

COMO ELIMINAR AS ESTRIAS

**RÁPIDAMENTE**



**Zero** ESTRIAS  
SAÚDE E BEM ESTAR



## Sumário

<b>Capítulo 1: Então você quer se livrar das estrias?.....</b>	<b>05</b>
<b>Capítulo 2: Quais são as principais causas?.....</b>	<b>08</b>
<b>Capítulo 3: A relação entre dieta e as estrias.....</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 4: Nutrição e estrias.....</b>	<b>18</b>
<b>Capítulo 5: Remédios de ervas e gel para estrias.....</b>	<b>25</b>
<b>Capítulo 6: Remédios caseiros e naturais.....</b>	<b>31</b>
<b>Capítulo 7: Como exercícios ajudam a reduzir as Estrias... </b>	<b>34</b>
<b>Capítulo 8: Recursos de estrias em um orçamento.....</b>	<b>38</b>
<b>Capítulo 9: Laser, peeling e outras opções caras.....</b>	<b>41</b>
<b>Conclusão.....</b>	<b>47</b>



## © Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

## Aviso Legal.

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.

## **Isonção de Responsabilidade**

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, seamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

## Sobre o Autor

[SEU NOME] é um empreendedor residente no [SEU PAÍS], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [TÓPICO].

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de [SEU NOME]

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [SEU NOME], por favor visite:  
[SEU WEBSITE]



## CAPÍTULO 01

**ENTÃO VOCÊ QUER  
SE LIVRAR DAS ESTRIAS?**

## Então você quer se livrar das estrias?

Quando se trata de estrias, ninguém está imune. A maioria das pessoas assumem que apenas as pessoas com sobrepeso ou mulheres grávidas têm, mas simplesmente não é esse o caso. Idade e peso desempenham um grande papel no caminho para ter estrias ou não. As estrias ocorrem por causa da pele se esticando. Há muitas maneiras diferentes para tratar as estrias. Na verdade, com os avanços da medicina moderna e tratamentos, há mais opções do que nunca.

As opções principais de tratamento incluem:

- ***Quando Tratamentos a laser: Você pode ter as estrias removidos através de laser. No entanto, esta opção pode ser muito cara, deixar você com cicatrizes, ou mesmo mudar a cor da sua pele.***
- ***Peeling: Há também a opção de ter sua pele descascada repetidamente para remover as marcas. No entanto, isso pode ser doloroso e também é caro.***
- ***Cirurgia plástica: O único problema com a cirurgia estética é que ele não é garantia que funcione. Desculpe te decepcionar, mas é melhor você saber isso antes de começar a gastar dinheiro.***



As formas acima de lidar com as estrias podem servir para ajudar as pessoas que sofrem deste problema, de sentir e olhar melhor.

Isto em si é um bom propósito, é justo que os tratamentos são difíceis e podem causar outros problemas, ou no caso da cirurgia estética não funcionar.

Felizmente, existem opções mais seguras disponíveis para ajudar você a se livrar de suas estrias antigas.

Opções naturais que ajudarão a dizer adeus as estrias antigas e fazer você feliz com a sua pele novamente.

Parece bom? É exatamente por isso que este Livro Digital foi desenvolvido. Ela serve, para fornecê-lo com fatos e opções sobre como lidar com as estrias naturalmente.

Eficazmente este é o seu guia completo para lidar com as estrias, sem a necessidade de tratamentos agressivos e gastar grandes quantias de dinheiro.

Dentro deste Livro Digital, você vai aprender o seguinte:

8



- *O que são as estrias: Você vai aprender como estrias são causadas. Uma vez que você sabe o que provoca elas, você pode olhar para formas de reduzir as chances de tê-las.*
- *A relação entre a dieta e estrias: Você vai aprender sobre a relação entre sua dieta e estrias, e que você pode fazer para minimizar suas chances de conseguir estrias.*
- *Nutrição para combater as estrias: Você vai aprender como que a nutrição está disponível para ajudar.*
- *Gel de erva para estrias: Você vai aprender o que géis à base de plantas estão disponíveis para ajudar com as estrias.*
- *Remédios caseiros: Você vai aprender remédios caseiros que você pode usar para ajudar no combate as estrias.*
- *A relação entre exercício e estrias: Você vai aprender o importante papel que o exercício desempenha em ajudar as estrias.*
- *Estresse e estrias: Você vai aprender como o estresse pode causar estrias.*
- *Remédios baratos: Possíveis remédios baratos que ainda são eficazes serão detalhados e fornecidos*

• **Laser e peeling:** Estas duas opções caras também será discutido e detalhado.

• **Produtos disponíveis:** Todos os produtos disponíveis serão listados

O conceito deste livro é simples: Por que você deve prejudicar o seu corpo com cirurgias caras e tratamentos a laser quando você não precisa delas?

Depois de ler este guia prático, você terá muitas maneiras naturais que você pode usar que são tão eficazes como quaisquer outros métodos, mas sem toda a dor e despesa.

Vamos olhar para o que as estrias são e como você pode tratá-los naturalmente. É possível se livrar de suas estrias antigas. Então vamos começar!



