

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