14 Οκτωβρίου 2015

Πώς θα φύγει πιο γρήγορα η μελανιά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Εάν είστε από τα άτομα που μελανιάζουν με το παραμικρό, οι παρακάτω συμβουλές θα σας φανούν ιδιαίτερα χρήσιμες.

Οι μελανιές σχηματίζονται πιο εύκολα όταν το δέρμα γίνεται πιο λεπτό με την πάροδο των ετών, όταν μειώνεται το κολλαγόνο του δέρματος ή όταν εκφυλίζονται τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων κάτω από την επιδερμίδα. Επίσης, οι μελανιές εμφανίζονται συχνότερα σε άτομα που έχουν έλλειψη βιταμίνης C ή βιταμίνης K στον οργανισμό τους.

Τι μπορείτε να κάνετε για να φύγει πιο γρήγορα η μελανιά:

– Επιλέξτε μια κρέμα με εκχύλισμα από το λουλούδι άρνικα, καθώς βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και βοηθά να υποχωρήσει η φλεγμονή.

– Εάν δεν λαμβάνετε μέσω της διατροφής σας τις απαραίτητες ποσότητες βιταμίνης C και βιταμίνης K, συμβουλευτείτε το γιατρό σας ώστε να σας συστήσει συμπλήρωμα. Μπορείτε επίσης να βρείτε τις δύο βιταμίνες σε κρέμες και αλοιφές.

– Όσο παράξενο κι αν ακούγεται, ένα φρούτο με ευεργετική δράση ενάντια στις

μελανιές είναι ο ανανάς. Το ζουμερό φρούτο περιέχει ένα ένζυμο που ονομάζεται βρομελαΐνη και το οποίο καταπολεμά το οίδημα.

– Εφαρμόστε πάγο (ποτέ απευθείας, αλλά τυλιγμένο σε πετσέτα ή κάποιο άλλο καθαρό πανί) στη μελανιά μέσα σε 24 ώρες από τη στιγμή που θα εμφανιστεί για να υποχωρήσει πιο γρήγορα η φλεγμονή και ο πόνος.

Πηγή: .onmed.gr