

# Rehab resor till solen

## **Psoriasis**

[WWW.RESORTILLSOLEN.SE](http://WWW.RESORTILLSOLEN.SE)

2020-2022

# Rehab resor till solen

## Psoriasis

### Psoriasis är en systemisk sjukdom med en inflammatorisk sjukdomsprocess

Det finns många olika former av psoriasis i huden. Både utseende och utbredning av hudförändringar kan variera. Psoriasis kan finnas och drabba alla delar av kroppen men är vanligast i hårbotten, på knän, armbågar och i kroppens hudveck. Man kan även ha psoriasis på händer och fötter, i underlivet och på naglarna. I mycket sällsynta fall kan det även sitta inne i munnen. Men solen gör gott för många utom de som har ljuskänslighet i dessa fall avråder vi dessa resor.

Men de vanligaste som Plack , Guttat , Invers , får väldigt fina resultat på dessa resor.

Solljus är ofta mycket bra mot psoriasis. Det bromsar upp celldelningstakten. Din psoriasis växer helt enkelt inte lika snabbt. Solljuset gör också att du bildar vitamin D i huden, och den är inflammationsdämpande. När solen skiner ute kan du sola i din egen takt. Mest UVB-ljus får du under sommarmånaderna mitt på dagen och då får man vara lite försiktig så det inte blir för mycket sol.

### Det här är AIP, autoimmuna protokollet

Det autoimmuna protokollet syftar till att läka tarmen, lugna immunförsvaret och på så vis minska symptomen av autoimmuna sjukdomar.

### Det här försöker vi undvika:

Processade livsmedel

Spannmål eller spannmålsliknande växter som quinoa, amaranth eller bovete. Gäller även vete, korn och råg.

Baljväxter som kikärter, vita bönor, svarta bönor.

Mejeriprodukter som ost, mjölk, grädde, smör.

Socker alkohol

### Det här äter vi mycket av :

Ät så mycket du vill av kött, fisk, skaldjur,

mycket grönsaker mycket frukter.

Fetter som kokosfett, ister och avocadoolja.

Rotfrukter som sötpotatis, morot, kålrot.

Rådgör gärna med din doktor och ta med de läkemedel du använder och så hjälper vår undersköterska dig med plastinslag och vi välkomnar dig mycket till dessa resor. Ta gärna med anhöriga för glädjen att vara ihop är också läkande,

För mer information ring oss gärna 070-798 23 78 eller email [info@resortillsolen.se](mailto:info@resortillsolen.se)

För vårt arbete är att du ska må bra under och efter dessa veckor och du kan välja 1-5 veckor eller mer beroende på hur ditt schema ser ut.