia occorrerà ancora chiedere a questi pazienti di fare uno sforzo.

## **5 – Lecitina e farmaci**

Un farmaco potrà forse nascere a partire da uno o più fosfolipidi della lecitina, ma non è detto che un solo principio attivo della lecitina sia altrettanto efficace dell'ingrediente attivo stesso. I pazienti troppo spesso sono stati abituati a curarsi con farmaci contenenti un solo principio attivo. Si pretende che basti una sola molecola, purché sia concentrata e la dose sia elevata. Questa convinzione è un errore fondamentale del secolo passato. La medicina attuale è ancora troppo basata sul concetto di ponderalità : più è pesante, più è efficace, ma anche, purtroppo, più ci sono danni.

Ancora oggi, non è semplice convincere che si possa curare semplicemente con complementi alimentari o piante, per il semplice fatto che ciò richiede tempo e ci hanno abituati, curando solo gli effetti, a combattere la malattia solo per qualche giorno. Occorre precisare che nel caso della psoriasi, non è sufficiente né prudente bloccare il male, poiché facendolo scomparire da una parte, poi ritorna da una altra. E' preferibile ripararlo dall'interno. E' più lungo ma più naturale. In altri termini, è meglio aiutare le funzioni dell'organismo affinché si rigeneri, piuttosto che modificarne il funzionamento con il rischio di provocare altre disfunzioni.

## 6 – Che cos'è la lecitina marina ?

- **La lecitina**

La parola “ lecitina “ viene dal greco *lekithos* che significa “ tuorlo “. Venne dato questo nome alla sostanza del tuorlo che permette di mescolare insieme l'olio e l'acqua, per esempio per fare la maionese. La parola “ lecitina “ viene utilizzata anche come termine generico per definire una sostanza alimentare in grado di emulsionare i corpi grassi nell'acqua. Ma si tratta infatti di un composto molto più complesso di una sola molecola poiché è costituito da diversi fosfolipidi, le cui azioni prese separatamente sono certamente diverse. E' per questa capacità a solubilizzare i corpi grassi che la lecitina favorisce anche il loro assorbimento intestinale, e poi il trasporto e la fissazione nelle membrane cellulari.

Ancora troppo poco conosciute, le applicazioni curative dei fosfolipidi saranno forse oggetto di scoperte importanti negli anni a venire. In effetti, i fosfolipidi sono alla base della conservazione energetica dei lipidi. Concentrano gli acidi grassi e li rendono solubili nell'acqua. La loro funzione principale è il trasporto del fosforo, a sua volta protetto dall'ossidazione all'interno delle loro molecole. E' come una riserva di energia, una specie di fuoco vitale – come veniva una volta nominato il fosforo dagli alchimisti – per le nostre cellule. E' soprattutto necessario, specialmente per il sistema nervoso.

## • **Le varietà di lecitine**

Ogni essere vivente ha la propria lecitina. A differenziarle sono i tipi di lipidi che trasportano. Più si sale nell'evoluzione delle specie e più le lecitine sono ricche in acidi grassi a lunghissima catena con legami fortemente energetici. Si conoscono tante lecitine quante sono le specie viventi. La più nota era fino ad oggi la lecitina di soia. Ma si sarebbe potuto, volendo, estrarre della lecitina da tutti i vegetali. C'è anche la lecitina del tuorlo e delle uova in generale. Infine, si può disporre oggi della lecitina di origine marina di carne o di caviale. E' quest'ultima che utilizziamo per la psoriasi. Ed è probabilmente la più efficace dal momento che è anche la più vicina a quella dell'essere umano. Ci porta gli omega 3 EPA/DHA sotto forma attiva.

Da un punto di vista nutrizionale, i fosfolipidi non vengono considerati come sostanze indispensabili quanto le vitamine, visto che il fegato e le nostre cellule le possono fabbricare. Tuttavia, in certi casi, e la psoriasi ne fa sicuramente parte, può succedere che si verifichi una insufficienza nella produzione o una disfunzione nel loro metabolismo. Così, tutto avviene come se si avesse a che fare con una carenza di certe forme di lecitina.

La caratteristica della lecitina marina che la differenzia dalle altre, è quindi quella di apportare gli omega 3 nella loro configurazione energetica massimale insieme a del fosforo ricco in energia. Si tratta di una fonte molto importante di riserva vitale che si potrebbe paragonare ad una "pila a combustibile". Inoltre questa molecola è bipolare, poiché rende conto dello scambio

potenziale di informazioni tra l'acqua e l'olio. Porta al corpo la colina, la serina e altre molecole utili al sistema nervoso.

## • **La lecitina marina attiva nella psoriasi**

Per capirne bene l'importanza, bisogna precisare ciò che contiene la lecitina marina. Per la sua composizione si tratta di un vero e proprio ingrediente attivo. Nel caso della psoriasi, la lecitina marina, per essere efficace, deve contenere 4 fosfolipidi differenti. In parte preponderante si tratta della fosfatidilcolina (ed è questo fosfolipido a portare anche il nome scientifico di lecitina poiché vi è maggiormente presente), ma si trovano anche nella lecitina marina del fosfogliceride (chiamata anche cefalina poiché è utile al cervello) della fosfatidiletanolamina e della sfingomieline (sono fosfolipidi che intervengono nella riparazione delle membrane cellulari, evitandone l'invecchiamento). La differenza con le altre lecitine sta negli acidi grassi che vengono apportati da questi fosfolipidi. L'acido grasso maggiormente presente nella lecitina marina utilizzata nel trattamento della psoriasi è un omega 3 DHA. Ed è proprio qui la sua particolarità. La lecitina marina verificata attiva è quindi diversa dalle altre lecitine sia per i fosfolipidi che per gli acidi grassi.

## • **Principi attivi o ingredienti attivi**

Fra qualche tempo, sarà certamente possibile estrarre questi principi attivi isolandoli oppure sintetizzarli, un po'

come vengono sintetizzate le vitamine di sintesi. Ma a parer mio, non è certo che delle molecole chimiche, anche se all'inizio producono apparentemente lo stesso effetto, possano a lungo termine essere altrettanto efficaci del loro equivalente naturale.

Sono numerosi i lavori recenti che hanno mostrato che le vitamine di sintesi non hanno affatto la stessa azione dei loro equivalenti naturali, come se, in natura, ci fosse un piccolo vantaggio derivante dalla forma organica. Sarà lo stesso per la lecitina. Sarà sempre una scelta migliore quella di dare un concentrato di lecitina totalmente naturale piuttosto che di volerlo frazionare o sintetizzare. In effetti, qui c'è, nella materia organica vivente, una energia vitale. Inoltre, il mondo organico è concepito dalla natura in modo compiuto. Così, l'uomo in quanto partecipa della catena vitale, vi trova ciò di cui ha bisogno. Perché provare a riprodurlo in modo imperfetto? Se negate la perfezione di questa essenza naturale, come potete poi cercare di controllarla, senza rispettarla, senza obbedirle ? Sintetizzando artificialmente, il chimico copia l'ombra della materia invece di estrarne la luce.

Riassumendo, il fatto importante da tener presente, è che i lipidi della lecitina sono pronti per l'impiego e la loro energia è intatta. Sono disponibili per reintegrare e rigenerare le membrane delle nostre cellule in tal modo che l'organismo possa trarne energia e non abbia da sprecarne per fabbricarle. La seconda particolarità della lecitina marina, è la sua ricchezza in fosfatidilcolina a DHA : una varietà di fosfolipide per il cervello e per la pelle, i due organi che, precisamente, vengono ad essere perturbati con la psoriasi. Le altre lecitine, come quella di soia, non apportano questo DHA e quindi non hanno

una efficacia notevole nella psoriasi. Infine, non limitandosi soltanto alla pelle, l'azione della lecitina può essere indicata in altre malattie.

E se la psoriasi dopo tutto non fosse che un semplice deficit enzimatico del fegato ? Basterebbe in tal caso prendere semplicemente e in modo regolare un po' di lecitina marina per scongiurarla.

