

## PROTOCOLE ONGLES EN SANTÉ

Prenez une photo au début.

**Ne pas entreprendre ce protocole si plus de 5 ongles présentent de la mycose sur l'ongle au complet.**

Continuez le protocole jusqu'à 8 semaines après la disparition complète des symptômes.

### **Aux 6 à 8 semaines :**

- ✓ Visiter votre podologue pour faire débrider vos ongles.

### **Aux 2 semaines (arrimer le Soin Biocompatible le jour même du débridage):**

- ✓ Faire le Soin Biocompatible.

### **À chaque semaine :**

- ✓ Exfoliez vos pieds avec l'exfoliant Dolce et faire suivre du protocole journalier.
- ✓ Faites bouillir tous vos bas et serviettes qui ont contactés les zones contaminées dans l'eau bouillante durant 5 minutes afin de détruire les champignons.

### **À chaque jour :**

1-Bain de pieds dans un mélange de bicarbonate de soude et d'eau tiède (15% de votre volume d'eau doit être du bicarbonate ex. : 10 c. à table de poudre par Litre d'eau). Laisser tremper 5 minutes.

2-Bain de pied dans du vinaigre de cidre de pomme (moitié eau / moitié vinaigre de cidre de pomme biologique) pendant 5 minutes et assécher.

3-Asperger vos ongles de peroxyde d'hydrogène un par un et assécher.

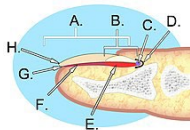
4-Appliquez 4 vaporisations de Myco Bio Defense®.

5-Placez les ongles à la lumière intense directe (soleil ou LED) pour 30 minutes et plus.

6-Saupoudrez vos ongles avec la poudre Myco Bio Defense® avant d'enfiler vos bas pour les garder au sec.

7-Vaporisez vos chaussures (3 vaporisations) avec le vaporisateur Myco Bio Defense®

Pour l'étape 3 et 4, il faut appliquer sur l'ensemble de vos ongles en passant par tous les joints entre l'ongle et la peau surtout celui du bout de l'ongle (G). (voir shema)



## Hygiène et Prévention :

- Chaussettes : Portez des chaussettes en tissu qui respire (Laine de mérino ou bambou) et changez-les régulièrement, surtout après une activité physique.
- Chaussures : Portez des chaussures aérées et évitez les chaussures serrées pendant de longues périodes.
- Aération : Laissez vos pieds à l'air et à la lumière autant que possible et asséchez bien vos pieds après la douche, assurez-vous de les garder au sec en permanence.
- Évitez de marcher pieds nus dans les lieux publics.
- Ne jamais porter les mêmes bas 2 jours consécutifs sans les avoir fait bouillir.
- Utiliser les 2 produits Myco Bio Defense<sup>®</sup> au moins 1 fois par semaine en entretien lorsque le protocole est terminé.
- Utiliser seulement le gel douche corporel et les produits capillaires Davincia car ces produits peuvent affecter vos résultats.
- Utiliser un détergent à lessive naturel (voir l'aide-mémoire des agents toxiques de Davincia)

## Les petits plus :

Voir à suivre une diète anti-candida.

N.B. Nos astuces et conseils ne remplacent pas ceux d'un professionnel de la santé reconnu. Nous vous encourageons à consulter un professionnel de la santé et à suivre ses recommandations en tout temps.

Ne pas faire ce protocole sur une plaie ouverte.

Produits nécessaires :

4 Soins Biocompatible (réserver les sachets de Exfolia, Idrata et Aqua pour votre visage)

1 Shampoing Kapilia

1 Revitalisant Kapilia (femmes seulement)

1 Savon corporel Purliv

1 Poudre Myco Bio Défense

1 Vaporisateur Myco Bio Defense