

STOP

AUX MYCOSES DES PIEDS

Les meilleures solutions naturelles

STOP AUX MYCOSES DES PIEDS



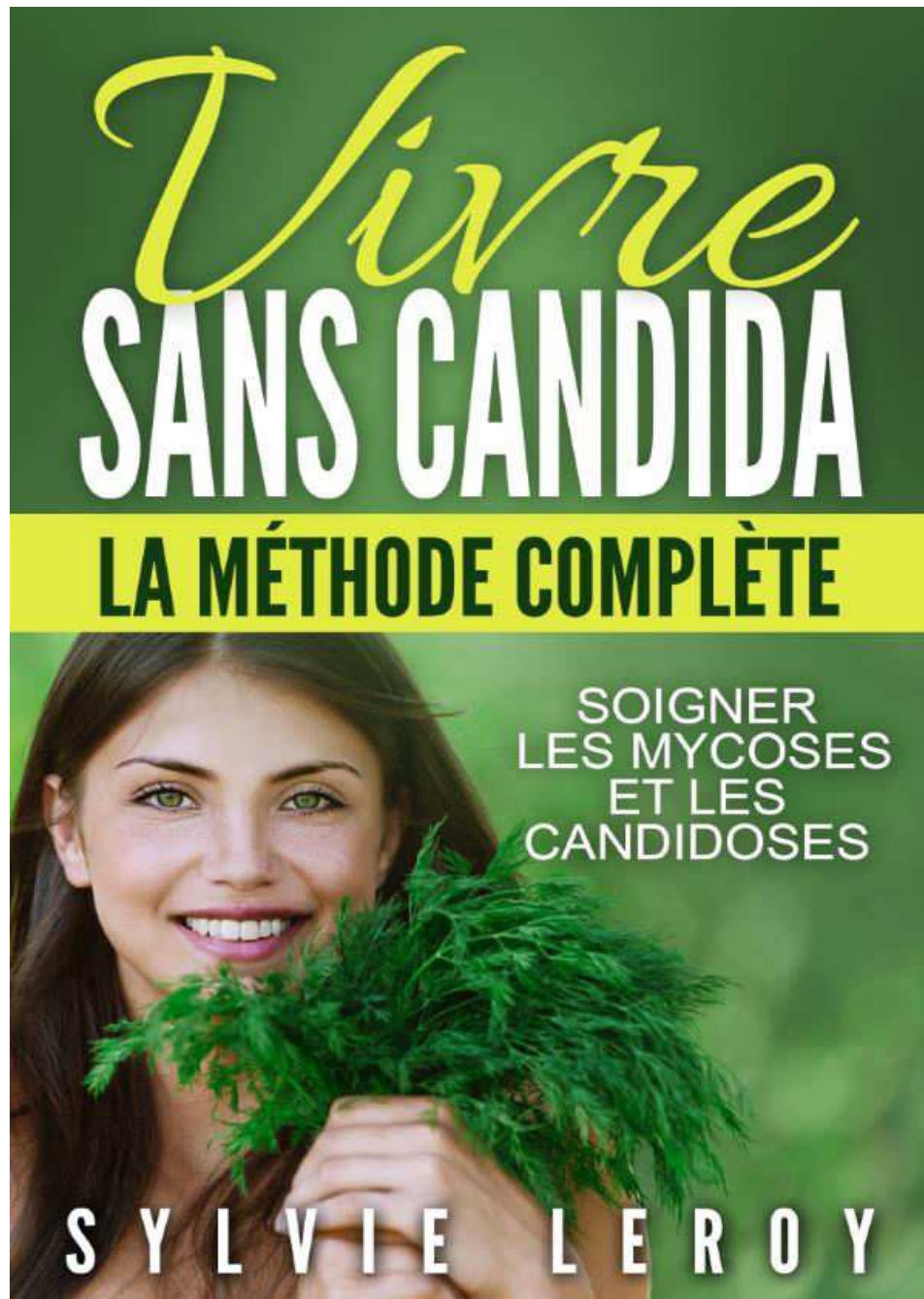
Sylvie Leroy

ΣΥΛΒΙΕ ΛΕΡΟΥ

Ce guide gratuit fait partie de mon livre

Vivre sans candida

**La solution ultime et la plus complète pour
soigner et vaincre toutes les mycoses.**



Bonjour,

Avant de rentrer dans le vif du sujet, je voudrais simplement vous remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir téléchargé ce guide gratuit.

