

Синяк: как избавиться от ненужного украшения?

Многие часто обнаруживают на теле, подчас неожиданно для самих себя, пятна синеватого цвета, объяснить появление которых обладатели такого украшения порой не в силах. Встречайте, их величество синяки!

Так откуда же они берутся? Нет, конечно, иногда мы становимся свидетелями их появления и взываем от боли, ударившись об очередной косяк. Но бывает и так, что вспомнить, где поставили сие украшение, не можем. Особенно часты синяки в весенний период, так как в это время наш организм ослаблен, тонус понижен и ушиба без последствий уже не так-то просто избежать.

Но предотвратить появление синяков в наших силах. Для этого не только нужно избегать контакта с любой поверхностью, но порой достаточно подпитать свой организм нужными элементами, чтобы исключить или, по крайней мере, уменьшить проявление ненужного украшения.

Итак, **для укрепления кровеносных сосудов** нам понадобится морковка, абрикосы и цитрусовые, которые содержат желтые растительные пигменты, усиливающие действие витамина С в организме. Употребляя в пищу эти продукты, мы оказываем предупреждающее воздействие, и риск заработать гематому снижается.

Если получение синяков путем сшибания углов мебели или дверных косяков вошло уже в привычку, то стоит задуматься. Возможно, имеет смысл сходить к окулисту и убедиться, что со зрением все в порядке и что вам не нужны очки. А для того чтобы в любое время быть готовым к первой помощи при ударе, дома заготовьте в холодильнике кусочки льда, а под рукой всегда имейте медную монетку, чтобы вовремя приложить к месту ушиба.

Если синяк все же посажен, то для скорейшего избавления от него вам помогут готовые лекарственные средства, которые можно легко купить в аптеке. Хорошим помощником в быстрой регенерации тканей, укреплении стенок кровеносных сосудов и капилляров, а также в уменьшении отеков и рассасывании гематом будет **гель «Бадяга»** и **гель «Синяк-off»**

с тональным эффектом. Самым доступным, но, возможно, менее быстродействующим эффектом, обладает йод. Помнится, в детстве, как только синяк покрасовался на теле, бабушка сразу же делала йодовую сеточку и через несколько дней от синяка не оставалось и следа.

Ну, а если вы все же предпочитаете лечиться народными способами, то тут вам помогут следующие **экспресс-методы устранения синяков**.

Компресс из окопника лекарственного

Возьмите 30 г сухих или 60 г свежих листьев окопника, залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться 10 минут. Затем необходимо процедить полученную кашицу, смочить в настое кусочек марли и положить на синяк.

Припарка из капустных листьев

Для этого нам понадобятся самые зеленые листья. После удаления грубых центральных жилок, положите листья в кастрюльку, подогрейте в горячей воде, затем слейте воду и разомните листья скалкой. Положите полученное лекарство на место ушиба и прибинтуйте. Такую припарку следует менять через каждые 2 часа.

Повязка из травяных мазей

Возьмите аптечную мазь из календулы или экстракта ромашки, намажьте ею марлю и приложите к синяку на час. Через час – поменяйте повязку.

Лечебная ванночка

Возьмите 5 капель майоранового масла, по 2 капли миррового (нельзя применять при беременности) и ромашкового масла, смешайте с 5 чайными ложками масла календулы. Затем полученный раствор распределите на ушибленном месте и слегка разотрите рукой. Такую процедуру можно делать только в том случае, если кожа на месте ушиба не повреждена.

Будьте осторожны!

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)