10



## CAPÍTULO 02

# **QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS?**

## Quais são as principais causas?

As estrias ocorrem quando a pele é esticada por um longo período de tempo, e acontece tanto por rapidamente ganhar ou perder peso.

Uma vez que as fibras na pele são puxadas ou “estiradas” para os seus níveis máximos, eles causam cicatrizes. Enquanto os homens são menos propensos a estas linhas não é incomum obtê-las.

Com a obesidade crescente em muitos países ocidentais, europeus e asiáticos, a questão das estrias do sexo masculino está dramaticamente aumentando.

Enquanto 40 ou 50 anos atrás era muito menos comum, mais e mais homens estão indo para tratamentos.

Os homens também parecem estar a tornar-se preocupados com suas aparências.

Então, isso leva a mais machos que procuram opções de tratamento.

12

Os homens têm mais sorte embora. Podem usar cuecas e roupas que eles escondem.

Enquanto isso não faz o problema desaparecer, torna-se menos de um problema. Infelizmente, o mesmo não é verdade para as mulheres.

A maioria das mulheres vai ter estrias em seu tempo de vida que é muito mais difícil de esconder.

A razão para isso é simples - 70 por cento dos adolescentes ter estrias e mais de 90 por cento das mulheres grávidas. A razão isso ocorre é que as adolescentes sofrem com surtos de crescimento rápido que passam pela puberdade.

Eles sofrem através do desenvolvimento de gordura de seus seios; depósitos de gordura nos quadris e muitas outras mudanças. Ser um adolescente nem sempre é fácil.

Além disso, há também a gravidez. As mulheres grávidas têm que sentar e assistir todas as partes de seus corpos crescer. Naturalmente seus estômagos crescem rapidamente e para um nível que é sem precedentes para o seu corpo.

13



Com este crescimento repentino vêm estrias inevitáveis. Claro, uma vez que o bebê nasce, o alongamento começa a encolher imediatamente. Isso também causa mais cicatrizes e estrias. Também é importante notar, que não é apenas atravessando a puberdade ou ter um bebê que irá te causar estrias. Certas pessoas são muito mais suscetíveis à doença.

Por exemplo, se você tem cabelos loiro ou cabelos vermelhos, tem a pele seca ou é desidratado, você está em um risco cada vez maior de desenvolver estrias.

E uma vez que você tem essas cicatrizes, é difícil, mas não impossível, para reduzi-las. No entanto, como você verá neste Livro Digital é possível se livrar de suas estrias.

Os médicos também concluíram que as estrias também são causadas pela atividade hormonal e não apenas através de rápido ganho de peso e perda.

Você não tem de estar grávida ou com muita gordura para obter essas cicatrizes. Por uma questão de fato, é uma condição muito comum da pele, mas a maioria das pessoas que tem são envergonhadas e tentam escondê-las.

Este é um problema, pois há muitas opções de tratamento disponíveis. É a hora de mais pessoas apresentarem estrias e ver todos os possíveis tratamentos.

As estrias que estão diretamente relacionados com a atividade hormonal principalmente acontecer durante:

- **Gravidez**
- **Crescimento geral para meninos e meninas adolescente**
- **Rápido ganho / perda de peso**
- **Depressão ou infelicidade extrema (acredite ou não)**
- **Falta de certas vitaminas e nutrientes a longo prazo**
- **Súbita mudança de condições físicas ou ambientais**

Certos medicamentos também podem causar estrias.

Estes medicamentos incluem a utilização de corticosteroides ou medicamentos hormonais.

A razão pela qual isso acontece com certos medicamentos é porque a medicação está enviando ou processando a informação errada relativa ao desenvolvimento da pele, que é o que faz com que a pele pare de produzir uma quantidade insuficiente de colágeno e elastina, que é o que realmente constitui o tecido conjuntivo da pele.

Confira todos os termos técnicos e médicos antes de tomar qualquer medicação.

Quando o tecido conjuntivo em sua pele se rompe, as estrias tornam-se o resultado final. As estrias começam a se formar a partir de tecido da pele profunda e, em seguida, eles gradualmente se desenvolvem e vão para a superfície da pele. Embora em muitos casos, eles parecem apenas aparecer do nada, é um processo longo e demorado antes que eles ocorram em sua pele.

Como observado acima, as estrias acontecem a homens e mulheres, pessoas com sobrepeso e baixo peso, bem como a pessoas mais jovens e mais velhas. Na maioria dos casos, eles não machucam ou irritam a pele, de modo que muitas pessoas nem os notam até ficarem muito ruins ou perceptíveis.

16



Quando as estrias ocorrem pela primeira vez, elas são vermelho-rosadas, que são causadas por micro vasos sanguíneos se quebrando por dentro e sangrando.

Eles também podem iniciar-se e ser uma cor pálida fraca, no entanto, mais tarde, a maioria deles muda e torna-se um branco prateado pálido. Se eles ficam maiores, eles podem literalmente cobrir todo o seu corpo e atacar em qualquer lugar.

Há mesmo pessoas que têm estrias até em seu rosto. Como você pode imaginar este é uma fonte de embaraço e as pessoas com essa condição irá procurar as possíveis opções de tratamento para ajudar.