Les mycoses des pieds, des ongles et le candida peuvent vraiment nous gâcher la vie. Ça a été le cas pour moi pendant de nombreuses années, mais rassurez-vous, des solutions existent !

Vous avez franchi la première étape pour être en pleine santé.

Prenez soin de vous

Sylvie Leroy et Nathalie Marty



L'équipe de Bonheur et santé

Conseils de vie pratique pour traiter les mycoses de l'ongle et des pieds⁵

Conservez vos mains et vos pieds propres et au sec⁶

Faites bon accueil au soleil⁷

Restez pieds nus⁸

Changez de chaussettes⁸

Dites au revoir aux médicaments et optez pour des remèdes naturels⁹

Alternez les chaussures et préférez des sandales confortables en été⁹

Utilisez l'origan ou l'huile d'arbre à thé¹⁰

Appliquez de l'ail écrasé¹¹

Faites des bains de pieds¹¹

Fuyez les salons de manucure et les faux ongles¹²

Ne renoncez jamais, jamais¹²

Les meilleurs remèdes naturels¹⁴

Le bicarbonate de soude¹⁴

Le bain d'eau salée¹⁵

Les huiles essentielles¹⁶

Le lapacho¹⁷

Conseils de vie pratique pour traiter les mycoses de l'ongle et des pieds

Savez-vous que les infections fongiques affectent des millions de personnes dans le monde et que plus de la moitié des personnes infectées régulièrement essayent de trouver sur Google une solution permanente pour leurs mycoses des ongles.

Souvenez-vous aussi que le responsable est le candida et que bien souvent un traitement de fond sera nécessaire.

Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à éviter les mycoses des ongles. La plupart de ces conseils sont des recommandations de mode de vie qui fonctionnent sur le principe très simple que les infections à levures peuvent survivre dans un environnement qui est humide, chaud et sombre, ce qui est précisément ce que ces conseils tendent à éliminer. Un autre fait est que les mycoses se nourrissent de sucre et des aliments à base de levure absorbés par la personne. Nous l'avons également abordé dans les conseils ci-dessous mentionnés.

Conservez vos mains et vos pieds propres et au sec

Gardez vos deux pieds et vos mains toujours propres et secs. C'est un des moyens les plus efficaces pour éviter la plupart des infections à levure qui affectent les ongles. Le champignon se développe dans des zones comme les mains moites enfermées dans les gants, la transpiration des chaussures de sport, etc.

Les infections des ongles de doigts apparaissent généralement sur des mains et ongles soumis à la chaleur et à la transpiration la plupart de la journée, ou restant immergés longtemps dans l'eau chaque jour. Les mycoses des ongles sont le plus souvent constatées chez les gens qui ont tendance à porter des gants en caoutchouc plusieurs heures dans la journée.

Les mycoses des ongles d'orteils se développent le plus souvent en portant des chaussettes humides et des chaussures pleines de transpiration. Les employés de bureau qui portent des chaussettes et les chaussures toute la journée, les gens qui font du sport régulièrement etc transpirent plus et ont plus chaud aux pieds que les autres. En conséquence, les endroits tels que les vestiaires, les salles d'eau, les zones se trouvant à proximité de la

piscine etc sont très bien connues pour propager des mycoses des ongles d'orteils ainsi que la maladie du pied d'athlète.

Il est essentiel de garder vos pieds propres et au sec. Prêtez une attention particulière aux espaces entre vos orteils. Vous pouvez également utiliser votre sèche-cheveux pour vous assurer que vos pieds soient complètement secs. Cela peut paraître bête, mais cela aide vraiment à atteindre l'objectif visé.

Faites bon accueil au soleil

La mycose ne peut pas se développer à la lumière vive. Par conséquent, vous pouvez vous débarrasser de vos chaussures, de vos chaussettes et laissez vos pieds exposés directement au soleil. Faites-le pendant au moins 15 minutes par jour. Voilà précisément pourquoi la plage est un endroit idéal pour vous débarrasser de vos mycoses. Le soleil, l'air pur, l'eau salée, etc - ce sont là tous les éléments réunis pour tuer la mycose. Toutefois, c'est ironique, il se trouve que la plupart des patients que nous avons rencontrés préfèrent le sport à la plage !

Restez pieds nus

Dès que cela est possible, restez pieds nus. Cela fonctionne à merveille pour les mycoses et la maladie du pied d'athlète, surtout si vous marchez pieds nus sur la plage. Essayez de vous rendre à la plage voisine plus fréquemment, courez pieds nus, sentez le sable et l'eau entre vos orteils et dites adieu à tous vos problèmes d'infection d'ongles très rapidement.

