



*Как избавиться от растяжек:*  
самые **эффективные** методы

# Как избавиться от растяжек в домашних условиях

Рождение ребенка — несомненно, одно из самых значимых событий в жизни женщины. Вместе с заботами и хлопотами приходит радостное осознание материнства и более глубокое понимание истинных семейных ценностей.

**Однако у беременности и родов есть еще одна сторона** — эстетическая. К сожалению, многим женщинам, несмотря на все усилия, не удается сохранить девичью фигуру, а эластичность кожи после родов, увы, претерпевает изменения не в лучшую сторону.

Роковую роль здесь может сыграть целый ряд причин. Многие делают акцент на наследственности, утверждая, что предрасположенность к образованию растяжек на

коже переходит от матери к дочери. Другие утверждают, что растяжки появляются в результате набранных за время беременности килограммах, логично указывая быстрое увеличение размеров живота и груди, что не может не сказаться на состоянии кожи. Кто-то при появлении растяжек также сетует на неправильное питание, затруднения с обменом веществ, что отражается на состоянии волос, ногтей и, конечно, кожи. Немаловажную роль играет и гормональный баланс организма, поскольку именно избыток гормонов (например, прогестерона) приводит к истончению кожи и появлению надрывов внутри соединительной ткани, а соответственно и растяжек.

**Разумеется, один из этих факторов (а то и все вместе) вполне может послужить причиной того, что на животе, боках, груди и бедрах появляются растяжки, и кожа после родов выглядит не самым привлекательным образом.** Даже если женщина во время беременности принимала различные профилактические меры против появления растяжек (от массажа с втиранием масел и коллагеновых кремов против растяжек до специальных диет и упражнения), а растяжки все равно появились, стоит задуматься над тем, как сделать их наименее заметными или устранить вовсе.

Увы, маловероятно, что кожа после родов восстановится сама по себе быстро и полностью. В первые недели после родов, напротив, растяжки на животе и боках становятся более заметными, а с увеличением молочных желез растяжки проявляются и на коже груди. Как правило, со временем растяжки теряют свой насыщенный фиолетово-красный цвет и бледнеют, что делает их особенно заметными на смуглой коже и при загаре.

Чтобы уменьшить количество растяжек необходимо тщательно ухаживать за кожей в послеродовой период, выполнять упражнения для укрепления мышц, придерживаться сбалансированной диеты, вести активный образ жизни. Об этом мы и поговорим в этой книге.



## Диета от растяжек



Стрии или растяжки на теле легче предотвратить, чем лечить. Профилактику растяжек проводить можно и нужно не только наружными средствами, а еще при помощи диеты от растяжек.

Растяжкам подвержена кожа не только беременных женщин, но и набирающих вес, также есть такое понятие, как подростковые растяжки, не обходит стороной эта проблема и мужчин.

Вначале поговорим по поводу диеты, которой следует придерживаться, чтобы предотвратить появление растяжек.

**Вот список некоторых продуктов питания, богатых витаминами и минералами, которые обязательно должны присутствовать в диете для профилактики растяжек кожи.**

- Курага или урюк
- Семечки подсолнечника или подсолнуха, кому как больше нравится
- Семечки тыквы или тыквенные семечки
- Целые крупы (имеется в виду не шлифованный рис, гречка, овсяная крупа и т.п.)
- Соя в любых видах
- Авокадо
- Устрицы
- Печень
- Зеленый горошек
- Кокосовый орех
- Грибы
- Фрукты и овощи



Конечно же, **можно комбинировать перечисленные продукты питания с какими-то полезными добавками**, которые найдутся в аптеках или отделах здорового питания:

- Ростки пшеницы
- Пивные дрожжи
- Спирулина
- Трава хвоща полевого

Настой из хвоща можно пить, а также делать из него компрессы и примочки на зонах риска: на груди, животе, бедрах.

Если удастся найти ростки пшеницы или пивные дрожжи, в масляных капсулах, то их тоже можно использовать для наружного применения.

Само собой разумеется, что перечисленные продукты необходимо сочетать со сбалансированной диетой, и по возможности, хоть с какими-нибудь физическими упражнениями.

Эти несложные меры: наружные народные средства от растяжек, профилактическая диета от растяжек и упражнения помогут Вам в борьбе с появлением новых растяжек кожи.

# Эфирные масла от растяжек на коже: рецепты



После родов на животе у меня появились растяжки. Вернее, они появились во время беременности, но семь лет назад я совершенно не представляла, что с этим можно сделать. Сейчас я планирую рождение второго ребенка и поэтому занялась этим вопросом вплотную. С помощью ароматерапии мне удалось значительно сократить размер растяжек. Думаю, что после вторых родов кожа примет свой нормальный вид. Главное не только вылечить старые растяжки, но и предупредить появление новых. Здесь я собрала рецепты, которые мне помогли. Вообще, таких рецептов множество, но я приведу только те, что испробовала от растяжек сама.

