

En finir avec la mycose de l'ongle : Votre plan d'action naturel

Routine quotidienne : Les gestes clés

- Appliquez votre agent antifongique naturel (ex: huile essentielle d'arbre à thé) deux fois par jour, matin et soir, sur un ongle propre et sec.
- Séchez méticuleusement vos pieds après chaque douche, en insistant particulièrement entre les orteils pour éliminer toute humidité.
- Portez exclusivement des chaussettes en fibres naturelles (coton) et changez-les quotidiennement.

Entretien hebdomadaire : Préparer et assainir

- Limez la surface de l'ongle infecté une fois par semaine pour favoriser une meilleure pénétration du produit.
- Utilisez un spray antifongique à l'intérieur de vos chaussures une fois par semaine pour prévenir la réinfection par des spores persistantes.
- Lavez vos chaussettes à 60°C minimum afin d'éliminer efficacement les spores fongiques.

Hygiène et prévention : Stopper la propagation

- Désinfectez quotidiennement vos instruments de manucure (coupe-ongles, limes) par trempage dans de l'alcool à 70°.
- Ne partagez jamais vos serviettes de bain avec d'autres personnes.
- Utilisez une serviette dédiée uniquement au pied infecté pour éviter de contaminer le reste de votre corps ou votre entourage.

Le cap de la patience

- Prévoyez une durée de traitement minimale de 6 à 12 mois.
- Gardez à l'esprit que cette période est indispensable pour permettre le renouvellement complet de l'ongle du pied.