## • **Altri effetti della lecitina marina**

Nel sangue, la lecitina partecipa al trasporto del colesterolo e dei trigliceridi. Aiuta la solubilizzazione delle sostanze grasse e il loro passaggio attraverso le pareti vascolari, impedendone il deposito quando superano la parete arteriale. La lecitina marina, grazie ai suoi omega 3, può ugualmente contribuire a dislocare una parte del colesterolo e degli acidi grassi rimasti intrappolati nelle arterie. Ha un ruolo fondamentale nei confronti del colesterolo nelle lipoproteine plasmatiche che veicolano il colesterolo. È la lecitina marina a permettere al colesterolo buono di rigenerarsi cedendogli il suo omega 3 protettore. E allo stesso tempo conserva così la solubilità del colesterolo, evitando che si depositi. Parallelamente la lecitina marina partecipa alla sfericità delle lipoproteine di trasporto del colesterolo. Permette loro di rimanere ben sferiche. In altri termini, il colesterolo HDL, o “colesterolo buono” come vengono chiamati, devono parte della loro efficacia alla lecitina. Questi piccoli aggregati molecolari possono concentrare

il colesterolo cattivo per convogliarlo verso il fegato dove viene espulso nella bile.

Ne tubo digerente, la lecitina assicura anche una migliore emulsione dei grassi, il che favorisce l'assorbimento delle vitamine liposolubili. Le vitamine A, E, D e K così come gli omega 3, 6 e 9 vengono assorbiti meglio sotto forma di lecitina o associati alla lecitina.

Presente nella bile, la lecitina vi mantiene gli acidi grassi solubili, evitando così la formazione di calcoli e permettendo l'eliminazione biliare del colesterolo ossidato.

La lecitina è un emulsionante dei grassi del sangue e della bile. Concorre a ottimizzare il trasporto dei lipidi.

Nella lecitina si trova anche una certa quantità di colina che ha un ruolo importante nell'assorbimento e nell'assimilazione dei grassi. Presente nella lecitina di pesce, la si trova in una forma solubile, la sola forma che gli permetta di penetrare bene nel cervello. Lì, viene trasformata in acetilcolina, un neuro-mediatore indispensabile alla trasmissione dell'influsso nervoso. La colina favorisce le funzioni cerebrali e l'impulso motorio nervoso dei muscoli. Un deficit di acetilcolina è stato constatato nelle diverse malattie che coinvolgono le funzioni cerebrali come la malattia di Alzheimer o le funzioni neuromuscolari come in quella di Parkinson. La colina servirebbe a rigenerare la guaina di mielina che protegge i nervi. D'altronde ho ottenuto buoni risultati

con pazienti che avevano la malattia di Charcot o di Alzheimer.

Al livello del fegato, la colina permette un metabolismo dei grassi migliore. Per alcuni, limiterebbe persino le conseguenze degenerative dei depositi di grasso al livello epatico mobilizzandoli, motivo per cui suscita interesse per esempio dopo una epatite. Evita il fegato grasso trasformandosi in betaina. Tuttavia nelle persone che bevono troppo, viene utilizzata per proteggere il fegato dall'alcol e non può più in tal caso servire a riparare la psoriasi.

## **7 – Effetti dell'assunzione della lecitina marina sulla psoriasi**

Per vedere regredire le placche di psoriasi, occorre lasciare il tempo ai fosfolipidi della lecitina di integrarsi nelle nostre cellule e in particolare i globuli rossi e i cheratinociti. Questo avviene attraverso il fegato e le lipoproteine. Ci vogliono circa centoventi giorni in media o, per essere più precisi, quattro cicli completi di crescita normale della pelle, ovvero centododici giorni. La dose di lecitina assunta deve naturalmente essere sufficiente.

Si deve sapere quindi che non si avverte nulla durante le prime settimane di trattamento. Talvolta, può persino sembrare che la psoriasi si aggravi, specialmente quando si applicano certe creme per bloccare l'infiammazione. Poiché, finché la lecitina non si integra nella pelle, il miglioramento non è visibile. E non interviene veramente prima di sei mesi. Il che non significa che nel frattempo

non succeda nulla. Nei primi tre mesi di trattamento, la lecitina comincia a rigenerare le cellule della pelle e i globuli rossi, mentre occorrono di certo almeno quattro mesi per rinnovare le riserve di acidi grassi essenziali al livello del fegato e per restaurare quelli del sistema nervoso centrale. Tutto avviene come se ci fosse una eliminazione degli acidi grassi cattivi e, nello stesso tempo, la lecitina cattiva usata fosse sostituita da quella buona.

Alcuni prodotti sembrano impedire l'azione della lecitina. Sono, per esempio, a quanto dicono i pazienti, i corticoidi o certe creme a base di vitamina D di sintesi. Sembra infatti che ci sia qui una incompatibilità. Molti pazienti mi hanno spiegato che in loro, tutto era successo come se questi prodotti locali, specialmente i corticoidi, avessero alimentato la malattia invece di guarirla, e l'avevano poi generalizzata. Ad ogni modo, è chiaro che queste sostanze bloccano l'azione della lecitina. Se si continua ad applicarle troppo a lungo e senza una sospensione graduale, impediscono alla pelle di ritornare completamente al suo stato normale.

Cercando una spiegazione, mi è sembrato che un motivo potesse essere l'effetto che provocano sulle prostaglandine (PGE). Queste sostanze (numerate da 1 a 3 : PGE1, PGE2 e PGE3) regolano contemporaneamente la cicatrizzazione e l'infiammazione. Si comportano come veri e propri ormoni per le nostre cellule. Vengono fabbricate a partire degli omega 6 e degli omega 3. La PGE2 favorisce la cicatrizzazione ma è pro-infiammatoria. Il che significa che se viene bloccata l'infiammazione, ed è quanto avviene con i corticoidi, si blocca anche la cicatrizzazione. E' quindi preferibile sospendere l'uso di questo tipo di crema, salvo che il

vostro dermatologo valuti che non sia possibile fare diversamente. Inizialmente queste creme comportano un miglioramento, ma in seguito, si è costretti a metterne sempre di più per ottenere risultati adeguati. Ad ogni modo, è consigliato sospenderne del tutto l'applicazione durante l'assunzione della lecitina marina. Ma se si fa questa scelta, occorre allora effettuare una sospensione graduale di questi prodotti : nel caso contrario, c'è il rischio di un rimbalzo in avanti della malattia.

I quanto ai derivati della vitamina D, questi agiscono piuttosto bloccando il rinnovo della pelle, e esercitano così un'azione di peeling. Sotto l'effetto di questi derivati, le placche rimangono vive e spesso sono infiammate. In certi casi, diventano persino violacee e il paziente non riesce più a sopportare questi prodotti. Ciò blocca ugualmente l'azione della lecitina. È come una tavola che venisse continuamente piallata.

Tutte queste osservazioni mi hanno condotto a considerare che è meglio sospendere tutte queste creme e utilizzare una sola crema idratante. Per conto mio, consiglio semplicemente o una crema idratante contenente lecitina marina, o una crema idratante all'urea.

## **8 – Ipotesi sul meccanismo d'azione della lecitina marina sulla psoriasi**

La mia ipotesi non contraddice il fatto che la psoriasi possa avere una causa genetica. Si può infatti considerare che essa sia legata ad una carenza enzimatica nel fegato

di enzimi di trasformazione degli acidi grassi, come si vide nell'eczema in cui vi è una carenza di desaturasi (enzima che permette agli acidi grassi di essere integrati nella cellula) ma ugualmente una carenza di sintesi periferica della lecitina al livello della pelle e forse delle articolazioni nel quadro di reumatismi.

La lecitina è integrata dal fegato per ricombinazione della lecitina alimentare oppure direttamente sintetizzata a partire dal fosforo, dalla colina o da diversi acidi grassi essenziali. Se il fegato non riesce a farlo bene, è normale che in caso di aumento del fabbisogno, ci sia un ammanco. La lecitina viene poi veicolata nelle lipoproteine. Lo stesso fenomeno di sintesi è possibile, ma con intensità inferiore, nei diversi tessuti dell'organismo.