## Лосьон от растяжек:

- 2 капли масла ладана,
- 2 капли лавандового масла,
- 2 капли масла нероли.

Использовать такой лосьон нужно ежедневно после душа. Втирать осторожно только в те места, где есть растяжки.

## Массажная смесь от растяжек на груди во время беременности:

- 3 капли масла герани,
- 3 капли апельсинового масла,
- 1 столовая ложка масла сладкого миндаля.

Эту смесь нужно использовать для нежного массажа груди во время беременности. Как только грудь начнет увеличиваться, стоит начать процедуры массажа. Делать его нужно раз в неделю, очень аккуратно и нежно. Привлеките к этому массажу мужа – и вам польза, и ему понравится.

## От старых растяжек на животе также поможет избавиться массаж с такой смесью:

- 2 капли масла мандарина,
- 2 капли масла лаванды,
- 2 капли масла нероли,
- 50 мл масла из зародышей пшеницы.

### Смесь для избавления от шрамов и растяжек:

- 2 капли масла мандарина,
- 2 капли лавандового масла,
- 2 капли масла нероли,
- 5 мл масла из зародышей пшеницы.

Этой смесью можно массажировать места, на которых появились растяжки.

### Лосьон для кожи с растяжками:

- 2 капли масла лаванды,
- 2 капли масла ладана,
- 2 капли масла нероли.

Смазывать кожу лосьоном каждый день, но только в местах растяжек.

### Ванна для придания кожи упругости:

- 2 капли масла ромашки,
- 3 капли лавандового масла.

Накапать масла в 1 столовую ложку соли и растворить соль в теплой воде. Такие ванны хорошо сочетать с лосьоном и массажными смесями. Комплексный подход – вот путь к здоровой и красивой коже.

### Аппликация для избавления от растяжек:

- 3 капли масла розового дерева,
- 5 капель масла из ростков пшеницы.

Смешать масла и аккуратно втереть смесь в кожу, где имеются растяжки.

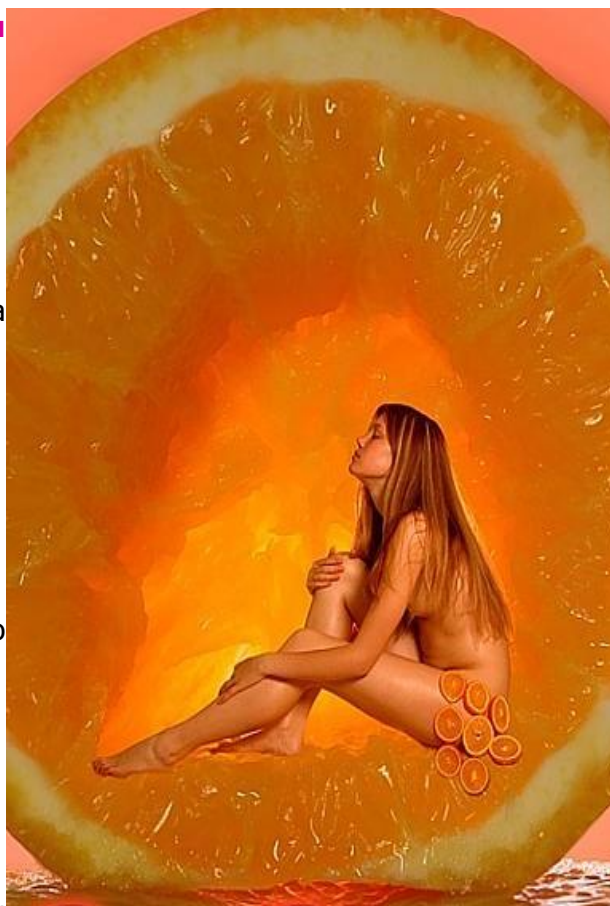
### 21 дневный курс избавления растяжек:

- 1 мл масла нероли,
- 2 мл лавандового масла,
- 1 мл масла лиметт,
- 2 мл мандаринового масла,
- 2 мл масла петитгрейна.

Нанести смесь непосредственно на растяжки на 15 минут. Затем, не смывая масел, поверх втереть масло зародышей пшеницы (регенерирующее масло). Так делать каждый день в течение трех недель.

### Массажная смесь от растяжек на груди:

- 3 капли масла сладкого апельсина,
- 3 капли масла герани,
- 1 столовая ложка масла из сладкого миндаля.



### Профилактика растяжек на животе и бедрах:

- 3 капли масла петитгрейна,
- 1 столовая ложка масла жожоба.

Беременным женщинам такой массаж нужно делать через день, начиная с 5 месяца беременности. Так растяжки никогда не появятся.