Changez de chaussettes

Il est important d'utiliser des chaussettes en coton, d'autant plus si vous avez déjà la maladie du pied de l'athlète ou une infection fongique des ongles. Vous devez vous assurer que vous utilisez une paire de chaussettes propre et fraîche tous les jours.

Une fois que vous avez pris votre bain, séchez vos pieds soigneusement et complètement, puis mettez une paire de chaussettes propres en coton. Vous pouvez également, si nécessaire, ajouter un peu de poudre d'arbre à thé sur vos pieds et dans vos chaussettes avant de les mettre.

Dites au revoir aux médicaments et optez pour des remèdes naturels

Rappelez-vous que vous ne devez pas recourir aux crèmes, lotions, médicaments prescrits, antibiotiques, etc., afin de vous débarrasser des mycoses des ongles. Comme ils sont tous vraiment forts et pleins de produits chimiques, utiliser un ou plusieurs de ces produits peut provoquer des effets secondaires graves. Recourir aux ingrédients naturels comme l'huile d'arbre à thé et l'huile d'origan peut aider à soulager les infections fongiques douloureuses ou la maladie du pied d'athlète sans vous exposer au risque de provoquer des effets secondaires.

Alternez les chaussures et préférez des sandales confortables en été

Ne portez pas la même paire de chaussures tous les jours. Alternez vos chaussures de temps en temps. Laissez la paire tout juste portée dans un endroit aéré ; cela aidera les chaussures à sécher. Ceci est très important surtout si vous pratiquez un sport professionnellement et au quotidien. Il est important que vous possédiez 2-3 paires de baskets de sorte que vous puissiez les faire tourner tous les jours. Vous aurez également besoin de

plusieurs paires de chaussettes de façon à pouvoir les changer tous les jours. Lavez la paire de chaussettes après l'avoir porté une fois, avant de l'utiliser à nouveau.

Utilisez une seule goutte d'huile d'arbre à thé dans chaque chaussure, à l'endroit des orteils, deux ou trois fois par semaine. Essayez de porter des chaussures ouvertes ou des sandales, en particulier pendant l'été. Cela permet à vos pieds de s'aérer et de voir la lumière !!!

Utilisez l'origan ou l'huile d'arbre à thé

Nous vous recommandons l'origan ou l'huile d'arbre à thé qui sont les meilleurs produits pour guérir les infections des ongles et la maladie du pied d'athlète. Ces deux huiles ont fait des merveilles pour de nombreux patients au fil des ans et ont résolu d'innombrables problèmes d'ongles. La meilleure façon d'utiliser ces huiles est d'appliquer une goutte d'huile pure sur vos ongles ou sur vos pieds 2 fois par jour. Soyez persévérant et vous serez sûr d'obtenir de bons résultats.

Appliquez de l'ail écrasé

L'application d'ail écrasé sur la zone touchée, recouverte ensuite avec un pansement, peut bien fonctionner pour guérir l'infection. Idéalement il faut le faire juste avant d'aller vous coucher et laisser l'ail posé toute la nuit sur l'orteil ou le doigt infecté. Lavez la zone au matin et mettez une goutte d'huile d'arbre à thé. Vous pouvez répéter cette opération quotidiennement.

Faites des bains de pieds

Vous pouvez vous faire dorloter avec un bain de pieds ou un bain de pieds à bulles. Assurez-vous de bien ajouter une généreuse quantité de vinaigre de cidre de pomme. C'est assurément un traitement très efficace, qui peut être fait à la maison, pour guérir les infections fongiques des ongles et la maladie du pied d'athlète.

Prenez un appareil pour bain de pieds ou une bassine. Mettez un peu d'eau chaude ou tiède. Ajoutez environ 1 cuillère à café d'argent colloïdal et une demi-tasse de vinaigre de cidre de pomme, puis laissez tremper vos pieds dans cette solution pendant au moins une demi-heure. Séchez soigneusement vos

pieds. Un sèche-cheveux, comme mentionné ci-dessus, pourrait également vous aider !