Gli acidi grassi essenziali della lecitina sono di due tipi : si tratta o di omega 3 o di omega 6. Non essendo essenziali gli omega 9, non ne parlerò in questa sede. I soli omega essenziali sono quelli che l'organismo non riesce a fabbricare e che il principio attivo ci deve quindi apportare in quantità sufficiente. Per gli omega 3, è l'acido alfa-linolenico (ALA), proveniente dal regno vegetale, l'unico ad essere indispensabile. E' a partire da questo acido grasso che il corpo fabbrica gli omega 3 EPA/DHA, che vengono anche estratti dai pesci : l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA). Tuttavia, in caso di carenze di certi enzimi dell'organismo nominati desaturasi e elongasi, si possono verificare deficit in DHA/EPA. Alcuni pazienti possono presentare nello stesso tempo un deficit di enzimi di sintesi della lecitina e di enzimi di utilizzo degli omega 3. Questo potrebbe forse spiegare le diverse forme che la

psoriasi stessa assume, più o meno secca e tendente più o meno a eczematizzarsi.

Allo stesso modo, l'unico omega 6 veramente essenziale è l'acido linolenico (AL). Gli altri acidi grassi omega 6 possono essere fabbricati dal corpo stesso a partire dall'AL. Il principale fra questi è l'acido gamma-linolenico (AGL). Gli omega 6 provengono dal regno vegetale.

Gli acidi grassi che intervengono in modo positivo nella psoriasi sono soprattutto gli omega 3 di origine marina come quelli contenuti nella lecitina marina, ma non agiscono da soli. Agiscono nella lecitina. È solamente quando sono portati dalla lecitina (scientificamente si parla di esterificazione) che diventano veramente efficaci.

Ora, se l'enzima di questa esterificazione è carente, il fegato non fabbrica più a sufficienza la lecitina agli omega 3. L'unica soluzione è quindi quella di fornirgli un apporto con l'alimentazione, affinché l'organismo possa ricaricarsi, fino a quando il fegato, sede della fabbricazione di questa sostanza, possa rinnovare le riserve e assicurare di nuovo il suo ruolo.

Nella mia ipotesi sulla causa della psoriasi, tutto avviene come se il fegato non riuscisse più a fornire, non gli omega 3 DHA o EPA, le cui riserve non sono necessariamente esaurite, ma come se non potesse più fornire abbastanza lecitina per trasportare e fissare questi omega 3. Non si tratta affatto della stessa cosa. Si spiega così il fatto che la lecitina agli omega 3 di origine marina funzioni molto meglio dei soli omega 3 o della lecitina portatrice di altri acidi grassi.

Per dirla con una analogia, mi capita di paragonare questo meccanismo alla pompa di un pozzo. Si può dire che la spinta di psoriasi è la conseguenza del disinnescamento della pompa a lecitina. Quando una pompa è disinnescata, anche se c'è acqua nel pozzo, ovvero anche se rimangono riserve di omega 3 nel fegato o nei tessuti adiposi di stoccaggio, non è possibile utilizzarli correttamente. È quanto avviene in caso di carenza di lecitina. Al momento dello stress, si verifica un sovraconsumo di lecitina. La pompa, una volta esaurita l'energia, cessa di funzionare. È necessario, per attingere di nuovo l'acqua dal pozzo, reinnestare la pompa. Occorre per ciò aggiungere lecitina.

Il sovraconsumo di lecitina, che sia legata allo stress, a un'infezione o a un traumatismo, sarebbe quindi il fattore scatenante della spinta di psoriasi, non essendo la carenza ereditaria o acquisita del o degli enzimi in causa necessariamente sufficiente per provocare la psoriasi.

## **9 – Gli effetti della lecitina marina**

La lecitina agisce a differenti livelli, che ora ci accingeremo a presentare.

- **Al livello del sistema nervoso**

Affinché il corpo si plachi, esso necessita del sistema parasimpatico. È il versante sedativo del sistema neurovegetativo. Questo sistema funziona grazie a dei

neuro mediatori nervosi, specialmente l'acetilcolina, il mediatore principale che calma i nervi e risparmia la nostra energia. Dopo lo stress, il ritorno all'equilibrio si esprime con un sentimento di pace. All'opposto, l'inquietudine ansiosa è mantenuta con pensieri discordanti indotti dalla mancanza di quiete. Quando si ha una carenza di acetilcolina, si trovano grandi difficoltà a rilassarsi. La cattiva trasmissione nervosa indebolisce il parasimpatico e non funziona più correttamente ciò che in fisiologia viene chiamato il freno vagale calmante. Questa forza dinamica di sollievo ci viene allora a mancare. Ora, il primo sintomo descritto dai pazienti sotto lecitina è proprio il ritorno alla calma interiore. Quindi questo potrebbe essere una spiegazione.

È chiaro che nella psoriasi il parasimpatico non funziona correttamente. Allora, la tensione persiste. Potrebbe essere proprio questa la causa della crescita sfrenata della pelle.

L'acetilcolina è fabbricata a partire dalla lecitina.  
La carenza in lecitina nutre quindi lo stress e l'ansia.

## • **Al livello della pelle**

I fosfolipidi in genere e la lecitina in particolare rigenerano la membrana delle cellule dove servono specialmente ad assicurare la cicatrizzazione. La membrana cellulare è bipolarizzata, con cariche bioelettriche per permettere alle cellule di unirsi tra di

loro. Nella psoriasi, c'è una disgiunzione degli strati superficiali dell'epidermide.

È interessante anche osservare come la psoriasi si propaga in modo progressivo. Molto spesso, le placche sono cerchiata da lesioni evolutive. Si ha l'impressione che le placche attirino a sé il grasso delle zone vicine.

È possibile che la lecitina, assicurando la buona polarizzazione delle membrane e il passaggio delle informazioni da una cellula all'altra, favorisce una buona cooperazione tra gli acidi grassi del sangue e quelli della pelle, come anche delle cellule vicine tra di loro. In stato di carenza, alcuni lipidi provenienti dal sangue vengono respinti poiché sono male solubilizzati, il che spiega la persistenza cronica delle lesioni ; altri invece vengono consumati nelle regioni vicine non ancora raggiunte dalla psoriasi, il che favorisce l'estensione progressiva delle lesioni. Ed è anche così che si possono spiegare le piccole spinte all'inizio della malattia trattata con la lecitina.

E ciò spiegherebbe anche perché l'applicazione di creme ai corticoidi non solo blocca la riparazione della psoriasi ma finisce anche con aggravarla. Tutto avviene come se si asciugasse una macchia d'inchiostro con una carta assorbente mentre il calamaio ancora rovesciato continuasse ad espanderla. È un processo senza fine.

L'altra azione importante della lecitina consiste nel mantenere un buon legame d'informazioni tra le cellule. Quando queste entrano in contatto le une con le altre, si scambiano informazioni. E in particolare adattano la propria velocità a quella delle loro vicine. Nella psoriasi, i linfociti e i cheratinociti perdono questa funzione di scambio di informazioni e si eccitano.

- **Al livello dello stress**

Quando si verificano stress ripetuti, nel caso di carenza di lecitina, la crescita della pelle non è più regolata. Inizia a crescere senza maturare in modo corretto. È questa una delle caratteristiche della psoriasi. Se l'apporto di lecitina è insufficiente e il sistema nervoso sta dirottando per lo stress il po' che ne rimane, la carenza durerà indefinitamente, settimane, mesi e anni. È un circolo vizioso : la carenza induce una reazione sbagliata. È una corsa sfiancante, senza fine.

Che le placche di psoriasi siano innescate dal fattore stress o dal fattore infettivo, che il deficit sia ereditario o acquisito, finché la fabbricazione di lecitina, e quindi dei mediatori nervosi del sistema parasimpatico, rimarrà insufficiente, la malattia verrà mantenuta dall'incapacità di tornare all'equilibrio. Lo stress detonatore psichico o il fattore infettivo non c'è più, ma la tendenza della pelle a crescere troppo e i pensieri da dominare persistono.

