3 Σεπτεμβρίου 2013

Ποιές τροφές βοηθούν στην αποκατάσταση των εγκαυμάτων



Η πατάτα, η βρώμη και το γάλα, είναι οι τρεις

«θαυματουργές» τροφές που θα καταπραΰνουν τα εγκαύματα που αποκτήσατε από την πολύωρη έκθεσή σας στον ήλιο.

Πατάτα: Κόψτε μια ωμή πατάτα σε ροδέλες και τρίψτε την απαλά στο έγκαυμά σας. Για καλύτερα αποτελέσματα βάλτε τις ροδέλες στο ψυγείο για λίγη ώρα και μετά εφαρμόστε τες.

Βρώμη: Ρίξτε μία κούπα βρώμης στο μπλέντερ και ρίξτε τη στη μπανιέρα σας με κρύο νερό και μουλιάστε. Επίσης, μπορείτε να τυλίξετε μια χούφτα βρώμης με γάζα και να τη βάλετε κάτω από τη βρύση με κρύο νερό. Απλώστε τις στο σώμα σας σαν κομπρέσες κάθε 2-4 ώρες.

Γάλα: Είναι ότι καλύτερο για τη συγκεκριμένη περίπτωση καθώς δημιουργεί μια ταινία πρωτεΐνης στο δέρμα σας η οποία καταπραΰνει τον πόνο από τα εγκαύματα. Ρίξτε κρύο γάλα σε μια γάζα και μετά απλώστε κομπρέσες κάθε 15-20 λεπτά και επαναλάβετε κάθε 2-4 ώρες.

Πηγή: ehealthcyprus.com