6 Αυγούστου 2016

Ο χρυσός οδηγός για το ηλιακό έγκαυμα!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτο:www.mama365.gr

Image not found or type unknown

Φωτο:www.mama365.gr

Οι φουσκάλες από το ηλιακό έγκαυμα είναι εξογκώματα στο δέρμα που προκαλούνται από την υπερβολική έκθεση στην επιβλαβή υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου. Είναι δυσάρεστες και μπορεί να είναι εξαιρετικά επώδυνες και προκαλέσουν φαγούρα. Μερικές φορές αυτές οι κυψέλες μπορεί να οδηγήσουν σε λοιμώξεις του δέρματος με πόνο, πρήξιμο ή ακόμη και πυρετό.
Οι φουσκάλες συχνά μπορούν να αντιμετωπιστούν με μερικά απλά και εύκολα σπιτικά διορθωτικά μέτρα. Η αρχική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει στο να μειωθεί ο πόνος, να προλάβει τη λοίμωξη και να επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης.

1. Κρύο νερό
Μπορείτε να μειώσετε τη φλεγμονή και να ανακουφιστείτε από τον πόνο του ηλιακού εγκαύματος χρησιμοποιώντας κρύες κομπρέσες για την πληγείσα περιοχή του δέρματος.
Βάλτε μια πετσέτα σε κρύο νερό, στύψτε τη να φύγει το υπερβολικό νερό, και βάλτε την πετσέτα στην πληγείσα περιοχή.
Επαναλάβετε τη διαδικασία αρκετές φορές και σύντομα θα νιώσετε ανακούφιση από την αίσθηση καψίματος.

Ποτέ μην βάζετε πάγο απευθείας στο ηλιακό έγκαυμα ή στις φουσκάλες, καθώς μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση. Επιπλέον, συνιστάται να μην κάνετε θερμά λουτρά για λίγες μέρες. Το μπάνιο σε δροσερό νερό αντ ‘αυτού, θα βοηθήσει να ανακουφίσει τον πόνο

2. Aloe Vera
Η Aloe vera είναι γνωστό ότι είναι μια πολύ αποτελεσματική φυσική θεραπεία για τα ηλιακά .Θα βοηθήσει στη μείωση του πόνου, θα ενυδατώσει το δέρμα και επίσης θα επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης.
Κόψτε ένα φρέσκο φύλλο aloe vera , αφαιρέστε τη γέλη.
Εφαρμόστε το τζελ στα ηλιακά εγκαύματα και στις φουσκάλες, αφήστε το να

στεγνώσει και να απορροφηθεί από το δέρμα.

Αν η φρέσκια aloe vera δεν είναι διαθέσιμη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα τζελ αλόης.

3. Ξύδι

Τόσο το λευκό ξύδι όσο και το μηλόξυδο είναι χρήσιμα για τη θεραπεία των κυψελών από το ηλιακό έγκαυμα.

Αραιώστε λίγο ξύδι με κρύο νερό, βυθίστε ένα μαλακό πανί στο διάλυμα και εφαρμόστε απαλά στις φουσκάλες. Θα απορροφήσει τη θερμότητα από το δέρμα και θα ανακουφίσει την αίσθηση καψίματος.

Μπορείτε επίσης να ψεκάσετε το ξίδι άμεσα στην πληγείσα περιοχή για να απαλύνει τον πόνο.

Μια άλλη επιλογή είναι να αναμίξετε ίσες ποσότητες μέλι και ξύδι και να εφαρμόσετε το μείγμα στην πληγείσα περιοχή μία φορά την ημέρα για την πρόληψη της λοίμωξης.

4. Ντομάτα

Ο χυμός ντομάτας είναι ιδιαίτερα ευεργετικός για τη θεραπεία των κυψελών από ηλιακά εγκαύματα. Μπορεί να ανακουφίσει τη συνεχή αίσθηση καψίματος, αλλά και να επιταχύνει την επούλωση.

Αναμίξετε ένα τέταρτο του φλιτζανιού χυμό ντομάτας ή πελτέ με μία και μισή κούπα αποβουτυρωμένο γάλα. Απλώστε το μείγμα στην πληγείσα περιοχή του δέρματος και αφήστε το για μισή ώρα. Ξεπλύνετε με κρύο νερό.

Μια άλλη επιλογή είναι να προσθέσετε δύο φλιτζάνια χυμό ντομάτας στο νερό του μπάνιου σας και να απολαύσετε το σώμα σας σε αυτό για 10 έως 15 λεπτά.

Εναλλακτικά, μπορείτε να αναμίξετε ένα πουρέ ντομάτας με θρυμματισμένο πάγο και να εφαρμόσετε απαλά πάνω από την πληγείσα περιοχή για να ανακουφιστείτε από τον πόνο.

5. Πατάτα

Οι ωμές πατάτες βοηθούν στην ψύξη του δέρματος, μειώνουν τον πόνο και επιταχύνουν τη διαδικασία επούλωσης.

Ξεπλύνετε μια ωμή πατάτα καλά και κόψτε τη σε χοντρές φέτες. Βάλτε τις σε ένα μπλέντερ για να κάνετε μια πάστα.

Εφαρμόστε την κόλλα στις φουσκάλες και αφήστε τη να στεγνώσει από μόνη της. Αφού στεγνώσει, ξεπλύνετε με κρύο νερό.

Επαναλάβετε τη διαδικασία καθημερινά.

Μαζί με πατάτα, μπορείτε επίσης να εφαρμόσετε φέτες αγγουριού για τις πληγείσες περιοχές του δέρματος.

Πηγή: neadiatrofis.gr