A maioria das pessoas acham que as estrias são completamente incuráveis. Claro, elas são muito difíceis de se livrar, mas elas não são impossíveis de se livrar.

Durante muito tempo eu não podia fazer nada sobre elas, além de colocar loções e ficar rezando para que elas desaparecessem. Claro, não importava os remédios ou tratamentos que eu tentei, elas nunca desapareceram.

Era uma situação muito irritante e eu odiava isso. Eu tentei fazer tudo o que você possa imaginar para se livrar delas. Você poderia pensar que com as tecnologias médicas que têm hoje os médicos poderiam chegar a algum tipo de tratamento eficaz. Mas isso não é o caso.

Se você ir ver um médico, a maioria deles vai dizer que você só tem que viver com elas e que elas não são curáveis. Pessoalmente, acho que eles simplesmente não se importam o suficiente. Talvez nos olhos de um médico as estrias não sejam problemas reais.

As pessoas podem até pensar que você é superficial se você estiver incomodado por elas, mas com este ser o caso, eu prefiro ser superficial e não as ter do que apenas comemorar como elas são horríveis.

O maior dano que as estrias causam a você é prejudicar sua autoestima. Eles podem fazer algumas pessoas se sentirem imperfeitas e feias. Além disso, elas não são realmente atraentes de olhar, então você não é superficial quando é incomodado por eles, você é humano.

Mas em vez de ser negativo sobre elas, você deve atacá-las e eu estou dizendo que elas podem ser curadas e até mesmo eliminadas se você fizer isso imediatamente.

E você não precisa prejudicar sua pele para fazer isso.

A importância da auto-estima não pode ser subestimada.

Como uma pessoa se sente sobre si mesma pode ter grande impacto sobre o que elas escolhem para fazer na vida, e como elas são bem-sucedidas.

Se você tem estrias e quer se livrar delas, mantenha a leitura.

Você vai aprender dicas práticas e soluções para como se livrar de suas estrias antigas.





## CAPÍTULO 03

# A RELAÇÃO ENTRE DIETA E ESTRIAS

## A relação entre dieta e estrias

O que você colocar em seu corpo se relaciona diretamente com o que seu corpo parece. Por exemplo, se você comer um monte de alimentos gordurosos, você irá desenvolver doenças da pele, como acne.

Eu não estou dizendo que você tem que comer vegetais crus durante todo o dia para evitar estrias, mas comer besteiras não vai ajudar.

Pense nisso, o que você pode esperar quando coloca todos os tipos de lixo em seu corpo? Ele não irá revidar em você?

Quando são insalubres mostra em sua pele, bem como em qualquer outro lugar em seu corpo. Sua dieta realmente desempenha um grande papel em se você irá ou não ter estrias.

Apenas como um ponto importante, sua dieta também irá causar ganho de peso, bem como afetar sua pele.

Fazer escolhas conscientes sobre o que você come irá mantê-lo saudável e com boa aparência.

Enquanto você pode ir para a academia e se exercitar, cerca de 80% do seu peso é contribuído para o que você come, não quanto você se exercita.

Quando se trata de sua dieta, é muito clara sobre o que você precisa fazer para combater problemas de pele como estrias.

Primeiro de tudo, você precisa comer refeições equilibradas que se seguem, juntamente com as recomendações do guia alimentar como de acordo com suas próprias necessidades de saúde.

Você provavelmente ouve o tempo todo sobre comer uma alimentação equilibrada, as geralmente é em referência à dieta ou nutrir / evitando problemas de saúde. Isso é verdade; no entanto, ele também podem ajudar a combater problemas de pele também, como estrias.

Nós todos sabemos que certas vitaminas são ótimas para a sua A relação entre dieta e as estrias pele, como vitamina E, no entanto, nunca parecem passar na cabeça da maioria das pessoas que elas podem obtê-lo de alimentos e não apenas loções e cremes.

Eu não posso nem tentar imaginar por que isso acontece.

É como se pensássemos pele + vitaminas = creme / loções. O que você deve estar pensando é vitaminas + pele = nutrição / alimentos.

Existem vitaminas específicas que você deve estar olhando para consumir que estão diretamente relacionados com a sua pele. Estas vitaminas incluem a vitamina A, C, E e zinco.

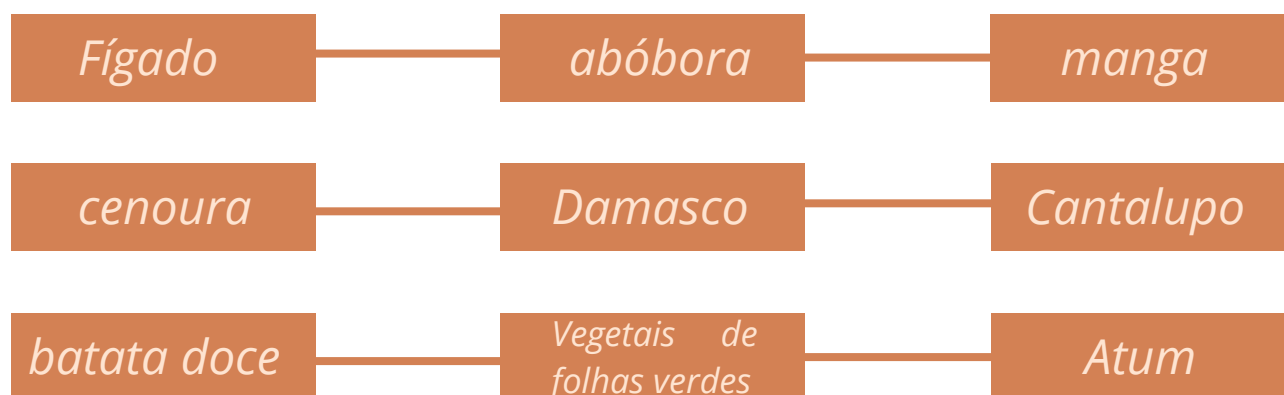
Lembre-se que usamos zinco para combater o sol na praia, ele também tem um impacto sobre a nossa pele quando consumimos.

