

Καήκατε από την ηλιοθεραπεία; Τρία φυσικά γιατρικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

hliiotherapeia-egkauma-therapeia-123480

Η **ηλιοθεραπεία** δεν είναι αστεία υπόθεση. Ο ήλιος είναι πλέον τόσο επικίνδυνος σε βαθμό που τα καπέλα, τα γυαλιά ηλίου, τα σκίαστρα και η επάλειψη με αντηλιακές κρέμες ή σπρέϊ συχνά δεν επαρκούν για να προστατεύσουμε το δέρμα μας.

Τα ηλιακά εγκαύματα μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στο δέρμα και συχνά ευθύνονται για την εμφάνιση μελανώματος.

Δυστυχώς, η επιστημονική έρευνα για τη θεραπεία των φυσικών εγκαυμάτων βρίσκεται σε πρώιμο ακόμα στάδιο. Έτσι δεν μπορούμε να υποστηρίξουμε μετά βεβαιότητας ότι τα γιατροσόφια που θα διαβάσετε επιταχύνουν τη θεραπεία. Σίγουρα όμως καταπραΰνουν τον πόνο και μας ηρεμούν.

1. Σπιτική κρέμα αλόης

Προϊόντα με **αλόη** μπορείτε να βρείτε εύκολα στα φαρμακεία, αλλά μπορείτε κάλλιστα να φτιάξετε τη δική σας. Το τζελ της αλόης μπορεί να συλλεχθεί απευθείας από το φυτό και ίσως είναι καλύτερο από το συσκευασμένο που αναμειγνύεται με χημικές ουσίες.

Φυτά αλόης μπορείτε να φυτέψετε και στον κήπο σας εάν κατοικείται σε θερμό κλίμα. Πρόκειται για φυτά που καταναλώνουν ελάχιστο νερό και μπορούν να επιβιώσουν χωρίς ιδιαίτερη φροντίδα εκ μέρους σας.

Για να φτιάξετε το τζελ, κόψτε ένα παχύ φύλλο από το κέντρο του φυτού. Αφήστε να τρέξει το κίτρινο ζουμί και συλλέξτε το τζελ με ένα κουτάλι. Μπορείτε να το αναμείξετε σε ένα μπλέντερ και να το αποθηκεύσετε στο ψυγείο για να είναι δροσερό.

2. Γιαούρτι

Κλασική **“μαμαδίσια” συνταγή** για όσους καήκαμε από τον ήλιο ως παιδιά. Το γιαούρτι έχει αντιφλεγμονώδη δράση, ενυδατώνει το δέρμα και επαλείφεται

εύκολα.

Βάλτε ελληνικό γιαούρτι απευθείας πάνω στο καμένο δέρμα, ενώ μπορείτε να ρίξετε μέσα λίγες σταγόνες ελαίου λεβάντας. Εναλλακτικά μπορείτε να φτιάξετε μια κομπρέσα με αγελαδινό γάλα και να την τοποθετήσετε στο δέρμα για 15-20 λεπτά.

3. Φράουλες

Οι **τανίνες** της φράουλας βοηθούν στην καταπολέμηση του εγκαύματος. Λιώστε μερικές φράουλες για να φτιάξετε μια πάστα και τοποθετήσετ στο έγκαυμα για μερικά λεπτά. Ξεπλύντε με δροσερό νερό.

Μετά μπορείτε να βάλετε στο έγκαυμα ένα ενυδατικό έλαιο καρύδας.

Προσοχή: δεν βάζουμε ποτέ πάγο πάνω στο κάψιμο του ήλιου ούτε σε κανένα άλλο είδος εγκαύματος. Η ακραία θερμοκρασία μπορεί να καταστρέψει ακόμα περισσότερο το ερεθισμένο δέρμα. Πάγο χρησιμοποιούμε μόνο μέσα σε πετσέτα και για λίγα λεπτά για να περιορίσουμε το κάψιμο.

Πηγή:[econews](https://www.econews.gr)