

Psoriázu ničí, keď:

- sa prestanete stresovať a trápiť a začnete pozitívne pristupovať k liečbe a životu ako takému (žiadne naháňanie sa, hádky, atď.),
- začnete dodržiavať zásady správnej životosprávy, t.j.:
 - pitný režim (aspoň 1,5 litra vody denne – ak minerálne vody, tak striedať rôzne),
 - pohyb a šport (aspoň 3x týždenne),
 - racionálna strava bohatá na ovocie a zeleninu,
- prestanete konzumovať alkohol (tvrdý úplne),
- prestanete fajčiť,
- prestanete užívať omamné látky, drogy a iné zdraviu škodlivé látky,
- nebudete zaťažovať pečeň, ako čistiaci orgán tela, t.j. vylúčíte, resp. obmedzíte:
 - príliš korenisté jedlá,
 - soľ (používať radšej morskú soľ, ale aj tú čo najmenej),
 - pikantné jedlá,
 - čokoládu a sladkosti,
- urobíte min. 10-dní trvajúcu detoxikáciu tela (je vhodné detoxikáciu urobiť min. raz ročne, odporúča sa jar), ktorá by mala okrem ostatných bodov zahŕňať nasledujúce:
 - úplné vylúčenie mäsa (okrem rýb),
 - každý (príp. každý druhý) deň vypíť min. 2 dcl nápoja pripraveného z čerstvo odšťavenej cvikly a mrkvy (príp. aj petržlenu),
 - častá konzumácia šalátov a inej zeleniny s pridaním väčšieho množstva olivového oleja, ak to váš žalúdok zvládne, vypíť vždy ráno lyžicu olivového oleja s pretlačeným strúčikom cesnaku,
 - úplné vylúčenie mliečnych výrobkov (syry, jogurty, atď.),
 - každý deň min. jedno jablko,
 - cereálne tyčinky (bez jogurtovej alebo inej polevy),
 - cereálny chlieb (ako nátierku používajte „paštéty“ z BIO obchodov, príp. tenkú vrstvu syra s čo najnižším obsahom tuku (do 10%),
 - hrozno, špenát, brokolica, špargľa, atď.,
 - tofu a kozie syry,
 - nápoj Aloe Vera (s čo možno najvyšším obsahom Aloe Vera),
 - detoxikačné čaje, príp. špeciálny čaj proti psoriáze,
 - výrobky zo špaldy (špaldové cestoviny) a ďalšie BIO produkty,
- namiesto bravčového a hovädzieho mäsa budete konzumovať ryby a kuracie mäso, počas detoxikácie tela maximálne ľahké ryby,
- vylúčíte zo svojho jedálničku vyprážené jedlá,
-

- budete konzumovať potraviny a nápoje s čo najmenším množstvom emulgátorov, stabilizátorov, farbív a pod.,
- máte dostatok 3-omega mastných kyselín (z rybieho mäsa, príp. pastilky),
- budete sa pohybovať na čerstvom vzduchu (prechádzky),
- prestanete svrbivé miesta škrabať a odlupovať (podporuje sa tým ďalší rast a rozširovanie psoriatických ložísk), začnete ich natierať olejmi a špeciálnymi masťami (napr. konopné),
- absolvujte aspoň 2x týždenne min. pol hodinový kúpeľ vo vani s rozpustenou soľou z Mŕtveho mora, príp. sírový kúpeľ,
- prestanete nosiť oblečenie vyrobené z umelých vlákien (prvá vrstva oblečenia), ale iba z čistej bavlny,
- začnete používať uterák vyrobený z čistej bavlny,
- postihnuté miesta, ale aj celé telo začnete hydratovať a chrániť masťami a krémami, obzvlášť v zime a v časoch, kedy je pokožka suchá,
- postihnuté miesta premasťujete hlavne po kúpeli, a to ešte kým je koža vlhká,
- začnete používať šampón a sprchový gél s hydratačnými účinkami, príp. špeciálne šampóny obsahujúce minerály z Mŕtveho mora, vitamínmi E, aloe vera,
- mokrú kožu po umývaní alebo kúpeli neosušujete silným trením, ale miernym pritláčaním uteráka,
- dostanete infekcie, napr. zápal v hrdle,
- predchádzate poškodeniam a poraneniam kože,
- nemáte pocit viny alebo hanby,
- rozprávate sa o chorobe so svojimi známymi a rodinou,
- získavate čo najviac informácií o chorobe,
- sa netrápíte tým, že nedodržiavate všetky z týchto zásad, je potrebné naučiť sa tzv. „psoriatickému režimu“ postupne,
- sa netrápíte tým, že psoriáza neustupuje dostatočne rýchlo, všetko chce svoj čas,
- použijete Garra Rufa liečbu

Zjednodušené povedané

Psoriáza vznikla ako dôsledok genetickej predispozície po spustení vyvolávajúcimi faktormi týkajúcimi sa v prvom rade nesprávnej životosprávy. Jedná sa teda o chorobu vnútra človeka (imunita, pečeň), ktorá sa prejavuje na koži. Všetky body uvedené vyššie Vám pomôžu naučiť sa správnej životospráve, postihnuté miesta však treba vyliečiť.

Ryby Garra Rufa obrúsia postihnuté miesta a vpustia do nich špeciálne enzýmy, ktoré postihnuté miesta zregenerujú a udržia kožu zdravú po veľmi dlhú dobu (po objavení sa príznakov psoriázy je potrebné následné kratšie preliečenie). Je známych viacero prípadov, kedy po jednej intenzívnej liečbe a niekoľkých krátkych preliečeniach sa pacienti psoriázy úplne zbavili, už sa nikdy nevrátila. Podmienkou však zostáva dodržiavanie čo najviac z vyššie uvedených bodov správnej životosprávy.

Je potrebné si reálne uvedomiť, že ak sa pacient dá na očistnú kúru organizmu, mesiac sa budete obmedzovať a kontrolovať vo svojej životospráve, čo nie je ani zďaleka jednoduchá cesta, choroba sa čiastočne zlepší, no po mesiaci opäť vráti. Podstatne sa tým potom stráca chuť a viera vo vyliečenie a v efekt a význam dodržiavania vyššie uvedených zásad. V prípade, že by bola životospráva pacienta pred vypuknutím choroby taká, ako je uvádzané vyššie, je veľmi pravdepodobné, že napriek vrodenej predispozícii by choroba nevypukla. Po jej vypuknutí však treba aj liečiť to, čo po sebe zanechala, t.j. zničenú kožu. Na riešenie tohto problému slúži terapia Garra Rufa, tzv. „Božích rybiek“, ktoré okrem vyliečenia znehodnotenej kože zabránia jej opätovnému znehodnoteniu, a to špeciálnou látkou - enzýmom, ktorý je momentálne vedecky skúmaná.