Há uma lista de alimentos que podemos comer que pode ajudar com estrias e manter a pele saudável, bem como a saúde geral.

Estes alimentos são detalhados abaixo. Certifique-se de comer várias porções por dia



### Alimentos que contém Vitamina A:



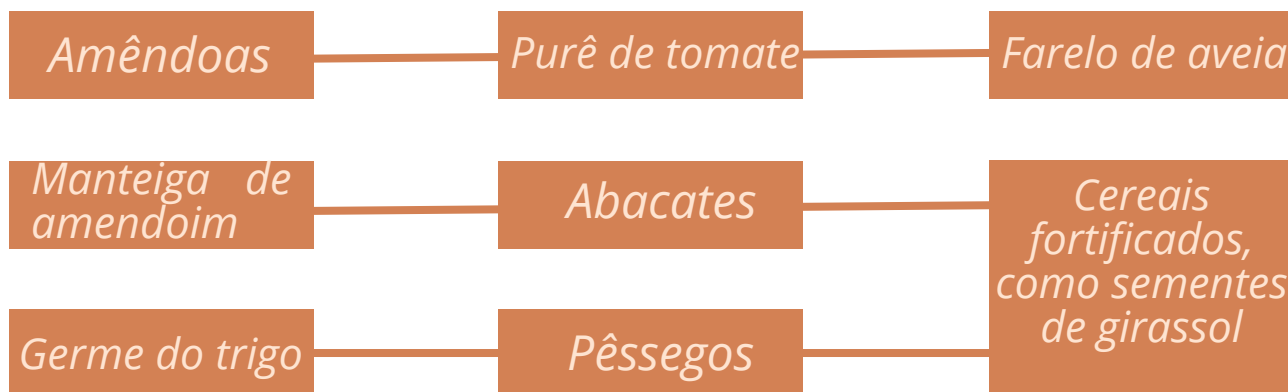
### Alimentos que contém Vitamina C:



### Alimentos que contém Vitamina E:







### Alimentos que contém Zinco:



Estes alimentos são as melhores fontes dessas vitaminas e pode ajudá-lo a combater suas estrias.

Você deve tentar incorporá-las em sua dieta diária.

No entanto, os nutrientes desempenham um grande papel neste também, e é isso que o próximo capítulo vai te ensinar.

Você vai ter mais detalhes sobre vitaminas nos alimentos que podem ajudar a tratar e prevenir as estrias.

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a grey tank top, is shown in profile from the chest up. She is smiling and holding a glass bowl of salad with her left hand and a fork with a cherry tomato on it with her right hand. The background is a warm, yellowish-orange gradient with soft bokeh light spots.

**Zero ESTRIAS**  
SAÚDE E BEM ESTAR

**CAPÍTULO 04**

**NUTRIÇÃO E ESTRIAS**

## nutrição e estrias

Se você é saudável e mantém um regime de condicionamento físico e faz exercícios diariamente, é provável que já esteja consumindo proteínas, carboidratos e gorduras suficientes em sua dieta. Mas você está recebendo vitaminas suficientes?

Embora possamos pensar que estamos comendo alimentos saudáveis, muitos dos alimentos que ingerimos contêm consideravelmente menos vitaminas e minerais do que se os cultivássemos naturalmente.

A agricultura comercial, o transporte de produtos frescos e até mesmo o modo como os alimentos são armazenados e manuseados podem reduzir o percentual de vitaminas e minerais.

Quando você associa isso ao fato de que muitas pessoas não fazem uma dieta com frutas e vegetais frescos suficientes ou gorduras saudáveis, é possível entender por que vitaminas e minerais são importantes.

A maioria das pessoas são deficientes em uma variedade de vitaminas e minerais e, na maioria dos casos, elas nem sabem disso.

Com isso em mente, mesmo se você não tiver estrias, você deve tomar um multivitamínico todos os dias para manter uma nutrição adequada.

Existem vitaminas que afetam diretamente a pele que podem servir um grande propósito em sua questão de estrias, como dito acima.

Também mostramos os melhores alimentos para lidar com eles, mas você pode estar se perguntando exatamente o que essas vitaminas fazem para ajudá-lo nessa área. Abaixo os benefícios das vitaminas para estrias e outras condições da pele são detalhados.

Também vale a pena obter um exame de sangue de um médico para ver o que você pode ser deficiente. Você pode, então, elaborar suas necessidades diárias para diferentes tipos de vitaminas Nutrição e estrias e minerais.

