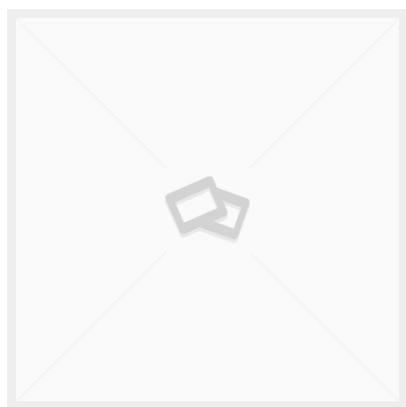


MYCOSE DES ONGLES



La mycose des pieds touche beaucoup de monde, surtout les sportifs. On peut l'attraper dans les piscines, les salles de sport... La mycose des pieds, qui démarre souvent par une démangeaison entre les orteils, peut se propager aux ongles.

Pour soigner une mycose des ongles, il faut détruire les germes responsables de l'affection. En général, il est conseillé d'utiliser une solution alliant les propriétés suivantes : antifongique, cicatrisante et régénératrice.

Les mycoses sont des affections engendrées par des micro-organismes (champignons, levures et moisissures). Il s'agit soit d'un dermatophyte (*Trichophyton rubrum*), soit un *Candida* (parapsilosis le plus souvent).

Les levures sont des champignons dont la taille est inférieure à 10 microns (c'est-à-dire 10 millièmes de millimètre). Elles ont la particularité de n'être composées que d'une seule cellule.

Le *trichophyton rubrum* est un champignon microscopique, une mycose qui fait partie de la famille des dermatophytes, on parle alors de dermatophytose. Les dermatophytes sont des champignons kératinophiles qui ont tendance à infecter des zones du corps riches en kératine: les ongles, les phanères et la couche cornée.

Le *Candida Albicans* est l'espèce de levure la plus importante et la plus connue du genre *Candida*. Il est normalement présent sur la peau, dans la bouche, l'intestin ou le vagin. Cependant, dans certaines conditions, il peut se multiplier et envahir la surface de la peau ou les muqueuses. Ce n'est pas une maladie, il profite d'une perturbation de l'équilibre de l'organisme pour proliférer.

Le mode de contamination se fait par contact interhumain ou par contact avec des sols infectés par des squames issues d'une peau parasitée (salle de bains, salles de sport, douches collectives, piscines etc...), mais également par des objets comme les peignes, brosses, tondeuses, vêtements, chaussures, chaussettes... pouvant transmettre les squames contenant des spores ou des filaments infectants.

Les mycoses sont en général contagieuses et se traduisent principalement par un ongle qui jaunit, se déforme et se décolle. Il va parfois pousser plus vite que les autres ongles et sera peut-être plus épais et irrégulier. Souvent, un ongle commence à être affecté, puis l'onglet adjacent...

L'huile essentielle d'origan peut donner de bon résultats, couplée avec un petit peu d'huile essentielle de cannelle. L'HE de Géranium peut aussi être utilisée.

Vous pouvez aussi préparer un mélange avec les huiles essentielles suivantes :

- 30 gouttes d'huile essentielle de Palmarosa
- 30 gouttes d'huile essentielle de Lavande Vraie
- 40 gouttes d'huile essentielle de Laurier Noble

- 60 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree

Ce mélange peut être utilisé pur sur les ongles ou éventuellement dilué à 80% dans une huile végétale. Appliquer 2 à 3 gouttes du mélange sur l'affection de l'ongle. Renouveler l'opération 2 fois par jour jusqu'à disparition complète de la mycose. Gratter l'ongle (avec un instrument neuf) avant d'appliquer à nouveau la synergie. La durée du traitement d'un ongle est souvent longue. C'est en général environ 3 mois (ce qui correspond au cycle de renouvellement des phanères dont les ongles), voire 6 mois pour éviter les récurrences.

Autre exemple de synergie :

- Huile essentielle de Cannelle : 15%
- Huile essentielle de Géranium Rosat : 25%
- Huile essentielle de Tea Tree : 35%
- Huile essentielle de Lavande Aspic : 25%

Attention, pour traiter une mycose plantaire ou toute autre mycose cutanée (mycose entre les doigts de pieds, mycose des orteils, mycose de la peau,...) la concentration en huiles essentielles sera moindre (environ 15% d'un mélange d'huiles essentielles dans une huile végétale). Il vaut mieux éviter d'utiliser de la cannelle en traitement sur la peau. En général sur le pied, le traitement est moins long que pour un ongle. Il faut compter 3 à 6 semaines de traitement en curatif.

Attention : du fait, si les ongles sont atteints, ils risquent de contaminer les plantes de pieds. Il est donc recommandé de traiter l'ensemble (toujours avec des dilutions différentes)

Dominique Baudoux propose une autre synergie pour les mycoses unguéales et sous-unguéales :

- 1 ml d'HE de litsée citronnée
- 2 ml d'HE de giroflier
- 1 ml d'HE de tea tree
- 2 ml d'HE de niaouli
- 5 ml d'huile végétale de noyaux d'abricot

Appliquer 2 fois par jour sur l'ongle pendant 6 semaines. Gratter l'ongle (avec un instrument neuf) avant d'appliquer à nouveau la synergie.

Green Nature propose des correcteurs d'état fonctionnel, des compléments alimentaires, des huiles essentielles et végétales, de la gemmothérapie, ainsi que de nombreux accessoires.

[Visiter la boutique](#)

Hot sale

Il faut penser aussi à changer ses chaussures car même un lavage en machine ne suffit pas toujours pour les désinfecter correctement. Il peut donc être utile de traiter les chaussures 2 à 3 fois par semaine pendant 6 mois, avec un spray à huiles essentielles assainissant afin de détruire les spores qui contaminent les chaussures. Vaporiser l'intérieur des chaussures le soir et laisser agir et sécher la nuit entière avant de porter les chaussures.

Comme toujours avec les huiles essentielles, il est préférable d'utiliser des huiles BIO. Il est conseillé de réaliser un test allergique avec chacun des produits de base ou avec le mélange, par exemple, en mettant une goutte au creux du coude. Si pas de réaction en moins de 48H, on peut considérer que vous n'êtes pas allergique.

Pour les personnes asthmatiques et épileptiques (risque épiléptogène à forte dose), demander un avis médical. Ne pas utiliser dans les cas suivants : chez les femmes enceintes et allaitantes ou chez les enfants de moins de 6 ans.

A défaut de posséder des huiles essentielles, vous pouvez essayer les bains de pieds quotidiens. Le vinaigre de cidre possède des propriétés antifongiques intéressantes. Trempez votre pied dans une bassine d'eau dans laquelle vous aurez ajouté trois cuillères à soupe de vinaigre de cidre. On peut aussi utiliser du jus de citron car l'acide citrique possède des propriétés antifongiques. Effectuez quotidiennement un bain de pied avec quelques gouttes de citron

diluées dans une bassine d'eau chaude.