

25 Αυγούστου 2016

## **Άφθες στο στόμα: Ποιο λαχανικό τις εξαφανίζει αμέσως**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Ποιο λαχανικό εξαφανίζει τις άφθες;

Οι άφθες είναι οι μικρές άσπρες ή κίτρινες πληγές που τσούζουν και εμφανίζονται στο εσωτερικό του στόματος, κάτω από τη γλώσσα, στο μάγουλο ή και στα χείλη.

Ο λόγος για τον οποίο πολλοί άνθρωποι ταλαιπωρούνται από τις άφθες είναι άγνωστος, αν και κατά καιρούς έχουν διατυπωθεί διάφορες απόψεις.

Η επικρατέστερη είναι ότι πρόκειται για ένα αυτοάνοσο νόσημα. Ο οργανισμός δηλαδή δεν αναγνωρίζει το βλεννογόνο του στόματος ως δικό του και του επιτίθεται. Ένας άλλος βασικός παράγοντας για την εμφάνιση του προβλήματος είναι η κληρονομικότητα.

Οι άφθες εμφανίζονται συχνότερα στις γυναίκες και στα παιδιά. Μετά τα 30 μειώνονται η συχνότητα και η ένταση εμφάνισής τους.

Το καρότο, πλούσιο σε καροτένια και βιταμίνη C, έχει ισχυρή αντιοξειδωτική και αντισηπτική δράση.

Για να επουλωθούν γρήγορα οι άφθες, βράστε 2 καρότα για 15 λεπτά σε 2 φλιτζάνια νερό και, αφού αφήσετε το νερό να κρυώσει, κάνετε με αυτό στοματικές πλύσεις.

Για τον ίδιο σκοπό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τα φύλλα του καρότου. Βράστε μία φούχτα καλά πλυμένα φύλλα καρότου σε λίγο νερό, αφήσετε τα να «κάτσουν» για 15 λεπτά και σουρώστε.

Αν κάνετε με το αφέψημα στοματικές πλύσεις πρωί και βράδυ, θα «σβήσουν» γρήγορα οι άφθες.

**Πηγή:** [fimes.gr](http://fimes.gr)