## **Vitamina A**

A vitamina A é muito importante para o crescimento da pele e ajuda a manter a saúde dos ossos, unhas e cabelos.

Ela também ajuda a reparar a pele ferida e melhorar a pele seca e escamosa.

28

É absorvida diretamente pela pele e ajuda a pele a permanecer macia, cheia e saudável. Quando a vitamina A é aplicada diretamente na pele, ela estimula a pele metabolicamente, o que ajuda a manter a pele em uma condição jovem.

Experimentos mostraram que a vitamina A aplicada topicamente mantém a pele saturada com a vitamina. Como tal, os cremes são a melhor maneira de absorver esta vitamina, embora também não seja incomum encontrar a vitamina em um suplemento multivitamínico.

Também estimula o processo de renovação das células da pele que provoca o espessamento da pele. Ao mesmo tempo, o conteúdo de colágeno aumenta e é melhorado na elasticidade da pele. Isto é muito importante para lidar com coisas como estrias, acne e envelhecimento.

Muitas pessoas argumentam que a vitamina A não apenas ajuda com o processo de envelhecimento, mas que também pode reverter o envelhecimento.

Estamos céticos em relação à segunda afirmação, mas estamos de acordo com a primeira, então certifique-se de tomar vitamina A.

## Vitamina C

Um dos papéis mais importantes que a vitamina C desempenha na luta contra as estrias é ajudar a curar feridas e cicatrizes.

Esta vitamina é necessária para estimular a síntese de colágeno, e atua como uma substância de cimentação entre as células da pele do corpo.

O papel mais importante que o colágeno desempenha é fornecer barreiras para infecções e doenças e promover a rápida cicatrização de feridas.

Você deve saber que a vitamina C perde sua potência muito rapidamente, o que pode torná-lo inútil se não for utilizado de imediato.

Ele também oxida muito rapidamente sempre que ele fica exposto ao ar e à luz.

Se você quiser comprar vitamina C em forma de suplemento, você pode procurar a vitamina C em um tubo de garrafa de vidro ou metal marrom hermético que pode bloquear a luz solar.

30



O problema com a vitamina C é porque ela perde a sua potência rapidamente, você precisa ter em um formulário de suplemento ou ter a fonte muito rapidamente.

Por exemplo, para obter o máximo de benefício, você precisaria beber suco de laranja logo após de fazer o suco.

Também é importante notar que a vitamina C é uma das vitaminas mais benéficos disponíveis. Ele pode ajudar a reparar as células e tem sido utilizado em grandes doses para ajudar as pessoas que foram expostas à radiação.

Se você não tomar nenhum outro suplemento, precisa tomar vitamina C.

## **Vitamina E**

Outra vitamina muito importante que você deve tomar quando você está tentando prevenir as estrias é a vitamina E. A vitamina E é necessária para manter o metabolismo normal do corpo, na proteção e na cura de tecidos do corpo e da pele.

Quando se trata de cuidados da pele, a vitamina E é a mais benéfica como um antioxidante em manter a saúde do seu tecido da pele e das membranas.

31

Ele também é usado por muitos médicos como um meio para ajudar o processo de recuperação de cicatrizes pós-cirúrgicas. Basicamente, existem duas maneiras diferentes que você pode tomar vitamina E. Estes são oralmente e através de loções.

Qual é o melhor? Realmente depende do tipo de creme que você está usando, a qualidade do creme, e a força.

Embora suplementos são eficazes, eles fornecem Vitamina E para todo o corpo, em vez de apenas uma área específica.

É escolha pessoal, mas os médicos recomendam frequentemente uma combinação de ambos.

Não há grandes efeitos colaterais de ter muita vitamina E ou de tomar doses maiores.

## Zinco

O zinco é o suplemento mais importante a tomar para evitar estrias. A propriedade mais importante do zinco é a produção de colágeno, que trabalha para firmar a pele.



Colágeno detém os tecidos de pele juntos. Ele é a proteína estrutural mais abundante e faz-se em torno de 80% de todo o tecido conjuntivo. De fato, 75% da pele, se é preenchido com colágeno e torna-se 90% do seu volume total.

Quando uma pessoa tem suficiente colágeno em seu corpo, você pode apostar que é quase impossível obter estrias.

O colágeno não está disponível nos alimentos, por isso é muito essencial para suplementar com zinco. Se você vai suplementar seu zinco, é recomendável que você tome ZMA.

Juntamente com a prevenção de estrias, o ZMA também tem várias qualidades de fortalecimento muscular e pode até ajudá-lo a dormir à noite.

Um problema que muitas pessoas têm com ZMA é que elas percebem que ficam com mais acne.

Este é um efeito colateral inconveniente e a decisão precisa ser feita, que são piores - estrias ou acne. Não é algo que afeta a todos, mas é algo para se manter na parte de trás de sua cabeça.

## Genética

Não há muito a dizer sobre a genética, como está é fora de nosso controle. O fato é que algumas pessoas nunca vão ter estrias não importa o quão ruim a sua dieta é ou quantas vitaminas seus corpos faltam por causa de sua genética, simplesmente não são propensos a elas.