- **L'ossigenazione dei tessuti**

Un altro effetto che potrebbe spiegare l'azione della lecitina si situa al livello dell'ossigenazione della pelle che è indispensabile per una buona cicatrizzazione. Qui vengono coinvolti i globuli rossi. In effetti, nelle persone affette da psoriasi, si può osservare una carenza di fosfolipidi nelle membrane cellulari. Uno studio recente

ha mostrato che nei pazienti colpiti da psoriasi si verifica un calo dell'elastoviscosità degli eritrociti. Si deformano male e passano con difficoltà nella microcircolazione. È nei piccoli capillari sanguigni, in special modo al livello della pelle, che i globuli rossi liberano l'ossigeno che permette il mantenimento della vita, la cicatrizzazione e la rigenerazione dei tessuti. Ora, si nota spesso che nella psoriasi, la pelle è fredda alle estremità e che arrossisce più facilmente. Non si tratta qui di infiammazione, come molti dicono ; è una vasodilatazione da ossigenazione. Il sistema simpatico ha tendenza, in effetti, a produrre in questo caso una dilatazione dei capillari per aiutare i globuli rossi a superare il diametro dei capillari sanguigni.

Quando si assume la lecitina, dopo qualche mese questa ossigenazione tissutale avviene meglio e i vasi sotto la pelle appaiono meno dilatati. C'è uno sbiancamento della pelle, una circolazione regolata e una migliore cicatrizzazione. Ristabilendo le riserve di lecitina marina, i globuli rossi ripristinano la potenziale deformabilità, tornano ad essere morbidi e ad avere pareti meno rigide. In fin dei conti, si potrebbe quindi dire che la lecitina favorisce la cicatrizzazione delle placche grazie a una migliore ossigenazione cellulare.

## • **Altri effetti osservati**

Alcuni pazienti mi hanno segnalato, dopo aver preso la lecitina, un ripristino delle funzioni fisiologiche della pelle come la sudorazione e la ricrescita dei peli. La pelle torna ad essere morbida.

# Il morale e la psoriasi

Dobbiamo ora affrontare le cause psichiche della psoriasi e indicare qualche consiglio per migliorarla. Il secondo fattore sul quale occorre agire per migliorare lo stato del paziente, è effettivamente il morale. È indispensabile ritrovarlo e far di tutto per far svanire le preoccupazioni. Come ho già spiegato, sono i pensieri non confessati e lo stress da forte cambiamento ad aver provocato la sovratensione della pelle. E il problema sta proprio lì. Infatti la peculiarità dei pensieri è proprio nel fatto che ci si ritorni continuamente e che se ne venga turbati e innervositi. Le preoccupazioni sono come la ruggine : rodono internamente. Ci sfiniscono, soprattutto quando sono carichi di note emozionali. Avviene ogni volta che i problemi colpiscono una persona che ci è cara, la nostra situazione materiale o sociale. La preoccupazione emozionale è come una spina ficcata nella carne, soprattutto se non se ne può parlare con nessuno o confidarsi con un amico che ci capisca.

Il fattore aggravante nella psoriasi, è la tendenza a trasformare la preoccupazione in idea fissa.

Per ricordare ciò che bisogna fare per sbarazzarsi della psoriasi, dico spesso ai miei pazienti di concentrarsi non su ciò che non va, ma su ciò che invece va. Do loro

un semplice promemoria : dico loro di pensare alle prime tre lettere della parola psoriasi : **P.S.O.**

Dite a voi stessi che per lottare contro la psoriasi, ci vuole :

**P** come **PAZIENZA**,

**S** come **SOLE**,

**O** come **OTTIMISMO**.

**PAZIENZA**, poiché nessuna placca può guarire in un batter d'occhio. Mai in meno di tre mesi. Possono persino apparire nuove placche quando si è già sulla via della guarigione, un po' come se le nuove lesioni fossero state programmate prima che si cominciasse il trattamento. Le nuove placche potrebbero spiegarsi con il fatto che la spina irritativa è sempre lì.

**SOLE**, poiché tutti sanno che il sole cura la psoriasi. Regola la cicatrizzazione della pelle e gli permette di sintetizzare la vitamina D, utile per la rigenerazione controllata dell'epidermide. Il sole è anche rivivificante e ridà morale. Tuttavia, attenti a non eccedere. Ad ogni modo, bisogna preferire il sole alla puvaterapia, poiché è più naturale.

**OTTIMISMO**, poiché è il modo migliore di vincere le preoccupazioni confinandole al loro vero posto, vale a dire, relativizzandole o, per dirla con un'immagine, mettendole per qualche tempo in soffitta, in un sacco ben annodato. Non bisogna mai incentrarsi sulle preoccupazioni, poiché si creano le idee fisse che spesso ci impediscono di risolverle. Le preoccupazioni impediscono di trovare le soluzioni ai nostri problemi poiché oscurano il nostro intuito. Ora, senza l'intuito,

l'alleato della ragione che ci può aiutare a trovare le buone soluzioni, i pensieri mescolano il vero e il falso, la verità e la supposizione. Scoprire la soluzione dei problemi è sempre più fastidioso quando la mente è ingombrata dalle preoccupazioni.

L'ottimismo va coltivato. Consiste nel riprendere a poco a poco fiducia in un esito felice. Vuol dire anche accettare il cambiamento, mollare la presa e conservare la speranza. È far buon viso a cattiva sorte. Rimanere felici, per non dire allegri, finché si può, anche negli eventi tristi e scoraggianti. Deve essere un codice di condotta morale.

Alcuni hanno sostenuto che se la psoriasi si mantiene, è perché custodiamo dentro di noi dei rimpianti, dei rimorsi che non possiamo formulare, talvolta dei rancori, e tutto questo crea un sentimento di paura e delle emozioni interiori discordanti. La psoriasi è in relazione con il modo con cui accettiamo un cambiamento, come un lutto per esempio. Se la rottura è mal consumata, genera idee fisse emozionali malsane, si potrebbe persino dire, nel caso della psoriasi, delle preoccupazioni emozionanti e angoscianti che ci accompagneranno per tutta la vita. La psoriasi è anche questo : le piaghe dell'anima.

Potrebbe esserci qui una questione di temperamento. Normalmente, le persone dal carattere tranquillo e linfatico vengono più di rado colpite dalla psoriasi. Riescono più facilmente a rilassarsi. Il fatto che ci siano certe carenze di enzimi potrebbe quindi spiegare questo temperamento propizio alla psoriasi. Questa carenza metabolica che abbiamo descritto renderebbe così l'individuo incapace di non cadere nelle preoccupazioni e

limiterebbe la sua capacità a distendersi. È proprio per questo motivo che occorre consigliare alle persone il cui temperamento è teso, di prendersi il tempo di pensare ad altro e di relativizzare. Vediamo quindi come è possibile agire su questo temperamento e sui fattori psichici.

Per prima cosa, occorre precisare che il fatto di sapere che seguiamo un trattamento naturale e senza pericolo, che altre centinaia di persone hanno già seguito, ci dovrebbe assicurare ; è un aiuto per tutti coloro che si trovano in preda allo sconforto rispetto a questa malattia. Inversamente, non bisogna stare a sentire gli uccelli di cattivo augurio, che cercano di convincervi del contrario.

Abbiamo visto che chi ha la psoriasi, ha anche una grande immaginazione raddoppiata da molta impazienza. È proprio questo a rendere la persona inquieta. Alla lunga, questa inquietudine fa sì che a forza di emozioni il paziente perda parte della sua energia vitale. La psoriasi finisce quindi per accompagnarsi ad una sorta di rassegnazione. Questa spossatezza è il segno di una lotta incessante e lo sconforto di vedersi un giorno guarito. Finisce per svuotarvi. Ed è proprio qui che occorre coraggio e che occorre riprendere pazienza.

