

## Mycose

J'ai une mycose à l'entrejambe qui me gêne beaucoup et dont je n'arrive pas à me débarrasser malgré un traitement prescrit par mon médecin traitant. Si vous pouvez m'indiquer un traitement pour le soulager, il serait le bienvenu...

Maurice P. - Le Coux et Bigaroque (24)

Il y a deux choses à faire en cas de mycose.

La première est d'agir sur l'intestin, la seconde consiste en une action évidemment locale.

Dans un premier temps, donc, je vous conseille de surveiller votre alimentation. Il est d'abord important d'éviter des produits qui contiennent des sucres, ou des produits laitiers. Ensuite, je vous invite à faire une cure de probiotiques.

Dans un deuxième temps, pour agir au niveau local, sur la peau, il existe la solution des huiles essentielles, notamment l'huile essentielle de tea tree, que l'on appelle aussi le melaleuca. Vous pouvez l'appliquer sur la peau affectée à condition de l'associer à une huile végétale jusqu'à une concentration de 10%. C'est-à-dire, par exemple, 1 goutte de tea tree pour 9 à 10 gouttes d'huile végétale. De l'huile d'olive ou une autre huile que vous pouvez avoir sous le coude feront très bien l'affaire. Appliquez le mélange de melaleuca et d'huile au moins trois fois par jour et répétez cette action de 10 jours à un mois.

A la disparition des symptômes, je vous invite à continuer ce traitement quelque temps pour fortifier la peau qui a été fragilisée et contribuer ainsi à une consolidation du terrain.

Pour plus de précisions, je vous invite à lire l'article de 5 pages que j'ai consacré aux mycoses dans le magazine Plantes & Santé (n°82 de juillet / août 2008).