8 Οκτωβρίου 2015

Φυσικοί Τρόποι: Διώξτε εύκολα και απλά τους πόνους στα πόδια!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:dkorthosurgery.com

Οι πόνοι στα πόδια αποτελούν κοινό σύμπτωμα ανθρώπων όλων των ηλικιακών ομάδων. Μπορεί να εμφανιστούν οπουδήποτε στο πόδι όπως για παράδειγμα τα δάχτυλα, τη φτέρνα, τον αστράγαλο. Οι αιτίες είναι πολλές: η προχωρημένη ηλικία, τα άβολα παπούτσια, η ορθοστασία, κάποιο είδος κατάγματος, η ανώμαλη ανάπτυξη των νυχιών, ο διαβήτης ή άλλα προβλήματα υγείας. Ευτυχώς υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε στο σπίτι χρησιμοποιώντας μάλιστα συστατικά που υπάρχουν ήδη στον νοικοκυριό σας.

Γεμίστε μια λεκάνη με κρύο νερό και μια άλλη με ζεστό νερό. Καθίστε σε μια άνετη καρέκλα, βυθίστε τα πόδια σας στο ζεστό νερό για τρία λεπτά και στη συνέχεια κάντε το ίδιο και με το κρύο για τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα ή μέχρι και ένα λεπτό. Επαναλάβετε την όλη διαδικασία δύο ή τρεις φορές και ολοκληρώστε με κρύο ποδόλουτρο.

Ξύδι. Το ξύδι χρησιμοποιείται σε διάφορες θεραπείες και μπορεί να ελαφρύνει τον πόνο στα πόδια που οφείλεται σε διάστρεμμα ή στραμπούληγμα, καθώς μειώνει τη φλεγμονή.

Γεμίστε μια μπανιέρα με ζεστό νερό και προσθέστε δύο κουταλιές της σούπας ξίδι. Μπορείτε επίσης να αναμίξετε θαλασσινό αλάτι. Εάν δεν έχετε, απλά

χρησιμοποιήστε το επιτραπέζιο αλάτι. Ενυδατώστε τα πόδια σας για περίπου 20 λεπτά.

Πάγος. Ο πάγος μειώνει τον πόνο και το πρήξιμο στα πόδια. Βάλτε μια μικρή ποσότητα θρυμματισμένου πάγου σε μια μικρή πλαστική σακούλα και κάντε μασάζ στην πληγείσα περιοχή σε κυκλική κίνηση. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μια σακούλα με κατεψυγμένα λαχανικά τυλιγμένα σε μια πετσέτα.

Η χαμηλή θερμοκρασία θα μουδιάσει προσωρινά τις νευρικές απολήξεις στην επώδυνη περιοχή και να σας χαρίσει ανακούφιση. Το οίδημα θα μειωθεί επίσης. Μην εφαρμόζετε όμως το πάγο για περισσότερο από 10 λεπτά στο ίδιο σημείο γιατί μπορεί να βλάψει το δέρμα και τα νεύρα.

Έλαιο γαρύφαλλου. Το γαρύφαλλο είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του πονοκεφάλου, του πόνου των αρθρώσεων, τον μύκητα των νυχιών, αλλά και του πόνου στα πόδια, καθώς βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Για γρήγορη ανακούφιση, κάντε απαλό μασάζ στα πονεμένα πόδια σας με το έλαιο γαρύφαλλου. Αυτό θα τονώσει τη ροή του αίματος και θα χαλαρώσει τους μύες. Μπορείτε μάλιστα να τρίψετε τα πόδια και τις φτέρνες σας με έλαιο γαρύφαλλου αρκετές φορές την ημέρα.

Πιπέρι καγιέν. Το πιπέρι καγιέν είναι ένα μικρό θαύμα της φύσης καθώς αποτελεί πλούσια πηγή της καψαϊκίνης, η οποία ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους, αρθρίτιδα, μυϊκή καταπόνηση, πόνους στην πλάτη, ακόμα και πόνους στα πόδια.

Αν λοιπόν πονούν τα πόδια σας, πασπαλίστε με πιπέρι καγιέν τις κάλτσες σας πριν τις φορέσετε και ξεκινήστε την ημέρα σας! Αυτό θα βοηθήσει να μείνουν τα πόδια σας ζεστά.

Μια άλλη θεραπεία είναι να προσθέσετε μισό κουταλάκι του γλυκού πιπέρι καγιέν σε μια λεκάνη μισογεμάτη με ζεστό νερό και να βυθίσετε τα πόδια σας σε αυτό για λίγα λεπτά. Θα έχει μια κατευναστική επίδραση και θα σας ανακουφίσει από τον πόνο.

Πηγές: newsbeast.gr- offsite.com.cy