Alla pazienza e all'ottimismo, occorre ancora aggiungere la fiducia. Molti nuovi pazienti mi dicono al primo consulto : « E' veramente efficace, dottore ? ». In realtà, occorre, per guarire, attrarre a sé e con una forma di immaginazione attrattiva, una visualizzazione felice e fiduciosa che contenga la meta da raggiungere : avere una pelle bella. L'anima allora si rallegra, ci rende pazienti e fiduciosi !

I semi della pazienza e della fiducia devono essere impiantati nel subconscio. È un ordine che si deve dare a

se stessi, ripetendolo incessantemente, e dominandosi da soli. Bacchettatevi le dita se vi sorge il minimo pensiero discordante di impazienza. Non ci si deve concentrare sul solo fatto che si è impazienti, né, come ho avuto modo di spiegare in un libro dedicato allo stress, sulla « non-fiducia ». Si deve piuttosto cambiare questi due difetti della nostra natura con il loro contrario. Abbiate un po' di pazienza e di fiducia in più ogni giorno, e vedrete le placche andare via come erano venute. Dimenticate che esistono, date loro ciò che vogliono, lasciatele guarire come piccoli animali che si nutrono e guariscono. E questo deve d'altronde ridarvi ancor più fiducia in voi stessi e confortarvi nell'interesse della virtù che è la pazienza.

Non è tutto. Occorre tener vivo l'ottimismo. L'ottimismo è anche qualcosa che si coltiva, prima relativizzandone la condizione rispetto a quella di persone più sfortunate. Poi valorizzando tutto ciò che di buono si è potuto fare nella giornata. Ogni piccolo miglioramento delle placche deve essere anche un motivo per rallegrarsi. Ma non di fissazione. Non rimuginare. Dimenticate la psoriasi e la psoriasi vi dimenticherà. Bisogna crederci, invece di ripetersi di continuo che tornerà, poiché qualunque sia la malattia, questo modo di pensare è nefasto.

Nel dolore e nell'afflizione, non ci si può aiutare da soli, né aiutare le persone a noi care, finché non si è presa una certa distanza. In compenso, è possibile ritrovare fiducia elevando se stessi, specialmente aiutando altri a fare altrettanto. Il morale, il bene e l'ottimismo sono legati. La gioia del cuore è qualcosa che si condivide e si trasmette, come la luce di una candela. Tuttavia occorre sapere che talvolta è nella malinconia che si può trovare

la fonte dell'Amore che rende ottimisti. E questo comporta certamente una forza curativa e di mantenimento della salute.

L'ottimismo è legato al bene. Il termine deriva d'altronde da *optimus*, il superlativo, in latino della parola « bene ». E' l'eccellenza che nasce dalla beneficenza, anche se è vero che il bene per alcuni è insufficiente per altri. L'ideale è fare del proprio meglio per esser buoni, cortesi, compassionevoli, generosi con i nostri simili. Rallegrarsi dei benefici di cui godono gli altri, aiutarli in questo senso e vivere la loro felicità rallegrandosene con loro, ecco che cosa conduce all'ottimismo e alla vera felicità. E anche questo fa parte della guarigione dalla psoriasi.

Coltivate il nobile amore per il bene e vedrete che sarete più ottimisti poiché l'Amore, nel senso più puro del termine, è un'energia benevola e curativa. Parlo, come avrete capito dell'Amore dell'essere, non dell'amore possessivo dell'avere.

C'è un altro atteggiamento contro il quale bisogna lottare. Con la psoriasi, ogni comportamento negativo interferisce molto. È quanto succede quando ci si fissa su un argomento e non si vuole demorderne. È la fonte di un malessere durevole. Come si usa dire : « Se ve ne fate una fissazione », non avrete un buon morale.

Molto spesso, la causa dell'idea fissa è dissimulata e non si riesce a confessarla a noi stessi poiché ci si

vergogna o ciò ci rende infelici. Tutto avviene come se ci fosse una rottura con la nostra coscienza interiore che ci chiede di pensare e agire bene. Non la si ascolta. E non si smette di pensare e di concentrarsi sull'idea negativa. E come se si prendesse una zolletta di zucchero con una pinzetta e non la si mollasse più. Bisogna lasciare andar via l'idea fissa e la preoccupazione.

Questo atteggiamento, come ho spiegato prima, potrebbe provenire dalla carenza di lecitina. Quando la lecitina viene a mancare, ci vengono idee fisse che non ci lasciano tranquilli. Questi pensieri ansiosi impediscono la completa cicatrizzazione. In realtà, per dirla con un'altra immagine, questi pensieri ansiosi sono come delle lesioni da grattamento dell'anima. E questo devo cessare. Ma come ?

Impartite un ordine a voi stessi : tranquillizzatevi ! Per fare ciò, mettete la vostra preoccupazione in un sacco. Annodate poi il sacco, mettetelo in soffitta e, con volontà, decidete, chiudendo la porta, di mettere da parte questa idea fissa, il tempo di trovarle una soluzione ... che prima o poi verrà, siatene persuasi. Mollate la presa ! E' come se allentaste le pinze che stringono questo pensiero ansioso nella vostra testa : allentate la morsa andrà tutto meglio.

# **Altri metodi naturali per aiutare a curare la psoriasi**

## **1 – Il sole, gli UV e la psoriasi**

Il sole aiuta a curare la psoriasi, a condizione di non abusarne.

Il sole migliora la psoriasi, ed è per questo motivo che si consiglia di fare sedute di ultravioletti (sedute di UV).

Occorre sapere tuttavia che non tutte le forme di psoriasi sono sensibili al sole, specialmente le forme troppo infiammate che, talvolta, possono essere aggravate dall'esposizione solare.

I raggi solari agiscono sulla psoriasi perché favoriscono la cicatrizzazione. Perché ciò avvenga, occorre che le sostanze nutritive, come le vitamine A, E e C, siano presenti nella pelle. E' quindi necessaria un'alimentazione ricca in frutta e legumi freschi, specialmente in estate. Se si teme di mancare, bisogna assumere queste vitamine, ma senza un sovradosaggio, e sceglierle naturali.

In quanto agli UV, questi presentano un inconveniente notevole : l'effetto cumulativo. A partire da una certa dose, che varia da una persona all'altra secondo il fototipo, si raggiunge più o meno rapidamente una soglia di tolleranza e di saturazione. Oltre la quale si produce una ossidazione cutanea. Il potere ossidativo degli UV provoca l'eliodermia, cioè la tendenza all'invecchiamento della pelle associato a macchie chiare, croste (cheratosi) e atrofia. In estate, il fenomeno si aggrava con l'inquinamento da ozono.

Per tutti questi motivi, è preferibile una esposizione solare progressiva e frazionata. Occorre sentirsi bene al sole, il che ci assicura che possiamo rimanerci ; altrimenti conviene astenersi perché in genere il corpo ci fa sentire ciò di cui abbiamo bisogno. Così, con l'avvicinarsi della stagione, si può cominciare a casa con bagni di sole di qualche minuto, un po' tutti i giorni, sempre progressivamente. Così, la pelle può beneficiare di un apporto di fotoni solari cicatrizzanti.

In realtà, la medicina di una volta, come anche le vecchie Tradizioni, considerava in molti casi il sole come una sorgente di vita e di energia vitale, a tal punto da farne un culto solare curativo. Fin al secolo scorso si raccomandava la balneoterapia, oggi più o meno sostituita dalla puvaterapia per ragioni di facilità. E questo può essere solo propizio alla psoriasi.

Naturalmente, vanno rispettate tutte le precauzioni del caso come, ad esempio, evitare di esporsi troppo a lungo o nelle ore in cui il sole è prossimo allo zenith, cioè tra le ore undici e sedici.

## 2 – La psoriasi e la dietetica

In caso di psoriasi, si possono consigliare determinati orientamenti alimentari. Sono utili anche se si assumono la lecitina marina. Tuttavia, non si può parlare di dieta, ma piuttosto di scelte e di direzioni. Gli alimenti che elencheremo di seguito non sono realmente proibiti in quanto nocivi ; conviene piuttosto modificare l'alimentazione :

Preferite il riso al pane, il latte vegetale al latte animale, le carni bianche o il pesce alle carni rosse o alle carni grasse.