Esta é apenas uma minoria de pessoas, no entanto.

Para a maioria das pessoas, eles ainda são propensos a ter estrias por isso tem que considerar todas as opções detalhadas dentro do Livro Digital.

## Tipo de pele

Seja qual for o tipo de pele que você tem é hereditária. No entanto, existem coisas que você pode fazer para melhorar o seu tipo de pele natural.

As estrias são mais prováveis de ocorrer onde a pele é seca, rachada e sobrecarregadas de trabalho ou quando uma pessoa está sob estresse considerável.

Quando é nesta condição, a pele perde sua elasticidade que é como as estrias surgem em primeiro lugar. Para melhorar esta situação, certifique-se de tomar bastante vitaminas e aplicar um hidratante ou vitamina E para a pele uma ou duas vezes por dia.

Também é importante lembrar que uma vez que as estrias desenvolverem eles vão ficar com você para sempre. No entanto, ao longo do tempo eles vão ser menos perceptíveis.

A única maneira de evitar estrias é impedindo-as. Aqui estão algumas coisas que podem ajudá-lo a evitar estrias.

- **É muito importante se exercitar, a fim de se livrar das estrias. Quando você está tonificando seus músculos, ajudará a pele a firmar, assim, estará prevenindo as estrias.**
- **Certifique-se em sua dieta que você está recebendo muita proteína e alimentos ricos em vitamina C e vitamina E, porque eles ajudam a promover um bom crescimento do tecido.**
- **Massagear o corpo com azeite ou vitamina E.**

Há também um monte de opções caseiras que funcionam. A maioria destas são via cremes que você pode comprar. A lista abaixo mostra como fazer eles sozinhos, bem como alguns dos melhores cremes no mercado.

## Opções caseiras

Essa é uma daquelas ótimas opções caseiras que vêm da sua avó. Curiosamente, essas opções naturais da velha escola realmente funcionam maravilhas.

Basicamente você mistura de uma vez um pouco de óleo (experimente abacate, amêndoa doce, jojoba para melhores resultados) com sete gotas de lavanda e cinco gotas de camomila. Você esfrega isso em sua pele várias vezes por semana.

Outra boa opção é a manteiga de cacau. Você pode fazer isso sozinho ou comprar uma marca comercial.

Muitas mulheres grávidas usam manteiga de cacau em particular. É ótimo para estrias.

Outra boa receita que tem sido utilizado durante anos está abaixo:

36

- *1/2 Xícara azeite virgem.*
- *1/4 Xícara de gel de aloé vera.*
- *6 Cápsulas de vitamina E.*
- *4 Cápsulas de vitamina A.*

Misturar todos os ingredientes em conjunto num misturador. Verter a mistura em um frasco e armazená-la no frigorífico.

Aplique o óleo para a pele onde as estrias aparecem, geralmente que é geralmente o estômago, coxas, pernas e seios. Se você fizer isso todos os dias, você pode prevenir as estrias.

Há muitas outras opções, mas as acima foram testados. Tente estas primeiras para depois pesquisar outras opções também.

Abaixo vamos explorar alguns dos melhores cremes no mercado para estrias.

### **Elancyl Creme de Prevenção**

Você começar a usar este creme uma vez ou duas vezes por dia a partir do terceiro mês de gravidez até um mês após a entrega, 82,5 por cento das novas mães disseram que não tinha estrias em tudo.

37

Ainda estamos um pouco céticos em relação a esta elevada percentagem, mas vale a pena tentar.

Este creme contém extratos de tecido marinhos, que são usados para estimular a atividade celular e promover a síntese de proteínas, que auxilia na prevenção de tecidos conjuntivos que causam estrias de ficar danificado em primeiro lugar.

O creme realmente tem óleo de cártamo nele, que é rico em ácidos graxos e realmente ajuda a aumentar a elasticidade da sua pele.

O creme funciona melhor quando é usada para ajudar a impedir a formação de estrias, em primeiro lugar, a fórmula contém uma mistura complexa que contém agradável hidroxiprolina, um aminoácido, e orgânico de silício, que são usados para reparar fibras de colagénio já danificados.

O ingrediente principal é complexo Striadril, que estimula a síntese de colágeno e restaura a elasticidade da pele e reduz o comprimento, profundidade, a área da superfície e textura de marcas existentes.

38

## Creme Anti-Estrias Ação Completa Vichy

Os dois principais ingredientes em creme de Vichy que reparar o tecido danificado são a sílica, o que é uma forma de dióxido de silício, e pennywort Indiana.

Neste produto encontrará também hidroxiprolina, um aminoácido, o qual reconstrói fibras de colagênio, enquanto que a manteiga de karité, óleo de borragem e glicerol ajudara hidratar e nutrir a pele.

Este creme ajuda a prevenir as estrias em formação. O queé ainda melhor sobre isso é que, para as mulheres que têm estrias em seu estômago e coxas, a maioria encontrou suas estrias desaparecidas depois de três meses de uso.

Assim, o ponto aqui é que se você quiser evitar estrias que você precisa para manter uma dieta que é rica em vitaminas A, C, E, e zinco.

Os cremes mencionados acima são bons para combatê-los, mas estes não são de forma alguma os únicos métodos utilizados para isso.

