

Πώς εξαφανίζουμε τις μελανιές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στις συνέπειες ενός χτυπήματος, συγκαταλέγεται και η δημιουργία μελανιάς. Αν και οι μελανιές ή μώλωπες υποχωρούν σταδιακά και φεύγουν, μπορείτε να περιορίσετε το έντονο χρώμα τους και να βοηθήσετε στην ταχύτερη επούλωσή τους.

Μόλις χτυπήσετε, εφαρμόστε πάνω στο χτύπημα φυτική μαργαρίνη. Θα απορροφήσει το πρήξιμο και θα εμποδίσει τη μελανιά να πάρει το έντονο μωβ χρώμα.

Μπορείτε επίσης 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.

Μπορείτε να τοποθετήσετε πολλές παγοκύστες μιας χρήσης, που είναι πιο ευλύγιστες. Αν δεν έχετε παγοκύστες, βρέξτε ένα πανί με παγωμένο νερό και απλώστε το πάνω από τη μελανιά για 10 λεπτά. Ή

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.

Αφού εφαρμόσετε πάγο στη μελανιά, ένα 24ωρο μετά, κάντε το ακριβώς αντίθετο. Εφαρμόστε δηλαδή κάτι ζεστό για να εντείνετε την κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή και να βοηθήσετε να καθαριστεί το συγκεντρωμένο αίμα.

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.

Αν ανήκετε σε αυτούς που με το παραμικρό χτύπημα κάνετε μελανιά, ίσως πάσχετε από έλλειψη βιταμίνης C.

Πηγή: onmed.gr