



RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS ENFERMOS DE PSORIASIS

El secreto de una terapia efectiva y de una valiosa inversión está en crear un nuevo estilo de vida por el resto de sus días con confianza y valentía. La respuesta a su problema está en usted mismo.

No deje que la psoriasis cree en usted sentimientos de soledad y rechazo, no tiene que sentirse avergonzado. Usted no ha hecho nada malo, solo sufre de psoriasis. La solución a la psoriasis radica en una mente sana en un cuerpo sano. Debe estar agradecido de no padecer una enfermedad más grave o mortal.

Expresé sus sentimientos abiertamente, no se los guarde, lo que le gusta dígame, y lo que no también, no permita que el estrés que genera los sentimientos reprimidos perjudique su enfermedad, ya que la piel constituye un reflejo, es importante que usted participe activamente en el proceso de curación. “enfermedad “

Significa falta de armonía y la mente influye en el organismo, la angustia, las emociones contenidas, los sentimientos de rechazo, la soledad, la falta de afecto y muchas otras pautas del comportamiento negativo tienen un efecto devastador sobre la piel. Las lesiones aumentan o disminuyen quizá remiten, como reflejo del estado emocional, psíquico y físico del enfermo.

Modifique su dieta adaptándola a sus propias necesidades y a su nuevo estilo de vida, eliminando los productos lácteos, consumiendo ensaladas, frutas, y agua mineral. Una reacción negativa al estrés tiene consecuencias en el sistema de digestión y eliminación, provocando un incremento de las toxinas; en la apremiante tentativa del organismo de mantenerse sano. La piel, un órgano esencial de eliminación se satura de toxinas y se convierte en un sistema alternativo de acumulación de desechos. Con esfuerzo y perseverancia usted podrá conseguir la calidad de vida que se merece.

1. Use diariamente jabones de avena y champú suave hidratante, emoliente, lubricante. El Aceite Revitalizante lo puede usar como Champú.
2. Use BURASIL Crema, para el enrojecimiento, las escamas, la inflamación y la sequedad extrema, de 2 a 3 semanas empezarán a desaparecer las placas.
3. Use BURASIL Loción y Revitalizante para cuero cabelludo, con 4 aplicaciones desaparecerán las placas.
4. Tome regularmente baños de sol, tiempos de descanso y recreo, rodeese de entornos agradables, haga ejercicio al aire libre, en la mayoría de los pacientes son realmente benéficos.
5. Rodeese de ambientes y personas agradables y positivas, aléjese de los problemas, de las personas y situaciones conflictivas.



-
6. Evite las situaciones estresoras como: malas noticias, películas de violencia, terror, suspenso, y lecturas del mismo género. Organice su tiempo, sus finanzas, su vida. No se comprometa con más de lo que puede cumplir, resuelva los problemas de a uno a la vez, deje el acelerar. No le diga a todo y a todos que sí, aprenda a decir NO sin sentirse culpable.
 7. Tómese su tiempo para relajarse (una siesta de 15 a 20 minutos al medio día le será muy benéfica, en especial si puede colocar su cuerpo horizontal (acostarse), esto le ayudara a bajar la tensión y le reconfortara para continuar con renovadas energías, no olvide que los afectados por psoriasis manifiestan periodos de cansancio durante el día. En resumen evite todo lo que le pueda causar tensión y aprenda a llevar una vida sana y saludable, su piel se lo agradecerá y usted experimentara los cambios.
 8. Consuma mucha agua y procure dormir muy bien mínimo 8 horas diarias, vera los resultados en su piel.
 9. Elimine de su dieta todo producto lácteo, replácelo por kumis, el café por infusión de hierbas medicinales como cidrón, albahaca, té de manzana, elimine el chocolate, los cítricos como el limón, la naranja, suspenda el azúcar cámbiela por (Stevia).
 10. Elimine el consumo de carnes de cerdo, res, embutidos, jamones, carnes nitradas, en general todas las grasas animales, y todas las comidas condimentadas y/o picantes.
 11. Elimine de su dieta toda la comida "Chatarra", todo lo empacado, embutido, embotellado, enlatado. Estos productos contienen sales de nitrato, preservantes, y conservantes que perjudican su psoriasis.
 12. El Salmón, y la Trucha fresca son excelente alternativa para su alimentación. Son recomendados por su alto valor nutritivo, bajo contenido de grasa y alta digestibilidad. Beneficia la eliminación de triglicéridos y colesterol malo. Recomendada a personas con diabetes, sobrepeso y problemas cardiovasculares, por su alto contenido en ácidos grasos n3 (Omega 3 y 6) (EPA y HDA) fósforo, hierro y calcio.
 13. En general procure consumir muchas frutas, verdura y legumbres. Consuma productos lo más natural posible, usted vera resultados en 4 semanas, es la única forma natural de ayudarle a su cuerpo de adentro hacia afuera, es su responsabilidad y está en sus manos, usted decide.
 14. Elimine el consumo de licor, cigarrillo y toda sustancia que se considere tóxica.
 15. Aunque No le parezca asista a una psicoterapia con un PSQUIATRA, él le ayudara a poner en orden sus sentimientos y emociones como la angustia, ansiedad, soledad, rencores, duelos no procesados, y en general le servirá mucho en los



resultados del manejo de su psoriasis. NO olvide que es una enfermedad PSICOSOMATICA generada por usted mismo, y que el principal generador es su forma de ser.

Todas estas recomendaciones facilitan la liberación del exceso de toxinas acumuladas. La desintoxicación del organismo, es la clave para curar la piel, para emitir la ENERGIA CURATIVA propia. Esta información es esencial en el proceso de sanarse por sí mismo, lo que decida hacer con ella le concierne solo a usted, estos son algunos pasos para iniciar su proceso auto curativo, el resto le corresponde a usted, es una responsabilidad que ha de asumir, tendrá la sensación de alegría y de esperanza. Una vez que su piel empieza a mejorarlos procesos mentales negativos desaparecen automáticamente sin psicoterapia.

En sus manos esta gran parte de la solución a su problema de piel. es su responsabilidad y está en sus manos, usted decide.