**VEJA AGORA** A RELAÇÃO  
DE TUDO QUE VOCÊ VAI **RECEBER**

Crems - especialmente cremes naturais - são uma boa opção, porque eles são fáceis de aplicar em casa e geralmente não têm quaisquer efeitos secundários.

Também mencionado anteriormente, a prevenção é melhor do que remediar. Um monte de cremes funciona bem para evitar estrias. Então, começar a usá-los o mais cedo possível.

Está próxima seção cobre a área sempre popular de ervas para combater e prevenir as estrias



40







**CAPÍTULO 05**

**REMÉDIOS DE ERVAS  
E GEL PARA ESTRIAS**

## Remédios de ervas e gel para estrias

Há um monte de campanhas sobre géis de ervas. Estes produtos são principalmente empurrados para aqueles que preferem um método natural ou orgânico para tratar suas estrias, em vez de recorrer à cirurgia de pele e cascas.

Existem muitos géis de ervas diferentes. Abaixo estão os detalhes sobre os ingredientes mais comuns, bem como porque eles funcionam. Para o fundo, ervas desempenham um papel enorme em lidar com uma gama de problemas de saúde e problemas.

Para estrias e cicatrizes, géis de ervas podem ser usados para ajudar a reduzir a cicatriz e vermelhidão. Os géis também tendem a funcionar melhor ao longo do tempo. Por isso, é importante lembrar que é preciso ter paciência com esses géis.

Estudos recentes mostraram que você precisa de vitamina C em seu corpo para formar o colágeno. Precisa ingerir quantidades diárias dela incluídas em seus géis de ervas, juntamente com a vitamina E, se você quiser os melhores resultados globais. Também é sugerido que você os tome em forma de pílula ao mesmo tempo em que aplica géis de ervas.

42

Queremos mostrar que, embora os géis funcionam sozinhos, eles funcionam melhor quando combinados com suplementos.

Por agora, vamos olhar para alguns dos ingredientes mais comuns que você vai encontrar em géis à base de plantas:



Cada uma dessas ervas é explicada separadamente abaixo.

Compreender as suas propriedades vai ajudar você a melhor decidir se esses géis à base de plantas são certo para você.

## Talho Vassoura

Esta erva tem excelente atividade anti-edema e efeitos anti-inflamatórios, e trabalha com a adrenérgica estimulação dos capilares sanguíneos. Quando você usar você vai ajudar a estimular a circulação cutânea em seu sistema, o que torna uma boa erva para lidar com a retenção de água e quando um fluxo linfático lento está presente. Ele também pode ser usado na pele ultra-sensível.

Esta erva oferece propriedades que são ainda mais reforçadas quando a noradrenalina é liberada nas terminações adrenérgicas das paredes dos vasos sanguíneos. Isto significa que, basicamente, aumenta o tom da parede venosa e linfática e melhora o retorno venoso. Isso é ótimo para lidar com problemas de pele como estrias.

## Calêndula

Este é um composto botânico especial que é muitas vezes usado em géis de estrias de ervas porque tem excelentes propriedades para o cuidado da pele e ajuda com rejuvenescimento celular, cura, redução da inflamação e também acalma e amacia a pele.

Calêndula é particularmente útil com pele rachada e danificada e tem uma ação umectante sobre a pele, o que ajuda com a pele seca e desidratada, enquanto as propriedades rejuvenescedoras celulares são mais úteis em idosos, bem como a pele danificada.

Além disso, também tem qualidades anti-sépticas e bactericidas e ajuda a mineralização com a pele por causados elementos de Oligo que estão contidas no composto.

## Centella

Uma de suas principais funções é no aumento da circulação, mas também é também conhecida há séculos pelas suas boas propriedades de cicatrização de feridas.

Estimula a fibroblastos e colágeno na pele, mas também previne a proliferação excessiva de tecido fibroso na cicatrização de feridas. Ele tem sido usado para ajudar a curar feridas.

Centella é extremamente útil na cura da pele ferida e danificada, mantém o tom de pele saudável e elasticidade.

Os componentes de triterpeno são o ingrediente mais eficaz para a fixação de ácidos aminados para a estrutura de colagénio.

45

## Morugem

Ele é rico em saponinas que têm uma cura e efeito calmante sobre a pele que não é diferente de aloe-vera e é usado com grande sucesso para o tratamento de erupções cutâneas, coceira, eczema, psoríase, hemorróidas, varizes, inflamações e outros problemas de pele.

## Ginseng

Uma das principais propriedades desta erva popular é o de impedir que a colagenase (que é a destruição do colagénio) da forma que estimula a síntese de proteínas e inibe a degradação enzimática proteica nos fibroblastos.

Esta planta particular também é usada para aumentar a síntese de fosfolipídios no sangue.

Estudos têm demonstrado que também tem um forte efeito antioxidante, que é utilizado na neutralização de radicais livres, o que é mais concisa em partes de protopanaxatriol do que em outros bocados e partes da planta, e funciona através da otimização do metabolismo cutâneo de todo corpo.

É especificamente útil em produtos capilares, para estimular o crescimento e aumentar a resistência à tração. Ela também ajuda a melhorar os níveis gerais de saúde e de energia.

