

## Εμφανίζεις συνεχώς μελανιές χωρίς προφανή αιτία; Αυτοί είναι οι 6 βασικοί λόγοι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πόσες είναι οι φορές που **ξαφνικά ανακαλύπτεις μελανιές στο σώμα σου από... το πουθενά** και φυσικά αναρωτιέσαι πως δημιουργήθηκαν; Φανταζόμαστε πως είναι πολλές, αφού σε όλους μας συμβαίνει ανά τακτά χρονικά διαστήματα και προσπαθούμε να δώσουμε μια λύση στο... μυστήριο.

Μην φοβάσαι όμως, ούτε υπνοβατείς ούτε υπάρχουν... φαντάσματα, **καθώς για όλα υπάρχει μια λογική εξήγηση**. Δες παρακάτω τους **συνηθέστερους λόγους που μπορεί να είναι υπεύθυνοι για τις «ανεξήγητες» μελανιές στο σώμα σου**.

### 1. Απλά... γερνάς

Με το πέρασμα των χρόνων το δέρμα μας από τη μια χάνει τα προστατευτικά στρώματα λίπους και από την άλλη η παραγωγή κολλαγόνου επιβραδύνεται σε σημαντικό βαθμό, με αποτέλεσμα το δέρμα να είναι λεπτότερο άρα και πιο επιρρεπές στους μώλωπες. Καθώς λοιπόν περνά ο καιρός, θα παρατηρείς πως μπορεί να μελανιάζεις με πολύ πιο εύκολους τρόπους από ότι στο παρελθόν.

### 2. Κάνεις μανιωδώς ηλιοθεραπεία

Λόγω της μακροχρόνιας έκθεσης στον ήλιο, το δέρμα μας υφίσταται μεγάλη

έκθεση στις υπεριώδεις ακτινοβολίες με άμεση συνέπεια το δέρμα μας να λεπταίνει σε μεγάλο βαθμό και να δημιουργούνται μώλωπες πολύ πιο εύκολα. Και επειδή όταν θα συμβεί αυτό δυστυχώς, δεν θα μπορείς να γυρίσεις το χρόνο πίσω είναι καλύτερα να προνοήσεις από τώρα για το μέλλον βάζοντας πάντοτε την κατάλληλη αντηλιακή προστασία.

### **3.Παίρνεις συχνά παυσίπονα**

Μπορεί αυτά τα δύο να ακούγονται λίγο ασύνδετα μεταξύ τους, όμως είναι ένας από τους βασικούς λόγους που ξυπνάς το πρωί με μελανιές που δεν γνωρίζεις από πού προήλθαν. Τα παυσίπονα, όπως και τα αντιπηκτικά, απενεργοποιούν τη δράση των αιμοπεταλίων που είναι υπεύθυνα για την πήξη του αίματος, με αποτέλεσμα ακόμη και το παραμικρό χτύπημα να αφήνει σημάδι.

### **4.Φταίει ο τύπος του δέρματός σου**

Όπως καταλαβαίνεις σε αυτή την περίπτωση δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις κάπως το πρόβλημα, θα πρέπει απλά να το αποδεχτείς. Αν έχεις ανοιχτόχρωμη και λεπτή επιδερμίδα εννοείται πως θα είσαι περισσότερο επιρρεπής σε μώλωπες, έστω και με μια πολύ απαλή πρόσκρουση.

### **5.Καταναλώνεις μικρή ποσότητα εσπεριδοειδών**

Η βιταμίνη C είναι σημαντική στην επούλωση των τραυμάτων και την παραγωγή του κολλαγόνου, αποτελώντας έτσι ένα πολύ σημαντικό δομικό συστατικό του δέρματος. Όταν από τον οργανισμό σου λείπει η βιταμίνη αυτή τα αιμοφόρα αγγεία σου είναι πολύ πιο πιθανό να σπάσουν δημιουργώντας σημάδια. Γι' αυτό φρόντισε να τρως περισσότερα φρούτα που ανήκουν στην ομάδα αυτή.

### **6.Πάσχεις από δερματοπάθεια**

Το συναντάμε περισσότερο σε μεγαλύτερες ηλικίες , όμως μια τέτοια αγγειακή πάθηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με την εμφάνιση μωλώπων, καθώς οι διαρροές του αίματος έξω από τα πολύ μικρά αγγεία προκαλούν πληθώρα μικροσκοπικών μωβ και πορτοκαλί σημαδιών.

Πηγή: [queen.gr](http://queen.gr)