

Πώς μπορούμε να θεραπεύσουμε τους μώλωπες με φυσικό τρόπο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι περισσότεροι άνθρωποι χτυπάμε σχεδόν καθημερινά, άλλοι περισσότερο, άλλοι λιγότερο. Με την αντιαισθητική μελανιά τι μπορούμε να κάνουμε;

Αν και οι μώλωπες φεύγουν μόνοι τους κάποια στιγμή, είναι στο χέρι μας να περιορίσουμε το έντονο χρώμα τους και να ενισχύσουμε την ταχύτερη επούλωσή τους.

Μία πρώτη συμβουλή είναι, όταν χτυπήσετε, να εφαρμόσετε φυτική μαργαρίνη πάνω στο χτύπημα. Αυτό θα απορροφήσει το πρήξιμο, αλλά κυρίως θα εμποδίσει τη μελανιά να πάρει το γνωστό της χρώμα.

Μία ακόμα εναλλακτική είναι να εφαρμόσετε πάγο, το συντομότερο δυνατό. Αν καταφέρετε να «ψύξετε» τα αιμοφόρα αγγεία γύρω από τη μελανιασμένη περιοχή, θα διαρρεύσει λιγότερο αίμα προς τον περιβάλλοντα ιστό.

Μία καλή λύση μάλιστα, είναι να τοποθετήσετε πολλές παγοκύστες μιας χρήσεως, που είναι πιο ευλύγιστες, ενώ ιδανικά θα ήταν να τοποθετήσετε τις ειδικές παγοκύστες, που πωλούνται για τους τραυματισμούς των αθλητών.

Εάν δεν είστε τόσο καλά εξοπλισμένοι, μουλιάστε ένα πανί με παγωμένο νερό και απλώστε το πάνω από τη μελανιά για 10 λεπτά. Ή χρησιμοποιήστε μια σακούλα κατεψυγμένα λαχανικά τυλιγμένη σε μια πετσέτα. Απομακρύνετε μετά από 10 λεπτά και περιμένετε 20 ακόμα λεπτά, πριν ξαναεφαρμόσετε τον πάγο.

Αν έχετε μελανιασμένο χέρι ή πόδι, τυλίξτε αμέσως έναν ελαστικό επίδεσμο γύρω από την πληγείσα περιοχή. Πιέζοντας τους ιστούς, ο επίδεσμος εμποδίζει τη ροή των αιμοφόρων αγγείων και περιορίζει το μώλωπα.

Εναλλακτικά, μπορείτε, αφού εφαρμόσετε πάγο στη μελανιά, να κάνετε το ακριβώς...αντίθετο ένα 24ωρο μετά. Δηλαδή, να εφαρμόσετε θερμότητα για να εντείνετε την κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή και να βοηθήσετε, ώστε να καθαριστεί το συγκεντρωμένο αίμα.

Καλό είναι αν έχετε ένα ειδικό ηλεκτρικό μαξιλάρι θέρμανσης (ή μία θερμοφόρα) να το εφαρμόσετε στο μώλωπα για 20 λεπτά αρκετές φορές την ημέρα. Προσοχή ωστόσο στη χρήση του για την αποφυγή εγκαυμάτων.

Μία από τις πιο φυσικές λύσεις είναι ο μαϊντανός. Πάρτε μια χούφτα από φρέσκα φύλλα μαϊντανού, ψιλοκόψτε τα, απλώστε τα πάνω στο μώλωπα και έπειτα τυλίξτε την περιοχή με έναν ελαστικό επίδεσμο. Ορισμένοι ειδικοί υποστηρίζουν, ότι ο μαϊντανός μειώνει τη φλεγμονή και τον πόνο και μπορεί να συμβάλλει στην ταχύτερη επούλωση του μώλωπα.

Extra tip: Εάν όμως ανήκετε στην κατηγορία των ανθρώπων, που χτυπούν εύκολα ίσως πρέπει να προσέχετε λιγάκι παραπάνω. Στην περίπτωση που μελανιάζετε εύκολα, ενδεχομένως να έχετε έλλειψη βιταμίνης C.

Ενισχύστε τη διατροφή σας με περισσότερες πιπεριές και εσπεριδοειδή και ενημερώστε το γιατρό σας, προκειμένου να σας χορηγήσει (εάν χρειάζεται) συμπληρώματα βιταμίνης.

Πηγή: clickatlife.gr