Queste raccomandazioni potrebbero anche essere applicate ai casi di disfunzione del colesterolo.

### • Evitare gli acidi grassi saturi

Gli acidi grassi saturi sono quelli che fanno ingrassare. Provocano il colesterolo cattivo e aumentano i trigliceridi. Sono loro a determinare le malattie cardiovascolari. Siccome la lecitina favorisce l'assorbimento digestivo di tutti i corpi grassi, è meglio non mangiarne per tutta la durata del trattamento.

È preferibile quindi evitare di mangiare troppo spesso i seguenti alimenti : formaggi, salumi, carni grasse e interiora. Come bisogna anche ridurre quanto possibile il

consumo di burro ed evitare le salse che lo contengono, poiché il burro è ancor più ricco in acidi grassi saturi.

Per gli stessi motivi occorre sopprimere gli acidi grassi trans : sono gli oli idrogenati che servono nella pasticceria. Li si trovano spesso nei dolci della grande distribuzione.

- **Stare attenti al glutine**

Per certe persone afflitte da disturbi digestivi, è anche consigliato durante il trattamento con la lecitina di diminuire il pane e i dolci, in quanto favoriscono le fermentazioni acide intestinali. Li si può sostituire con il riso. Non si tratta però di una regola così rigida come quella di sopprimere gli acidi grassi saturi.

Per motivi digestivi, legati al gonfiore del ventre o alle cattive digestioni, si può diminuire il pane e sostituire il latte di mucca con il latte di riso, di mandorla o di soia. Questi latti contengono acidi grassi insaturi, specialmente omega 6.

- **Privilegiare gli acidi grassi essenziali**

In compenso ciò che è favorevole, è l'assorbimento di acidi grassi insaturi, detti essenziali, come gli omega 3 e 6. Sono presenti nella lecitina marina poiché li veicola solubilizzandoli ; può essere utile, nello stesso ordine di idee, mangiare pesce almeno 3 volte a settimana e consumare oli da tavola ricchi di omega 3, come l'olio di noce o di camelina. Tuttavia, essendo questi oli molto

fragili, possono essere consigliati in capsule associate a vitamine E naturali. Si possono anche mangiare noci, in misura di 3 al giorno.

### **3- Come assumere la lecitina marina**

La lecitina marina non è un farmaco, è una sostanza nutrizionale naturale.

Per ottenere un risultato, l'assunzione della lecitina marina deve essere mantenuta per otto mesi al minimo. La dose efficace si aggira dalle 400 mg alle 600 mg di lecitina al giorno, il che equivale a circa dalle 6 alle 8 capsule al giorno nel caso di capsule da 80 mg di lecitina marina, oppure dalle 4 alle 6 capsule da 140 mg. Questo prodotto viene distribuito in farmacia sotto il marchio Oemine Psoricalm capsule. L'ingrediente attivo può essere più o meno concentrato, e occorrono dalle 2 alle 4 capsule mattina e sera di Oemine Psoriacalm, secondo la concentrazione.

Applicando questa posologia, si osservano diversi risultati :

- Le persone sono più calme
- La pelle comincia a perdere spessore
- In compenso, può succedere che la psoriasi pruda di più e che si presenti la tendenza a manifestarsi un po' sulle zone sane. Ma solo in casi

eccezionali. In realtà, il fenomeno si osserva soprattutto in persone che usavano già creme a base di corticoidi o di derivati sintetici della vitamina D. L'applicazione di queste creme può essere sospesa progressivamente, se lo desiderate e nella misura in cui il vostro medico sia d'accordo.

Dopo quattro mesi, le placche sono allora meno spesse, anche se talvolta sono più vive, come quando si è spellata una bolla e la pelle nuova al disotto appare molto fina. A questo stadio, quando viene premuta, la pelle è più sottile e si vede il color carne naturale riapparire sotto la pressione.

Dopo sei mesi, la pelle diventa meno rossa, la psoriasi comincia a sbiancarsi, in genere dapprima nel centro delle lesioni, poi verso la periferia. Può succedere a questo stadio che le lesioni ai margini siano ancora un po' attive.

Dopo otto mesi, la pelle riprende progressivamente il suo aspetto normale, come se nulla fosse successo. Ma può succedere che alcune placche perdurino più a lungo.

Rimane allora da sapere se si può interrompere questo complemento alimentare. In realtà ciò dipenderà dallo stato generale. Il prodotto non è una panacea per guarire la psoriasi. È un po' come avviene per altre carenze che generano tensione ; è auspicabile fornire al nostro organismo ciò di cui necessita. E questo apporto deve durare per tutto il tempo che la tensione persiste. La lecitina ha altresì il merito di diminuire l'intensità delle recidive. Le testimonianze raccolte dai pazienti che ho curato sono concordanti : la loro pelle assorbe il prodotto dall'interno, diventa più soffice, più dolce al tatto e si

cicatrizza. Nello stesso tempo, avvertono una forma di calma interiore, di ritorno all'equilibrio psichico, come se l'organismo avesse trovato ciò che gli mancava. È questo d'altronde uno dei maggiori effetti di questo prodotto ; ed è proprio questo che testimonia a favore di un'origine nutrizionale della psoriasi.

## **4 – Cure locali**

In passato, sono stati utilizzati vari ingredienti per lottare contro la psoriasi : i sali di acido salicilico, i catrami, l'olio di ginepro rosso o lo zolfo, il bicarbonato di sodio. Questi ingredienti permettevano di diminuire lo spessore delle placche senza curare veramente la causa della psoriasi.

Non tratterò in questo libro dei prodotti di sintesi.

Ecco gli ingredienti che mi sembrano i più efficaci per la psoriasi.

### **• Le creme a base di omega 3 vegetali**

Forniscono alla pelle un ingrediente naturale ideale per la reidratazione. Sono oli vegetali. È necessario però che la fabbricazione di queste creme ne abbia rispettato la fragilità, specialmente la temperatura di emulsione.

In base alle esigenze, consiglio la gamma Eczebio che contiene olio di cumino e di cartamo, o la crema Eczebio

all'olio di perilla, meno grassa, più facilmente assorbibile.

- **L'olio di ginepro rosso**

Estratto dal legno bruciato del ginepro ossicedro, quest'olio ha la particolarità di calmare le irritazioni e i pruriti, di favorire la cicatrizzazione e di essere leggermente antisettico. In compenso, il forte odore di bruciato ne rende difficile l'utilizzo. In farmacia si può trovare l'olio di ginepro rosso o la crema cerata Eczebio Cade.

- **Gli oli essenziali**

Tra gli oli più efficaci, si possono citare il ginepro, il rosmarino e lo ylang-ylang. Questi oli costituiscono la base dello shampoo e del latte per il corpo Psoriacalm agli oli essenziali di ginepro rosso e rosmarino.

- **L'urea**

L'urea fa parte dei fattori d'idratazione fisiologici dell'epidermide ; per questo motivo si possono consigliare le creme a base di urea.

- **La crema a base di lecitina marina**

E' la crema Oemine Psoriacalm. La crema ha il vantaggio di essere ben tollerata e di fornire i fosfolipidi nelle lesioni stesse. Siccome la lecitina è in se un emulsionante naturale, contribuisce a rendere la crema nello stesso tempo dolce e cremosa ; e questo permette di incorporare i principi attivi per lottare contro la psoriasi direttamente nella pelle. Tuttavia presenta un inconveniente : non è possibile concentrarla al di là di una certa soglia, a causa dell'odore.

- **Alcune piante tradizionalmente usate**

- ***La pazienza o il lapazio (rumex patienta)***

E'una pianta di coltura tradizionale che fu a lungo utilizzata in cucina ma anche per le sue virtù per combattere la psoriasi. Il nome ricorda anche il consiglio più importante che si possa dare al paziente psoriasico : essere paziente. La radice, alla dose di 30 g per litro d'acqua bollente, serve a preparare una buona tisana depurativa e diuretica rccomandata contro tutte le malattie della pelle. Aiuta la digestione in quanto stimola gli enzimi digestivi. In uso esterno, è cicatrizzante e astringente. Il decotto è utile per i capelli grassi e contro la forfora.

