

# Jak minimalizovat účinně lupénku?

Lupénka neboli latinsky psoriasis vulgaris (název vychází z latinského slova *psora* = odlupování) je chronické kožní onemocnění, které se může u lidí projevit v jakémkoliv věku. Nemoc postihuje dvě až tři procenta populace v celé Evropě. Je to závažlivé autoimunitní neinfekční onemocnění, kdy se pokožka odlupuje až sedmkrát častěji než běžná, zdravá pokožka. Lupénku nelze zatím úplně vyléčit. Jak ji ale účinně regulovat, aby vás trápila co nejméně?

Může způsobit celá koříska, která jsou červená, mokvající a šupinatá. Existují však i těžší případy pustulózní psoriázy, kdy je lupénka doprovázena vysokými horečkami a zimnicí. Na dlaních a ploskách se mohou udělat velmi nepříjemné puchýřky. Tento druh lupénky končí i hospitalizací v nemocnici. Lupénka je velmi individuální onemocnění, které se u každého projevuje jinak, a potřebuje proto vždy individuální léčbu. Každý pacient může reagovat jinak a průběh jeho onemocnění nemusí být stejný.

Vysoká koncentrace vitaminů a minerálních látek (hořčík, draslík, sodík, vápník, brom, zinek...) v Mrtvém moři navíc působí blahodárně na celou naši pokožku. V jednom litru vody je obsaženo 1,13 kg solí a m minerálních látek. Díky tomu posiluje přirozenou obrannou schopnost pokožky a zlepšuje její texturu. Pomáhá udržet pokožku zdravou, vyváženě hydratovanou a měkkou. Díky šetrnému složení výrobků je kosmetika vhodná navíc i pro citlivou pleť.



**MUDr. Květa Gazdíkova** působí jako přední lékařka v oboru dermatovenerologie a korektivní dermatologie již od roku 1984.

Lupénka vzniká rychlejším množením buněk, kdy se některé vlastní krviníky (lymfocyty) aktivují a dokáží vyvolat vnitřní zánět. Kožní buňky začnou až sedmkrát rychleji růst. Běžně se regeneruje kožní buňka za 28 dní, u lupénky je to za pouhé čtyři dny. Co to ale způsobuje?

## CO STOJÍ ZA VZNIKEM LUPÉNKY?

Lupénku způsobuje mnoho faktorů. Přesná etiologie (příčina) nemoci není dosud objasněna. Rolí hraje dědičnost (dědi se náchylnost, ne lupénka jako taková) či autoimunita (spoluúčast imunitního systému, kdy spouští uvolňování zánětlivých buněk). Přitom výrazně zhoršení lupénky může způsobit i stres, špatný životní styl, hormonální vlivy, nedostatek spánku, špatné léky, infekce dýchacích cest či zubů, ale i poranění kůže či vnitřní onemocnění, které může spustit i vznik lupénky. Lupénka se může objevit v každém věku. Nevyníje se dětem ani dospělým. V průběhu života může docházet k opakovaným výskytům.

Projevuje se ložisky hnědočervené kůže se stříbrnými šupinkami na povrchu pokožky, které se olupují. Lupénka sama o sobě nemusí u většiny případů bolet, ale je velmi nepříjemným kožním onemocněním, které ztěžuje běžný život. Objevuje se na kůži i na kloubech (psoriatická artritida), kožní lokalita bývá zejména na loktech, bedrech, hýždích, ve vlasech, v podpaží, pod prsy, v intimní oblasti, ale i na obličeji. Často se objevuje právě na místech, která jsou mechanicky nejvíce zatěžována.

Postihuje však i nehty na rukou a nohou, kde mohou nehty zežloutnout a ztlumovat.

## JAK LUPÉNKU REGULOVAT?

Zmírnit lupénku můžete lokální léčbou (masti, tělovými mléky, mýdly nejlépe vyztažky z Mrtvého moře), biologickou léčbou (umělé vytvořené látky podobné přirozeným látkám v organismu), systémovými léky (podávané v injekcích, tabletách), fototerapií (léčba umělým slunečním UVB zářením) či podpůrnými prostředky, jako je například pobyt u moře nebo změna životního stylu.

Z běžně dostupných můžete vyzkoušet právě již zmíněnou kosmetiku z Mrtvého moře, která v sobě obsahuje vitaminy (A, B, C, E a F), minerální látky (přes 30 % minerálních látek – nejvíce na světě) a hojivé bahno. Právě to dokáže vyřadit toxiny a škodlivé látky usazené hluboko v pokožce. Umí pleť zklidnit, rychleji regenerovat, odstranit odumřelé kožní buňky a hoj perleťnou kožní pokožku, jako je právě lupénka. Bahno umí zpevnit a posílí pokožku na buněčné úrovni, což vede k pevnější a odolnější pleti.



## NÁŠ TIP

Vyzkoušejte balíček kompletní péče na lupénku s obsahem léčivého bahna z Mrtvého moře od izraelské značky kosmetiky Mimus 417. Rada Catheris byla v laboratorních speciálně vyzkoušena k léčbě kožních problémů, jako jsou ekzémy, akné a lupénka.

Balíček obsahuje **Bahenní mýdlo**, **Zklidňující krém** a **Bahenní tělový zábal** z Mrtvého moře. Můžete ho zakoupit za 1090 Kč na [www.nuspring.cz](http://www.nuspring.cz) nebo v kamenné prodejně NuSpring v Belgické 27, Praha 2.