



**Asociatia
Pacientilor cu
Sclerodermie din
Romania**

STILUL DE VIATA IN SSC

Tatiana Jurubita – Vicepresedinte A.P.S.R.

O ALTA ABORDARE A SCLERODERMIEI PRIN SCHIMBAREA STILULUI DE VIATA



ALIMENTATIE



INGRIJIRE PERSONALA

ECHILIBRU PSIHIIC



ECHILIBRU FIZIC



ALIMENTATIE

- reducerea consumului de carne rosie (porc, vita, vanat) –
Alternativa: carnea de pui, curcan ;
- introducerea a cel puțin 2 mese/saptamana de peste gras (somon, macrou, sardine, ton, crap, pastrav)- necesar pt aportul de omeg 3
- **inlocuirea:** a) zahar rafinat alb cu zahar brut, fructe deshidratate (curmale, stafide, smochine)
b) faina alba rafinata cu faina tip 650, faina integrala
c) uleiul rafinat - cu uleiul presat la rece (masline, fl soarelui, struguri, dovleac si **IN**)
- cresterea aportului de fibre vegetale prin consumul de cereale integrale, fructe si legume
- **evitarea totala a:** mezelurilor, cafea, pateuri la conserva, bauturi carbogazoase, lapte integral
- introducerea in alimentative pe masura ce se reduce carnea a leguminoaselor (linte, naut, soia boabe, mazare uscata).
- cititi cu atentie etichetele produselor achizitionate (evitati pe cele cu glutamat de sodium, coloranti, indulcitori artificiali)
- **NICI O MASA FARA UN BOL DE SALATA/NICI O ZI FARA UN FRUCT**

ECHILIBRU FIZIC

- miscarea si exercitiile fizice joaca un rol important in abordarea unui stil de viata sanatos si mai ales in SSc.
- activitatea fizica constanta are multe beneficii pentru sanatate, putand reduce substantial riscul aparitiei altor boli cum ar fi cele cardiovasculare, hipertensiunea arteriala, diabetul, dar mai ales pentru a mentine “elasticitatea” corpului nostru.
- este recomandat un minim de jumătate de ora de activitate fizica in fiecare zi, aceasta poate consta in: gimnastica de inviorare (miscari usoare) mersul pe jos, activitati de gradinarit, plimbatul cainelui etc.
- de asemenea este foarte utila kinetoterapia, exercitiile in apa (aqua gym), tai chi .



ECHILIBRU PSIHIC

Adevarata stare de echilibru trebuie sa fie o armonie intre trup, suflet, spirit si lumea inconjuratoare.

Trebuie sa evitam la maxim starile conflictuale, stresul si starile anxioase, sa incetam “de a ne plange de mila”.

Ce putem face pentru a atinge un echilibru psihic?

- sa vizionam filme comice;
- sa citim carti interesante (captivante pentru minte...)sa dezlegam rebus;
- sa ascultam muzica relaxanta (valuri de mare, Chopin, Richard Clayderman, SPA);
- sa aprofundam hobby-urile (bucatarit, tricatat, crosetat, cusut, etc);
- sa descoperim sau sa aprofundam relatia cu Dumnezeu si a credintei;



INGRIJIRE PERSONALA

Partea de ingrijire personala reprezinta un punct principal in tratarea SSc.

Uleiurile si cremele hidreatante joaca un rol important.

- ulei pe corp dupa dus pe pielea umeda, masaj usor de intindere a uleiului.
- **Reteta** ulei pt 200 ml produs – 100 ml ulei de struguri sau masline, 50 ml ulei migdale, 50 ml ulei aloe vera/argan/canepa/avocado, cateva picaturi ulei parfumat de lavanda/scortisoara/portocala
- vit E
- crema cu uree 30%
- fond de ten fluid
- unguent cicatrizant “Manastirea Nera”



VA MULTUMESC



**Asociatia
Pacientilor cu
Sclerodermie din
Romania**