- ***La fumaria***

E' un depurativo che migliora il flusso della cistifellea e l'eliminazione renale delle scorie. Per la psoriasi è interessante la sua azione simpatolitica, vale a

dire che diminuisce l'eccesso di stress del sistema nervoso autonomo e, perciò, ha un effetto calmante. Lo si può prendere anche per migliorare il sonno. Infine, è leggermente antinfiammatorio.

Si deve prendere un infuso della pianta intera alla dose di 10 g per litro lasciati 20 minuti in infusione, Prendere una tazza la sera.

— *La securidaca*

È una pianta africana utile nel caso di una forma infiammatoria della malattia. Quest'albero, chiamato anche «albero viola» contiene nelle sue radici una grande quantità di salicilato di metile, una forma naturale di aspirina. La radice è utile contro i reumatismi psoriasici.

# **Le domande poste più di frequente dai pazienti**

Ecco alcune delle domande che più frequentemente ci vengono rivolte, e le risposte che vi si possono dare.

- **Quando si assume la lecitina, è possibile anche prendere gli omega 3 ?**

In linea di massima è inutile, sarebbe un'assunzione doppia. Tuttavia, in certe forme di psoriasi, quando la pelle è molto secca, un sovrappiù di acidi grassi essenziali può essere d'aiuto. Consiglio in tal caso di prendere omega 3 vegetali, come quelli estratti dall'olio di noce o di camelina. Per esempio Oemine 3 (una miscela di fieno greco e di camelina) in dose di 3 capsule al giorno. Se non fosse sufficiente, si può aggiungere un po' d'olio di oenothera biologico : Oemine Bio Onagre alla dose di 3 capsule al giorno.

- **Perché la mia pelle diventa più secca e mi prude di più mentre le placche diventano meno spesse ?**

In realtà, tutto avviene come se la pelle, che è un organo vero e proprio, prendesse i lipidi di cui necessita per riparare le zone colpite, attingendo a zone di pelle

sana. Così, la pelle cede corpi grassi affinché vengano incorporati nelle placche. È un motivo in più per fornire vitamine all'organismo, oltre alla lecitina.

- **Sento come delle punture d'ago. Perché ?**

Due possono essere i motivi : o la pelle comincia a cicatrizzare, o è ancora troppo secca e occorre fornirle in tal caso un supplemento di acidi grassi. Quando una piaga è in via di guarigione, non è raro che pruda un po'.

- **Ci sono recidive con la sospensione del trattamento ?**

In principio no, se si diminuiscono progressivamente le dosi a partire dal momento in cui la pelle è cicatrizzata. Consiglio quindi di diminuire le dosi di un terzo ogni 2 mesi su una durata di 6 mesi e di non esitare a riprendere la massima dose in caso di inizio di ricaduta. La psoriasi può infatti riapparire in concomitanza con un forte stress, anche se si sta assumendo la lecitina marina. Lo stress è un grosso consumatore di questo principio attivo.

- **La lecitina è un alimento di cui non si può più fare a meno ?**

Si e no : la lecitina marina, come le vitamine, è un principio nutritivo alimentare indispensabile, anche se viene prodotto dal fegato. L'organismo ne ha bisogno per il funzionamento del sistema nervoso e per rigenerare la pelle. Avere una carenza di lecitina, è un po' come

attraversare l'oceano Atlantico senza vitamina C ai tempi delle navi a vela in cui i marinai sviluppavano lo scorbuto : occorre riprenderne se si deve intraprendere una nuova attraversata. I pensieri ansiosi necessitano quindi di una cura ogni volta che si deve affrontare uno stress o una forte contrarietà.

Quando le placche sono cicatrizzate, si può invece interrompere la lecitina e riprenderla solo quando se ne avverte la necessità (stress, contrarietà, pensieri, inquietudine) ma a dose più leggera (2 o 4 capsule al giorno in base alla formula galenica proposta).

La lecitina non è una droga : non provoca né dipendenza né "addiction". È piuttosto come una carenza di certi principi nutritivi : l'organismo non li reclama necessariamente ma la malattia riappare appena questi vengono a mancare di nuovo.

- **La lecitina marina può essere associata ad altri farmaci ?**

Si. L'unico rischio è quello legato all'associazione con degli anti-coagulanti, poiché gli omega 3 in genere fluidificano il sangue, il che può comportare dei sanguinamenti. In caso di associazione, il medico deve verificare la coagulazione del sangue e adattare l'assunzione di lecitina a quella degli anti-coagulanti.

- **La lecitina marina può essere associata ad altri farmaci per combattere la psoriasi ?**

La lecitina marina in genere è sufficiente. Ma può anche essere associata a creme idratanti per il benessere o a creme a base di omega 3 (per esempio : Eczebio Crème o Cérat), così come a cosmetici a base di olio di perilla ricco in omega 3.

# **Alcuni esempi di protocolli di cure dermatologiche per la psoriasi**

- **La psoriasi del cuoio capelluto**

Si deve innanzitutto curare un eventuale micosi, fonte di prurito e di forfora. A questo scopo si può utilizzare Psoriacalm Shampooing : questo shampoo contiene dell'olio essenziale di ginepro rosso e di rosmarino e dell'acido salicilico incorporati a una base lavante alla palma di babassu e al jojoba. È raccomandato per ridurre la desquamazione del cuoio capelluto. Lo si può usare quotidianamente in fase acuta, poi soltanto due o tre volte a settimana. Agisce contro le squame.

Si può raccomandare anche la lozione Oemine Cap : questa lozione messa a punto per combattere la caduta dei capelli avrebbe anche un effetto regolare sulla crescita della pelle. È a base di palma sabal e di ortiche.

- **La reidratazione delle placche di psoriasi**

Localmente, per idratare le placche, piuttosto che applicare agenti idratanti derivati dal petrolio (vasellina, glicerina o altro), potete usare il cerato Eczebio : questo

cerato agli omega 3 vegetali deve essere applicato la sera perché è molto grasso. La crema Psoriacalm è ugualmente utile : è a base di urea, di babassu, di cartame, e d'olio di ginepro rosso, antisettico e calmante. Questa crema è molto idratante e restaura le zone di pelle secca e irritata. Calma il prurito.

- **Il sollievo dal prurito**

Occorre sempre chiedere al vostro medico di assicurarsi che la psoriasi non sia, a causa del grattamento, infettata o da una micosi o da un batterio. Inoltre, se il prurito persiste, potete usare il cerato Eczebio : questo cerato all'olio di ginepro rosso che è antisettico e soprattutto antipruriginoso riesce bene a calmarlo. L'unico inconveniente è il forte odore di fumo.

- **Altri complementi da associare alla lecitina**

Altri complementi possono completare l'azione della lecitina. I pazienti psoriasici hanno spesso altre carenze associate :

- Oemine AD : la vitamina D naturale attenua l'infiammazione e rallenta la velocità della crescita della pelle.
- Oemine 3 : sono omega 3 vegetali, di fieno greco e di camelina. Favoriscono la cicatrizzazione e calmano lo stress.
- Oemine E : è una miscela dei 4 tocoferoli estratti dai germi di grano. Queste vitamine E

sono utili per l'idratazione e la cicatrizzazione della pelle secca.

È consigliato prendere in alternanza due capsule di ognuno di questi tre complementi un giorno su tre.

- **la lotta contro la sindrome metabolica spesso associata alla psoriasi**

- Oemine Bio Lin : l'olio di lino biologico, ricco ugualmente di omega 3, è utile quando ci sono problemi di stitichezza e per combattere il colesterolo.

1 capsula ai 3 pasti.

- Oemine Krill : è un olio di gamberetto polare ricco di fosfolipidi e di anti-ossidanti ; è nota la sua azione favorevole nelle artriti e per aumentare il colesterolo buono.

1 capsula ai 3 pasti.

