

Έλκη στο στόμα: Απαλλαγείτε με αυτά τα 6 «γιατροσόφια»

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πίσω από τις ενοχλητικές και επίπονες πληγές που εμφανίζονται στη γλώσσα, επάνω στα ούλα ή εσωτερικά στα χείλη και τα μάγουλα μπορεί να βρίσκονται οι αλλεργίες, ένας τραυματισμός, μια λοίμωξη ή ακόμη και το έντονο στρες.



Για να επουλωθούν ταχύτερα οι πληγές, που στον ιατρικό χώρο ονομάζονται επίσημα έλκη, και να ανακουφίσετε τον πόνο μπορείτε να αξιοποιήσετε απλά υλικά που έχετε στο σπίτι σας.

1. Μαγειρική σόδα

Η μαγειρική σόδα έχει αλκαλικό pH κι έτσι εξουδετερώνει τα οξέα του στόματος που ερεθίζουν τα έλκη. Επίσης, βοηθά στην αντιμετώπιση των βακτηρίων προς αποφυγή μολύνσεων. Για να τη χρησιμοποιήσετε, φτιάξτε ένα διάλυμα με 1 κουταλιά του γλυκού μαγειρική σόδα και μισό φλιτζάνι νερό και κάντε πλύσεις του στόματος.

2. Αλόη

Το τζελ της αλόης επιταχύνει την επούλωση των πληγών και ανακουφίζει από τον πόνο. Αφού στεγνώσετε την πάσχουσα περιοχή με λίγο βαμβάκι, πάρτε με ένα κουταλάκι το τζελ της αλόης (είτε απευθείας από το φυτό είτε την αλόη που έχετε προμηθευτεί από το φαρμακείο) και απλώστε το απευθείας επάνω στην πληγή. Επαναλάβετε όσες φορές θέλετε μέσα στην ημέρα.

3. Γάλα μαγνησίας

Χρησιμοποιήστε το όπως τη μαγειρική σόδα, κάνοντας στοματικές πλύσεις με μια μικρή ποσότητα, εστιάζοντας στο σημείο που υπάρχει έλκος. Το γάλα μαγνησίας έχει αντιόξινη δράση, επομένως εξουδετερώνει τα οξέα της στοματικής κοιλότητας που προκαλούν το χαρακτηριστικό τσούξιμο. Μπορείτε επίσης να

απλώσετε το γάλα μαγνησίας απευθείας επάνω στην πληγή με μια μπατονέτα 3-4 φορές την ημέρα.

4. Τσάι

Το τσάι έχει αλκαλικό pH κι έτσι δρα όπως η μαγειρική σόδα ενάντια στα οξέα που ερεθίζουν τις πληγές. Το τσάι περιέχει επίσης ουσίες που βοηθούν στην αντιμετώπιση του πόνου. Για να το αξιοποιήσετε δεν πρέπει να το πιείτε αλλά να εφαρμόσετε το φακελάκι του τσαγιού, όσο είναι ακόμα υγρό, επάνω στο έλκος και να το αφήσετε για περίπου πέντε λεπτά.

5. Φασκόμηλο

Το φασκόμηλο έχει αντιβακτηριδιακή και αντι-ιική δράση, ενώ παράλληλα περιέχει ουσίες που καταπολεμούν τις φλεγμονές. Τοποθετήστε δύο κουταλιές της σούπας φασκόμηλο σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, καλύψτε το και αφήστε το μέχρι να κρυώσει. Στη συνέχεια χρησιμοποιήστε το ρόφημα σαν στοματικό διάλυμα 2-3 φορές την ημέρα.

6. Αλατόνερο

Κάντε πλύσεις με αλατόνερο για 30 δευτερόλεπτα όσες φορές θέλετε μέσα στην ημέρα για ταχύτερη επούλωση των πληγών.

Πηγή: [Reader's Digest, onmed.gr](#)