

Πώς να απαλλαγείτε οριστικά από τις πιο ενοχλητικές στοματικές παθήσεις, τις... εκνευριστικές και επίπονες άφτρες!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Δεν έχουν εξακριβωθεί οι αιτίες που εμφανίζονται, αλλά ορισμένοι παράγοντες που τις προκαλούν είναι η υπερευαισθησία σε βακτήρια, η μόλυνση, η ορμονική διαταραχή, το στρες και η έλλειψη ορισμένων βιταμινών.

Συνήθως εμφανίζονται στο εσωτερικό από το μάγουλο και από τα χείλη και σπανιότερα στη γλώσσα και τα ούλα. Τις περισσότερες φορές εξαφανίζονται από μόνες τους μετά από περίοδο μίας ή δύο εβδομάδων.

Οι πιο διαδεδομένοι τρόποι αντιμετώπισης είναι ειδικές αλοιφές και φάρμακα που είναι διαθέσιμες στα φαρμακεία, καθώς και επέμβαση με λέιζερ για ακραίες περιπτώσεις. Παρόλα αυτά, έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Quintessence International έδειξε ότι υπάρχει ένα υλικό που έχουμε όλοι στο ντουλάπι μας και είναι το ίδιο αποτελεσματικό για τις άφτρες.

Πρόκειται για το μέλι. Στην έρευνα που έγινε από Σαουδάραβες επιστήμονες, συμμετείχαν 94 άτομα που είχαν συνολικά 180 άφτρες στο στόμα τους. Οι ερευνητές χώρισαν τους συμμετέχοντες σε τρία γκρουπ.

Τα άτομα του πρώτου γκρουπ χρησιμοποίησαν μέλι επάνω στις άφτρες τους, μετά από κάθε γεύμα και αφότου πρώτα είχαν καθαρίσει το σημείο με ένα καθαρό, βρεγμένο κομμάτι βαμβάκι.

Την ίδια διαδικασία, αλλά χρησιμοποιώντας κορτικοστεροειδή (συνθετική μορφή κορτιζόνης) ή μια άλλη φαρμακευτική πάστα που δρα ως προστατευτικό επίθεμα πάνω από την άφτρα, ακολούθησαν τα μέλη των άλλων δύο γκρουπ.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι εκείνοι που χρησιμοποίησαν μέλι για να αντιμετωπίσουν τις άφτρες είχαν λιγότερες μέρες πόνου (1 ημέρα έναντι 3-5 ημερών) και ταχύτερη μείωση της φλεγμονής και του μεγέθους της άφτρας, σε σύγκριση με τα μέλη των άλλων δύο γκρουπ.

Παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι το μέλι έχει αντιφλεγμονώδεις και αναλγητικές ιδιότητες, λόγοι που αποτέλεσαν και το έναυσμα των επιστημόνων για τη συγκεκριμένη έρευνα.

Πηγή: eirinika.gr