

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 20, sierpień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 7867

Z wakacji przywozimy wiele różnego rodzaju pamiątek, jednak istnieją takie, których najchętniej byśmy się pozbyli, mowa tutaj o stłuczeniach i siniakach – pamiątkach aktywnego wypoczynku.

Co zrobić, kiedy pojawi się siniak i jak przyspieszyć jego gojenie?

Oto kilka sprawdzonych domowych sposobów:

Lód i zimna woda

Najskuteczniejszym sposobem na siniaki jest zastosowanie okładów z lodu, tuż po urazie, jeszcze zanim pojawi się siniec. Alternatywą do kostek lodu może być także zimna woda. Zarówno lód, jak i chłodna woda obkurczają drobne naczynka krwionośne, co w konsekwencji hamuje podskórny wylew krwi i zapobiega powstaniu bolesnego i widocznego siniaka.

Okład z czosnkiem i oliwą

Rozgniatamy 5 ząbków czosnku, który następnie mieszamy z 2 łyżkami oliwy z oliwek. Nasączamy gazę tym roztworem i przykładamy na stłuczone miejsce kilka razy w ciągu dnia. Pamiętajmy jednak, że takiego okładu nie należy stosować na miejsca z ranami otwartymi, ani nawet na te z obdartym lub uszkodzonym naskórkiem.

Okłady z liści świeżej kapusty

Doskonałym domowym sposobem na siniaki są okłady z liści świeżej kapusty. Zawarty w nich sok wykazuje właściwości antyseptyczne, przeciwobrzękowe i przeciwzapalne, skracając czas wchłonięcia siniaka. Okłady z liści kapusty możemy przygotować samodzielnie. Wystarczy, jeśli umyjemy kilka liści kapusty i delikatnie je rozgnieciemy, przy pomocy kuchennego wałka lub tłuczka – tak, aby puściły sok. Rozgniecione liście kapusty możemy zastosować bezpośrednio na obolałe i zasiniowane miejsce na około 15 minut. Zabieg powinniśmy wykonywać nawet kilka razy dziennie, co znacznie przyspieszy likwidację i bolesność sińca.

Okład z octu jabłkowego

Mieszamy ocet jabłkowy z wodą w proporcji 1:1, namaczamy gazę i przykładamy do posiniaczonego miejsca.

Napar z żywokostu lekarskiego

Zalewamy 30 g zioła żywokostu ½ litra gorącej wody i odstawiamy na 10 minut. Gdy ostygnie, namaczamy wacik w naparze i przykładamy do miejsca posiniaczenia.

Napar z kasztanowca

Łyżkę ziół zalewamy 200 ml gorącej wody, pijemy 3 razy dziennie po każdym posiłku. Kasztanowiec wzmacnia naczynia krwionośne.

Maść z arniki

Maść z arniki zdecydowanie przyspiesza gojenie się i znikanie siniaków. Preparaty zawierające wyciąg z arniki można kupić w aptekach i sklepach zielarskich.

Odpowiednia dieta

Wprowadźmy do diety składniki bogate w błonnik w postaci kasz, otrębów, zielonych warzyw i owoców.

Aktywny wypoczynek w wakacje - domowe sposoby na stłuczenia i siniaki

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 20, sierpień 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 7867

Pamiętajmy, że niewielkie siniaki, powstałe na skutek uderzenia, nie są powodem do zmartwienia. Jednak, kiedy sińce pojawiają się bez przyczyny, warto udać się do lekarza.

Kiedy do lekarza?

Siniak powinien zniknąć w ciągu 4-10 dni, oczywiście im jest bardziej rozległy (a stłuczenie było duże i bolesne), tym dłużej potrwa gojenie. Gdy na skórze krwiaki pojawiają się samoistnie trzeba koniecznie udać się do lekarza. Jednym z objawów hemofilii, choroby podczas której pacjent cierpi na niedobór czynnika krzepnięcia krwi, jest pojawianie się bez powodu siniaków na ciele. Oczywiście gdy stłuczeniu towarzyszy bardzo silny ból lub obrzęk trzeba poradzić się lekarza i sprawdzić, czy nie doszło do złamania lub skręcenia. Niebezpieczne są obrażenia głowy, brzucha i tułowia, ponieważ w ich przypadku może dojść do obrażeń narządów wewnętrznych.

Źródło: lepszylek.pl, dobra-rada.pl oraz medycyka.pl