Также некоторые из этих рецептов помогут убрать живот и избавиться от обвислой кожи.

### Натуральный крем-пилинг от растяжек:

- 150 мл натурального йогурта;
- 1 ст.л. миндального масла;
- цедра одного лимона, натертая на мелкой терке.

### Средства - крема для предотвращения растяжек

Опробовано на себе и рекомендую вам эти два крема, так как пользовалась и растяжек нет!



#### Avent Крем для предотвращения растяжек

Специальный состав крема поможет вашей коже справиться с последствиями колебаний веса. Насыщенный, но не жирный крем повышает упругость и эластичность кожи, укрепляет, тонизирует, увлажняет, помогает предотвратить зуд. Экстракты морского латука и водорослей улучшают эластичность кожи. Масло сладкого миндаля увлажняет и успокаивает кожу. Масло папайи способствует выведению жидкости. Масло семян дерева ши смягчает и питает кожу. Регулярный массаж улучшит функции вашей кожи, сведет к минимуму опасность появления растяжек, снимет с тела напряжение.

#### Крем от растяжек "Элансиль" Галеник

Разработан специально для ухода за телом во время беременности. Основу активной формулы составляют экстракты морского происхождения питают кожу, а масло чертополоха эффективно смягчает и улучшает эластичность кожи в уязвимых зонах. Все средства этой серии не вызывают аллергии, имеют нежный запах и легкую текстуру.



# Салонные средства от растяжек



## Мезотерапия

Мезотерапия – введение инъекций на уровень мезодермы (средней части дермы). Инъекции представляют из себя «коктейль» витаминов, гомеопатических средств, коллагена.

Мезотерапию, как правило, применяют либо до, либо после пилинга.

Курс мезотерапии состоит из 5–15 процедур один раз в 7–10 дней. Количество процедур зависит от возраста и количества растяжек.

Противопоказание: желчекаменная болезнь.

## Лазерная шлифовка кожи

«Молодые» растяжки становятся практически не заметными при использовании лазерной коагуляции. С помощью технологии лазера удастся уже после 1 сеанса значительно сгладить растяжку. К процедуре лазерного пилинга нужно готовиться месяц или два, все это время питая кожу специальным кремом в состав которого входит витамин С.

Лазерный пилинг проходит под местной анестезии, если обрабатываются небольшие участки тела. Общая анестезия используется при обработке больших участков, таких как зона живота. После лазерной шлифовки кожа выглядит не лучшим образом: красного цвета, отеки. Потребуется некоторое время, что бы оценить результаты лазерной шлифовки.

После лазера строго запрещено выходить под солнечные лучи и следует пользоваться солнцезащитными средствами. Поэтому лазерный пилинг лучше делать осенью или зимой.



## Абдоминопластика

– хирургический метод удаление растяжек. Абдоминопластика кардинальный и эффективный способ борьбы с растяжками. Однако есть риск осложнений: нагноения, образование рубцов.

В салонах также вам могут предложить микродермообразию и химический пилинг.

**Химический пилинг** в последнее время менее используют в лечении растяжек из-за агрессивного воздействия на кожу.



Химический пилинг применяют для лечения акне и морщин, его так же используют для устранения растяжек. Пилинг снимает ороговевший участок кожи и заставляет клетки обновиться. При пилинге кожа испытывает стресс, и за счет этого клеточные элементы кожи начинают с удвоенной силой вырабатывать биологически активные вещества.

Чем глубже пилинг, тем скорее происходит ее обновление и тем больший стресс испытывает кожа. В программу так же

включают обертывания и маски.

Химический пилинг проводится под наркозом. В последнее время, применение химического пилинга сходит на нет – слишком много у химического пилинга побочных эффектов: от образования рубцов на коже до токсичности используемых материалов. Сегодня химический пилинг все больше сменяется лазерным.

Микродермабразия или микрошлифовка главенствует в списке спа процедур. Процедура считается эффективной для омоложения кожи, ускоряет регенерацию клеток. При процедуре аппаратом удаляют поверхностный слой эпидермиса, после чего кожа выравнивается.

### **Обертывание:**

Небольшие и свежие растяжки можно попробовать удалить при помощи водорослевых обертываний. Обертывания со спирулиной считаются наиболее эффективными среди обертываний, в лечении растяжек.

Водоросли наносят на тело, после чего полчаса-час заворачивают пациентку в термоодеяло. Всего понадобится 7–12 процедур.





# Избавляемся от растяжек с ПОМОЩЬЮ МЫСЛИ

Советов о том, как правильно и, главное, эффективно избавляться от растяжек, - превеликое множество. В нашей книге мы предложили воздействовать главным образом на тело, снаружи (кремами, масками и т.д.) и изнутри (приемом внутрь определенных витаминов, минералов и др.). Ни в коем случае не отрицая этот подход, мы хотим дополнить эти рекомендации одним существенным аспектом.

