

# **UNGHIE**

Le unghie sono annessi cutanei che svolgono funzioni differenziate rispetto alla pelle che li circonda. Spesso, a causa dello stress o dell'uso di prodotti aggressivi possono rovinarsi e presentare alterazioni.

**FRAGILITA' DELLE UNGHIE:** può dipendere da diversi fattori: uso di smalti troppo aggressivi, abitudine a rimuovere le "pellicine" che circondano l'unghia, ed anche le frequenti immersioni delle mani nell'acqua, uso di detergenti aggressivi. Anche patologie come **l'anemia o le infezioni da funghi** possono aggredire e indebolire la struttura ungueale.

Rimedi naturali:

**L' equisetto, o coda cavallina,** è un rimedio ricco di sali minerali e flavonoidi. In particolare è ricco di acido silicico che gli conferisce **proprietà rimineralizzanti**, utili nella fragilità ungueale. Si utilizza ai cambi di stagione, quando il ricambio cellulare è più rapido a cicli di due mesi.

**La silice,** in sale o polvere, ha proprietà rimineralizzanti e il suo uso rende l'unghia più compatta.

**Il miglio, la cheratina, gli aminoacidi** sono altri rimedi, che forniscono un supporto alimentare di nutrienti indispensabili

## **IL GIRADITO**

Contro il "giradito" viene impiegato con successo **il succo di Aloe,** che ha dimostrato proprietà rimineralizzanti e antinfiammatorie. Il "giradito" è uno stato infiammatorio dovuto ad una infezione batterica dovuta ad un'abrasione occasionale o dopo un trattamento troppo invasivo di manicure/pedicure, che favorisce la proliferazione dei germi creando pus e dolore. Gli acidi cinnamico e crisofanico, contenuti nel succo di aloe, forniscono un'azione antibatterica mentre l'acido salicilico ha azione antinfiammatoria. E' sufficiente lasciare in ammollo il dito in poca acqua, precedentemente bollita, con 8 cucchiaini di succo puro almeno 3 volte al giorno per alcuni giorni.

**FUNGHI DELL'UNGHIA.** Sono patologie piuttosto frequenti, che aggredisce l'unghia di mani e piedi. L'unghia si ispessisce, si alza e prende un colore giallastro. Se non curata può staccarsi e cadere. Gli aiuti più utilizzati sono **il tea tree oil,** (olio di melaleuca alternifolia) e **l'argento colloidale ionico.**

Si devono limare le unghie colpite e tagliare via il più possibile la parte aggredita dal fungo. Poi si applica sopra o il tea tree o l'argento puri, solo sull'unghia, almeno 2 volte al giorno.

Ci vuole un po' di tempo, ma se il fungo non è troppo esteso si possono ottenere ottimi risultati.

Altri rimedi contro questo fungo, da associare al tea tree e all'argento, sono **l' echinacea angustifolia,** 30 gocce 2 volte al dì, in mezzo bicchiere d'acqua, e **juglans regia gemmoderivato,** 30 gocce 3 volte al dì.

Nel caso di **UNGHIE CHE SI SFALDANO** e non crescono, è meglio affidarsi ad integratori per bocca che contengano zinco, vit. B6 e vit. B5, silice e miglio

**QUESTI CONSIGLI NON INTENDONO SOSTITUIRE LA DIAGNOSI DEL MEDICO, CHE DEVE SEMPRE ESSERE CONSULTATO**