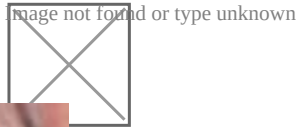


Μύκητες των νυχιών. Θεραπεία με φυσικές μεθόδους.

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ο μύκητας των νυχιών ή αλλιώς

ονυχομύκητας είναι μια πάρα πολύ συχνή πάθηση, ειδικά στη χώρα μας. Πριν προχωρήσω στην ανάλυση των βοτάνων που καταπολεμούν τον ονυχομύκητα, θέλω να ξεκαθαρίσω ότι δεν υπάρχει δυστυχώς εύκολος τρόπος για την απαλοιφή του από την ζωή σου.

Αυτό σημαίνει, ότι θα χρειαστεί από 6 έως 8 μήνες θεραπείας, υπομονής και επιμονής για να απαλλαχθείς από αυτό.

Πρόληψη:

Σημαντικότερο και από την θεραπεία, είναι η πρόληψη. Δεδομένου ότι η θεραπεία είναι μια μακρά διαδικασία, καλό θα ήταν να προσέχουμε ιδιαίτερα τα εξής:

- 1)** Συχνό πλύσιμο των ποδιών, σε καθημερινή βάση
- 2)** Στεγνά πόδια. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να στεγνώνουμε τα πόδια μας πάρα πολύ καλά μετά από κάθε πλύσιμο. Εάν χρειαστεί, χρησιμοποίησε ακόμα και σессουάρ. Απέφυγε τα κλειστά παπούτσια για να μην ιδρώνουν τα πόδια σου.
- 3)** Δεν περπατάμε ξυπόλυτοι πουθενά. Εννοείται ότι δεν περπατάμε ξυπόλυτοι σε

κοινόχρηστους χώρους, γυμναστήρια, πισίνες κ.λ.π. Αποφεύγουμε να περπατάμε ξυπόλυτοι ακόμα και στο σπίτι μας, εκτός κι αν είμαστε απόλυτα σίγουροι για την καθαριότητά του. [\(περισσότερα...\)](#)