- **Trattamento generale**

- Oemine Psoriacalm : 3 o 4 capsule mattina e sera associate alla Crème Psoriacalm.

# Conclusione

Tutto ciò che è stato esposto in questo libro deve aprire una nuova prospettiva per l'avvenire. La scoperta dell'azione della lecitina marina si inserisce in una medicina diversa basata sulla nutraceutica, quella scienza che studia l'azione di tutto o parte di un alimento in grado di curare. Raggruppa i concetti di ingredienti attivi degli alimenti o degli alimenti funzionali.

Ci auguriamo che queste ricerche permettano finalmente ai pazienti che soffrono di psoriasi di trovare una soluzione naturale per liberarsene. Non devono tuttavia dimenticare che il morale e il pensiero positivo hanno una grande importanza nella guarigione. Pensieri e idee fisse devono cedere il posto a idee costruttive e positive. Anche questo è un buon mezzo per placare la psoriasi.

# Bibliografia

1. FELDMAN (S.R.), KRUEGER (G.G.), « Psoriasis assessment tools in clinical trials », *Ann. Rheum. Dis.*, 2005; 64; 65-68.
2. LOUDEN (B.A.), PEARCE (D.J.), WEI LANG (P.D.), FELDMAN (S.R.), « A Simplified Psoriasis Area Severity Index (SPASI) for Rating Psoriasis Severity in Clinic Patients », *Dermatology Online Journal*, 2004; J 10(2).
3. CARLIN (C.S.), FELDMAN (S.R.), KRUEGER (J.G.), MENTER (A.), KRUEGER (G.G.), « A 50% reduction in the Psoriasis Area and Severity Score (PASI 50) is a clinically significant endpoint in the assessment of psoriasis», *J. Am. Acad. Dermatol.*, 2004; 50:859-66.
4. SHIKIAR (R.), WILLIAN (M.K.), OKUN (M.M.), THOMPSON (C.S.), REVICKI (D.A.), « The validity and responsiveness of three quality of life measures in the assessment of psoriasis patients : results of a phase II study », *Health Qual. Life outcomes*, 2006; Sep 27; 4:71.
5. LANGLEY (R.G.), ELLIS (C.N.), « Evaluating psoriasis with Psoriasis Area and Severity Index, Psoriasis Global Assessment, and Lattice System Physician's Global Assessment », *J. Am. Acad. Dermatol.*, 2004; 51:563-9.

6. FINLAY (A.Y.), KHAN (G.K.), « Dermatology Life Quality Index (DLQI): a simple practical measure for routine clinical use », *Clinical and Experimental Dermatology*, 1994; 19:210-16.
7. DUPONT (P.), « Régression du Psoriasis sous Pc-DHA (lécithine marine) », *Off. Sant. Hospital*, 2006, décembre, 31-32.
8. THORNE (n.), « The treatment of psoriasis with fractionated tar and lecithin. Preliminary report », *British Journal of Dermatology*, 1963; 75:422-7.
9. ZIBOL (V.A.), CHAPKIN (R.), « Metabolism and function of skin lipids », *Prog. Lipid Res.*, 1988; 27: 81-105.
10. BARTEL (R.L.), MARCELO (C.L.), VOORHEES (J.J.), « Partial Characterization of Phospholipase C Activity in Normal, Psoriatic Uninvolved, and Lesional Epidermis », *Journal of Investigative Dermatology*, 1989; 88, 447-451.
11. PIKE (M.C.), LEE (C.S.), ELDER (J.T.), VOORHEES (J.J.), FISCHER (G.J.), « Increased Phosphatidylinositol Kinase Activity in Psoriatic Epidermis », *Journal of Investigative Dermatology*, 1989; 92, 791-797.
12. HORROBIN (D.F.), « The regulation of prostaglandin biosynthesis by manipulation of essential fatty acid metabolism », *Rev. Pure Appl. Pharmacol. Sci.*, 1983; 4: 339-83.
13. GORNICKI (A.), « Changes in erythrocyte microrheology in patients with psoriasis », *Clinical and Experimental Dermatology*, 2004; Jan29(1):67-70

14. SUMMERLY (R.), ILDERTON (E.), GRAY (G.M.), « Possible defects in triacylglycerol and phosphatidylcholine metabolism in psoriatic epidermis », *British Journal of Dermatology*, 1978; sept 99(3): 279-88.
15. DUPONT (P.), « Traitement du psoriasis par la lécithine marine », *Phytothérapie*, 2006 ; Avr ; 4(1) : 15-23.

# Indice

## Introduzione

## La psoriasi

### 1. Che cos'è la psoriasi ?

### 2. I diversi tipi di psoriasi

I sette grandi tipi di psoriasi

- La psoriasi a placche
- La psoriasi a gocce
- La psoriasi del cuoio capelluto
- La psoriasi infettata
- La psoriasi delle unghie
- La psoriasi palmo-plantare
- La psoriasi invertita

La psoriasi degli organi interni

- La psoriasi reumatica articolare
- La psoriasi delle mucose, in particolare intime
- La psoriasi tissutale con coinvolgimento degli organi interni
- La lingua psoriasica

La psoriasi indotta dalle medicine

## Origini delle spinte di psoriasi

### 1. Le cause fisiche

- 2. Le cause infettive**
- 3. Le cause psichiche**

## **La lecitina marina**

- 1. La scoperta dell'azione della lecitina**
- 2. Come agisce la lecitina marina sulla psoriasi ?**
- 3. La relazione con gli omega 3**
- 4. Le mie osservazioni personali**
- 5. Lecitina e farmaci**
- 6. Che cos'è la lecitina marina ?**

La lecitina

Le varietà di lecitine

La lecitina marina attiva nella psoriasi

Principi attivi o ingredienti attivi

Altri effetti della lecitina marina

- 7. Effetti della psoriasi marina sulla psoriasi**
- 8. Ipotesi sul meccanismo d'azione della lecitina sulla psoriasi**
- 9. Gli effetti della lecitina marina**

Al livello del sistema nervoso

Al livello della pelle

Al livello dello stress

L'ossigenazione dei tessuti

Altri effetti osservati

## **Il morale e la psoriasi**

### **Altri metodi naturali per aiutare a curare la psoriasi**

#### **1. Il sole, gli UV e la psoriasi**

#### **2. La psoriasi e la dietetica**

Evitare gli acidi grassi saturi

Stare attenti al glutine

Privilegiare gli acidi grassi essenziali

#### **3. Come assumere la lecitina marina**

#### **4. Cure locali**

Le creme a base di omega 3

L'olio di ginepro rosso

Gli oli essenziali

L'urea

La crema a base di lecitina marina

Alcune piante tradizionalmente usate

### **Le domande poste più di frequente dai pazienti**

### **Alcuni esempi di protocolli di cure dermatologiche per la psoriasi**

### **Conclusione**

### **Bibliografia**

[ ... ultima facciata di copertina ... ]

Molte persone che oggi soffrono di psoriasi si sentono scoraggiate : molto spesso, le terapie chimiche si sono rivelate inadatte a recare soluzioni, e spesso hanno persino aggravato la situazione.

Eppure il dottore Paul Dupont, dermatologo e ex direttore sanitario, afferma che è possibile fare regredire le placche di psoriasi con una medicina semplice e naturale. Illustra dettagliatamente l'azione positiva di un nuovo ingrediente di origine marina, spiegando perché costituisce una nuova e reale speranza di guarigione. Introduce inoltre elementi fondamentali di riflessioni sull'origine psichica e metabolica della psoriasi e evidenzia la necessità di adottare regole di igiene mentale e dietetiche per avviarsi verso la guarigione. Inoltre prodiga a tutti i malati preziosi consigli per aiutarli a liberarsi dalla carica emozionale legata alla psoriasi.

*L'autore : il dottore Paul Dupont è stato direttore sanitario di una clinica dermatologica e medico nutrizionista ospedaliero. E' Presidente della Société de Phytothérapie et de nutrition SOPHIA.*

# THE Erboristeria Web

ricomincia a sperare...



[www.erboristeriaweb.net](http://www.erboristeriaweb.net)