**Вспомните: у вас болит голова, настроение ужасное... и тут симпатичный вам человек сделал комплимент. Все! Настроение чудесное, о голове вообще забыли! И никаких таблеток не надо!**

Во всем, что касается нашего тела (и не только тела, но об этом в другой раз), причина - в голове. Наши мысли, наши ожидания и настроения, наши невысказанные претензии и опасения - вот что вызывает различные недомогания и серьезные болезни. И растяжки (стрии), которые нередко остаются на коже женщины после родов или в случае, если человек очень быстро набирает вес, также имеют свое "мозговое" эзотерическое объяснение. Идеологами в области эзотерического обоснования болезней являются Луиза Хэй и Лиз Бурбо.

Последняя утверждает, что стрии свидетельствуют о негибкости человека в его отношениях с окружающими. Женщина, кожа которой имеет растяжки, мысленно окружает себя непроницаемой броней. Этот момент напрямую связан с беременностью. Как начинает себя вести беременная женщина? Конечно же, очень осторожно и сдержанно. Новый статус, в представлении самой беременной, как будто обязывает быть более солидной, ответственной.



**Но кто такая беременная? Та же вчерашняя девчонка, на которую неожиданно или запланированно свалилось счастье ожидания потомка.** И она начинает играть. Она - взрослая. На нее теперь возложена таа-акая ответственность! Она хочет казаться сильной и уверенной себе, хотя кого из нас, теперешних молодых мам, не гложил тревоги во времена пребывания в интересном положении? Утверждаясь в этой роли, женщина обретает негибкость, которая и вызывает растяжки на коже - небольшие заметные полосы.

Место появления стрий напрямую связано с проблемной областью вашей жизни. Растяжки на груди свидетельствуют о том, что вы слишком беспокоитесь, как вы будете выглядеть в роли матери. А, может быть, вы слишком заботитесь об окружающих, напрочь забывая о себе? Растяжки на животе -

верный признак того, что вы боитесь. Страх за ребенка, за себя, за неясное будущее - вот какие эмоции образовали на вашем животике неэстетичные стрии.

У вас растяжки на бедрах? Их вызвал страх двигаться вперед, а также ваша серьезность, которая основательно и регулярно портит вам настроение, мешая получать удовольствие от жизни. И если вы перестанете доказывать окружающим свою значимость и позволите своему внутреннему ребенку шалить и играть, проблема или уйдет сама собой, или справиться с ней труда не составит.

**Если растяжки появились на ягодицах - вот вам доказательство того, что вы слишком многое хотите проконтролировать, руководите, как и что окружающие должны делать.** Выход из ситуации - позволить близким поступать так, как они сами того хотят. Даже если вы уверены в провальности их затеи. Уважайте их выбор. Опыт приобретают только так.

Чтобы избавиться от растяжек, прежде всего нужно заручиться необходимым намерением. Крем приобретает волшебное действие только тогда, когда вы действительно ожидаете чудесный результат от его применения. Второй шаг - позвольте себе быть гибкой. Идите на компромиссы, не спорьте. Вопреки расхожему мнению, правда не бывает в единственном экземпляре. И главное - не судите и не критикуйте себя. Позвольте себе быть несовершенной, любите себя, и результат не заставит себя долго ждать. Вы - прекрасны! И этим все сказано. А растяжки? Какие растяжки? Их - НЕТ!

Удачи вам в борьбе за красивое тело!

Коллектив Женской Паутинки.

Красоты и любви вам, наши дорогие читательницы.

Вы можете получать все наши бесплатные книги и статьи прямо на почту. Для этого достаточно лишь подписаться на нашу рассылку. Сделать это можно по ссылке:

<http://subscribe.ru/catalog/home.woman.kopilkascretov>

**С уважением, авторы книги – участники сообщества Паутинка женских сайтов:**

Verytruth – сайт для женщин Умка - <http://verytiksi.ru/>

Стройняшка – сайт о похудении - <http://stroiniashka.ru/>

H2O68 – блог Супердекрет - <http://superdekret.ru/>

Zerkalo – сайт мода и красота - <http://monstyle.ru/>

VivaStar – сайт для родителей - <http://moimalish.com/>

Отличница – сайт надомная работа - <http://otlichnica.com/>

Счастливка – сайт партнерские роды - <http://spbpartrodi.ru>

Wisenteta – сайт Я молодая мама - <http://www.yamolodayamama.ru>

LasyBones – автор сайта о медицине - <http://naturemed.ru>

На наших сайтах вы можете поближе познакомиться с авторами этой книги и узнать много нового о том, как быть красивой, успешной и **самое главное – счастливой.**