

savjeti i recepti

KAKO SE RIJEŠITI GLJIVICA NA NOKTIMA



Riješimo se gljivica!



Može li išta biti neugodnije od gljivične infekcije stopala?

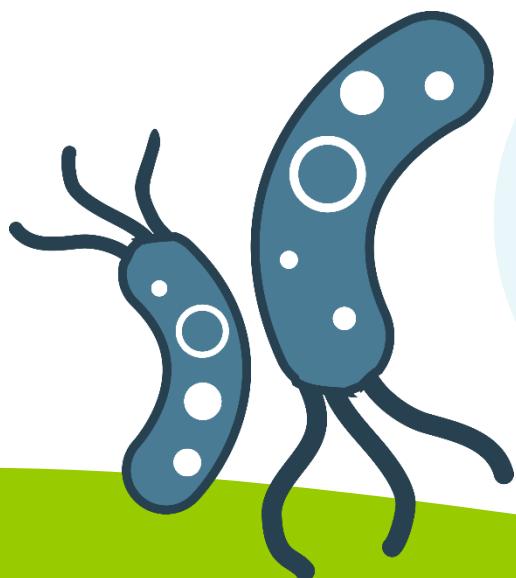
Gljivična infekcija noktiju 'onihomikoza' je vrlo česta tegoba koja može biti dugotrajna i neugodna. Infekcijama smo još više izloženi za vrijeme toplijih dana te u javnim prostorima, kao što su teretane, saune, kupališta, jer upravo ta mjesta predstavljaju idealno okruženje za razvoj gljivica. Iako se gljivice mogu pojaviti na svim noktima, najčešće su na nogama zbog tamnih, toplih i vlažnih uvjeta koje možemo pronaći u čarapama i cipelama. Gljivicama smo također izloženi u slučaju oslabljenog imunološkog sustava, neodgovarajuće vrijednosti pH kože, loše higijene ili šećerne bolesti.

Do gljivične infekcije noktiju dolazi kada gljivice započnu rasti ispod noktiju, što pak uzrokuje njihovo zadebljanje, promjenu boje i iskrivljenje. Koža oko noktiju se ljušti i svrbi te postane suha i nadražena. U slučaju širenja infekcije nokat se može odvojiti od korijena, što pak uzrokuje jaku bol i neugodne mirise.

Ova se česta kronična bolest vrlo brzo širi na druge nokte kroz kožu između prstiju. Također se širi turpijicama i škaricama ako ih nakon upotrebe na inficiranom noktu upotrijebimo i na drugim noktima.

Gljivična infekcija noktiju često se čini kao bezizlazna tegoba, no možemo ju jednostavno ukloniti na posve lagani način. U knjizi smo ovog puta za vas odabrali učinkovite pripravke i recepte, uz pomoć kojih ćete se uspješno riješiti gljivica na noktima.

Neka bitka protiv gljivica započne sada!



E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.

Svaka vrsta kopiranja i objavljivanja sadržaja je zabranjena.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj E-knjizi informativne su naravi i nisu namijenjene za upotrebu u medicinske svrhe.



Preventivne mjere

U svakom je slučaju bolje spriječiti nego liječiti, zato imajte na umu ovih nekoliko savjeta kako biste mogli izbjeći gljivične infekcije stopala:

- Brinite o higijeni svojih nogu i svaki dan obucite čiste čarape.
- Nakon tuširanja noge dobro obrišite i osušite, posebice kožu između prstiju.
- Ako se tuširate na javnim površinama, to obavite obuveni u natikače.
- Odaberite udobnu i prozračnu obuću te ju nakon svake upotrebe osušite.
- Izbjegavajte kontakt s osobama koje imaju gljivice te sa "zaraženim" predmetima.
- Brinite o svojem imunološkom sustavu – što će taj biti jači, teže ćete se zaraziti.
- Na javnim površinama ne hodajte bos i redovito **dezinficirajte svoja stopala**.

Čajevac
u spreju

VIŠE >>



Mjere prilikom prvih znakova infekcije

Obično je tako da se na njegu stopala sjetimo tek nakon što već dođe do problema. Važno je djelovati što prije zbog čega je ispred vas nekoliko prvih smjernica u slučaju pojave tegobe:

- Čarape nakon svakog nošenja prokuhajte.
- Nikada ne nosite mokre cipele ili čarape.
- Kod kuće nosite udobne prozračne papuče ili natikače.
- Koristite turpijice za jednokratnu upotrebu.
- Za pranje koristite kisele sapune s $\text{pH} < 7$.
- Nakon tuširanja stopala dobro osušite ručnikom.
- Ručnik nakon svake upotrebe operite odnosno prokuhajte.



Uklanjanje gljivica na noktima



Svatko tko je već imao probleme s gljivicama na noktima zna kako je teško pronaći odgovarajući preparat ili recept koji bi mogao temeljito i brzo ukloniti gljivice.

Među najučinkovitijim sredstvima za uklanjanje gljivica nedvojbeno je koloidno srebro koje je zbog svojeg iznimno antivirusnog, antibakterijskog i antigljivičnog učinka postalo jedan od najomiljenijih načina za brzo i učinkovito liječenje gljivičnih infekcija općenito.

Ispred vas se nalaze upute kako uz pomoć koloidnog srebra uništiti gljivičnu infekciju stopala:

- Pripremite manji komadić vate koji će biti jednake veličine kao i područje infekcije.
- Natopite komadić vode s koloidnim srebrom te ju stavite na inficirano mjesto nokta.
- Vatu moramo duže vremena ostaviti neposredno na noktu. Najbolji način kojeg su otkrili korisnici je taj da odrežete 'prst' medicinske rukavice i namjestite ga na zaraženi prst, tako da komadić vate čitavo vrijeme ostane na gljivičnom djelu nokta. Također možete upotrijebiti i ljepljivu traku ili flaster.
- Tretman je potrebno ponoviti 3 puta dnevno, sve dok se stanje ne poboljša. To traje približno tjedan dana.
- VAŽNO: Budite oprezni prilikom kupnje **koloidnog srebra** jer ono mora biti uistino kvalitetno.