Fuyez les salons de manucure et les faux ongles

Autant les faux ongles ou fortement peints donnent un look très chic et sexy, autant peuvent-ils se révéler un terrain quasi-parfait de développement pour les infections fongiques des ongles. Vous devez être extrêmement prudente lorsque vous vous rendez chez un manucure. Si le salon ne maintient pas de bonnes conditions d'hygiène, vous pouvez y contracter une infection. Une mycose des ongles affectera plus profondément votre ongle si un ongle artificiel a été coincé ou posé sur un ongle déjà infecté. Parfois, cela est fait pour masquer des infections et garder un bel aspect aux ongles.

Ne renoncez jamais, jamais

La persistance et la patience sont extrêmement importantes lorsque vous avez affaire à des infections des ongles. Parfois, les infections peuvent être vraiment tenaces et prendre beaucoup de temps pour guérir. Vous devez persévérer et suivre le ou les traitement(s) mentionnés plus-avant, scrupuleusement et pendant

des semaines ou même des mois sans interruption. (En fonction de votre infection) Mais si vous vous y tenez, vous pourrez supprimer ce problème à la racine une fois pour toutes.

Les meilleurs remèdes naturels pour traiter la mycose des pieds

Le bicarbonate de soude

le bicarbonate de soude est excellent.

Pour cela, diluez 4 cuillères à soupe du bicarbonate de soude sous forme de poudre dans un litre d'eau tiède.

Faites un bain de pied avec le mélange pendant une quinzaine de minutes. Afin d'éliminer l'humidité, il est important de bien sécher les pieds.

Avant de mettre des bas ou des chaussettes, il est conseillé de **saupoudrer la peau atteinte de mycose avec du bicarbonate de soude**. Ainsi, tout au long de la journée, l'humidité sera absorbée par la poudre.

Vous pouvez aussi utiliser du talc pour réduire l'humidité. C'est très efficace.

Le bain d'eau salée

Avec le bain d'eau salée, la mycose devrait trouver en ce traitement naturel un adversaire redoutable. De plus, ce **remède est très simple !**

Pour ce bain des pieds, vous avez besoin **d'une cuillère à soupe de gros sel par litre d'eau tiède**. Plongez-y ensuite vos pieds pendant une **dizaine de minutes**. Il suffit de recommencer ce traitement jusqu'à ce que le problème disparaisse. Il est important de bien vous sécher les pieds après. Afin d'éviter la propagation de la mycose à vos orteils ou sur vos ongles.

Le traitement durera sans doute plusieurs jours, toutefois le jeu en vaut vraiment la chandelle.

Les huiles essentielles

Afin de lutter contre les mycoses des pieds, plusieurs huiles essentielles apportent une aide **considérable** grâce à leurs **vertus antifongiques**. En effet, les huiles essentielles sont des substances qui détruisent les champignons.



Les huiles essentielles d'arbre à thé, de lavande et de cèdre de l'Atlas possèdent ces propriétés. Il est possible de mélanger chacune de ces **huiles avec de l'huile d'amande douce**. Vous pouvez l'appliquer directement sur la zone atteinte à raison de quelques gouttes. Cependant, l'utilisation des huiles essentielles

n'est pas recommandée chez la femme enceinte et chez l'enfant, ainsi que sur les plaies.

Le lapacho

Le lapacho ou Pao d'Arco est un arbre de l'Amérique du Sud. Laissez reposer **vos** pieds dans un bain d'écorce de lapacho marinée dans de l'eau tiède pendant environ 15 minutes. Cela permettra de diminuer considérablement les infections comme une mycose. Afin d'être plus efficace, cette préparation doit être sous forme de décoction. Ainsi faites bouillir de 500 millilitres d'eau durant 8 à 10 minutes et ajoutez-y 15 à 20 grammes de poudre d'écorce interne séchée de lapacho.

Il existe également une solution par voie orale contre les mycoses. Pour cela, il suffit de faire bouillir, dans un litre d'eau, quatre cuillères à café de lapacho durant 5 à 7 minutes et laisser infuser pendant une douzaine de minutes. Afin d'améliorer le goût, vous pouvez y ajouter du miel. Il est recommandé d'en boire trois tasses par jour pendant le traitement.

Le lapacho contribue à **fortifier le système immunitaire** lorsqu'il est utilisé en infusion. C'est aussi un traitement pour prévenir l'apparition des mycoses.

D'autres traitements naturels peuvent être également utilisés contre les mycoses des pieds tels l'huile d'autruche, le chlorure d'aluminium (25%), mais aussi le bain avec de l'extrait de pépins de pamplemousse.

À vous de jouer maintenant !

Retrouver encore plus de conseils et d'astuces naturelles

Vivre sans candida