Koloidno
srebro

VIŠE >>



Domći recepti protiv gljivica



Kada nam koloidno srebro nije pri ruci, možemo si pomoći i s drugim sredstvima koja obično imamo u kućanstvu. Predstavljamo vam nekoliko jednostavnih načina koji će se pobrinuti za kontrolu nad gljivicama i spriječiti širenje infekcije.



JABUČNI OCAT

Jabučni je ocat blaga kiselina i pomaže u sprječavanju širenja gljivica na stopalu te ujedno ubija bakterije i gljivice. Pomiješajte jednaku količinu jabučnog octa i vode te namačite noge u toj otopini 30 minuta dnevno. Nakon svakog namakanja stopala i nokte temeljito osušite. Kupku za noge pripremajte redovito, barem 4 tjedna, odnosno do poboljšanja.



ČEŠNJAK

Češnjak sadrži sastojke koji imaju antigljivična svojstva (npr. alicin i ajoen) te pomaže u gljivičnim infekcijama stopala. Pomiješajte ulje od češnjaka s jednakom količinom octa i mješavinu nanosite na zaraženi nokat. Najbolje je da prst omotate povezom kako bi nokat čitavo vrijeme mogao biti namočen u mješavinu. Ostavite djelovati nekoliko sati, zatim uklonite povez. Ponavljajte svaki dan, sve dok se infekcija ne zaustavi. Ako u svojem domaćinstvu nemate ulje od češnjaka, možete ga pripremiti i sami: dva smrvljena režnja češnjaka ispecite na dvjema žlicama maslinovog ulja i zatim procijedite. U slučaju gljivične infekcije preporučamo i dnevnu konzumaciju češnjaka.



SODA BIKARONA

Jestivu sodu možemo pronaći u gotovo svakom domaćinstvu te je između ostalog korisna i u slučaju gljivičnih infekcija stopala. Prije svega pomaže u neutralizaciji neugodnih mirisa stopala. Pomiješate pola šalice sode bikarbonate, pola šalice Epsom soli i četiri šalice vruće vode. Dobro promiješajte i zatim dodajte još četvrtinu šalice bijelog octa. Zahvaćeni nokat namačite u toj otopini približno 10 minuta, zatim isperite čistom vodom i noge temeljito osušite. Postupak ponovite dva puta dnevno nekoliko tjedana.



VODICA ZA ISPIRANJE USTA

Vodica za ispiranje usta koja uništava bakterije i mikrobe u ustima može se koristiti i za liječenje gljivica na noktima. Vodice za ispiranje usta imaju više sastojaka, među kojima je i alkohol, a koji djeluju kao snažan antiseptik za sprječavanje širenja štetnih bakterija i gljivica. Pripremite manju kupku iz jednake količine vodice za ispiranje usta i bijelog octa te u nju namočite zahvaćeno stopalo na 30 minuta. Nakon tog zahvaćeni nokat nježno očistite, isperite vodom i temeljito osušite. Ponovite dvaput dnevno nekoliko tjedana.



ULJE ČAJEVCA

Ulje čajevca ima antiseptička i antigljivična svojstva te može biti vrlo učinkovito u liječenju gljivica na noktima. Nekoliko kapi ulja čajevca pomiješajte s jednom žličicom kokosovog ili maslinovog ulja te mješavinu zatim vatom nanesite na zahvaćeni nokat. Ostavite djelovati 10 minuta i zatim četkicom za zube nježno očistite zahvaćeni nokat. Ponavljajte nekoliko tjedana, dvaput ili triput dnevno, sve dok se stanje ne popravi.



SOK OD LIMUNA

Limunska kiselina u soku od limuna pomaže zaustaviti širenje gljivica jer ima kako antiseptička tako i antigljivična svojstva. Svježi sok od limuna vatom nanesite na zahvaćeni prst i ostavite djelovati približno 30 minuta te zatim isperite toplom vodom. Možete također pripremiti mješavinu soka od limuna i maslinovog ulja u odnosu 1:1 i masirati zahvaćeno područje te ostaviti djelovati nekoliko sati, a zatim isprati toplom vodom. Ponovite dvaput dnevno barem mjesec dana.

ULJE LAVANDE

Ulje lavande ima više spojeva s antiseptičkim svojstvima, zbog čega je učinkovito sredstvo u borbi protiv infekcija i sprječavanja iritacija kože. Pomiješajte pet kapi ulja lavande i pet kapi ulja čajevca te vatiranim štapićem nanesite mješavinu na zahvaćeni nokat i okolno područje. Ostavite djelovati barem 10 minuta te stopala zatim isperite vodom i temeljito osušite. Ponovite dvaput do triput dnevno nekoliko tjedana.





Koloidno srebro, 500 ml DERMATOLOŠKI TONIK

- Pomaže održati normalno stanje kože,
- djeluje antivirusno i antibakterijsko,
- sprječava i zaustavlja gljivične infekcije,
- čisti i regulira proizvodnju loja,
- smanjuje nastanak masne kože,
- smanjuje nastanak prišteva i akni.

[Kliknite ovdje za više informacija ili narudžbu](#)

Koloidno srebro linije AlterMedica sadrži koncentraciju od 37 ppm te je iznimno kvalitetno, što ćete primijetiti već nakon nekoliko upotreba.