### Chá Verde

Esta planta oferece três benefícios principais. Primeiro de tudo, é um poderoso antioxidante, que ajuda a reduzir os danos dos radicais livres na pele. Em segundo lugar, é um agente anti-inflamatório muito potente, o que reduz a inflamação na pele. Em terceiro lugar, e talvez o aspecto mais importante desta planta é que ele ajuda a evitar uma ação enzimática na pele onde o colágeno é discriminado que geralmente dá-lhe mais firmeza e elasticidade na pele.

Os flavonóides e catecóis que você vai encontrar no chá verde fornece propriedades da vitamina P. Os taninos em sua composição química dão-lhe propriedades adstringentes também, mas ele também protege a pele, e provoca vasoconstrição, o que diminui a inflamação.

O chá verde também ajuda com a regeneração celular que efetivamente ajuda a curar feridas. Outra vantagem é que ele pode ser usado para ajudar a manter o seu peso também.

47

## Hibisco

Esta erva contém muitos compostos diferentes, mas na essência ele age sobre a camada da pele para ajudar a diminuir a coesão entre os corneócitos, o que afeta diretamente a espessura de sua pele e também aumenta a umidade da pele. Ao tomar esta erva você vai ver melhorada a flexibilidade da pele e um nível de umidade mais elevado.

## Hibiscus

também contém anthocyanosides, que têm adstringente, anti-inflamatórios, características antioxidantes tão bem e ele também inibe a enzima que causa a elastase, por sua vez aumenta a retenção de conteúdo hídrico da pele.

## Rabo de cavalo

Esta erva é excepcional para mineralização a pele e tem propriedades hemostáticas, que coloca sílica na pele. Os flavonóides e saponinas que você vai encontrar em cavalinha têm qualidades de rejuvenescimento grande celulares e também tem um efeito estabilizador sobre o tecido circundante, que irá adicionar a firmeza e elasticidade da pele.

48



## Hera

Extratos da madeira desta planta são utilizados principalmente na composição, mas também é utilizado para a cura de pele, tratamento de queimaduras, verrugas, impetigo, erupções cutâneas, neuralgia, inchaço das articulações, e celulite.

Tem anti-fúngicos, anti-helmíntico, propriedades moluscicidas, anti-mutagénicas, e mesmo antiinflamatórios.

Ele pode ser usado como uma ação tópica que cria um composto circulatório que é bom para ajudar a obter os outros ingredientes para ser absorvido pela pele, bem como auxiliar com a remoção de resíduos de produtos a partir da pele.

## Alchemilla

Esta planta tem cerca de 6-8% taninos nele que é principalmente galotaninos oligoméricos, e flavonóides, os quais são as partes que são responsáveis pela sua atividade anti-elastase e atividade de eliminação de radicais livres.

Ele também tem um efeito adstringente sobre a pele, e ajuda a proteger as fibras de elastina.

49

Como eu mencionei antes é necessário só se você quiser que sua pele mantenha sua elasticidade, e atue como uma proteína na pele, por que quando ele é combinado com colágeno e glicosaminoglicanos, compõem o tecido conjuntivo. É muito erva especializado, e é usado especificamente quando elastina precisa de um impulso e o aumento da resistência à tração.

### **Marshmallow**

Marshmallow é muito benéfico para a pele e para lidar com os problemas e doenças além de ajudar na cicatrização de feridas, queimaduras e irritação. Não só tem boas propriedades anti-inflamatórias, mas também aumenta a imunidade da pele em um nível celular. Pode inibir a hialuronidase, que é uma ação enzimática em que o ácido hialurônico e outros mucopolissacarídeos no tecido conjuntivo são degradados. Quando isso acontece, resulta em melhores níveis de umidade na pele, bem como impulsionar a estrutura geral da pele e feridas processos de cura, enquanto ao mesmo tempo diminui processo de envelhecimento da sua pele. Como você pode ver, géis de estrias à base de plantas pode ser um grande soldado para usar em sua batalha contra as estrias. Se você quer que suas estrias antigas desaparecem em seguida, considerando as opções de gel à base de plantas acima.

50



**CAPÍTULO 06**

**REMÉDIOS CASEIROS  
E NATURAIS**

## Remédios caseiros e naturais

Para os propósitos deste livro, há uma série de remédios caseiros que muitas pessoas tiveram sucesso. Estes métodos são seguros, com um bom preço e que podem ser feitos em qualquer lugar a qualquer momento.

Estes são detalhados abaixo com uma opção viável quando se é considerado como se livrar das estrias antigas.

### **Massagem com óleos de aromaterapia**

Você pode tentar massagear o corpo com óleo de aroma durante a gravidez o que ajuda a reduzir as chances de obtenção de marcas.

### **Esfoliação corporal**

Tente misturar este esfoliante corporal com um pouco de óleo de oliva, óleo de fígado de bacalhau, óleo de vitamina E / creme e gel de aloé vera.

Certifique-se de esfoliar em primeiro lugar, certifique-se sempre que você está esfregando em direção ao coração Remédios caseiros e naturais porque isso estimula mais fluxode sangue e é ótimo para se livrar da celulite.

## Gel de Aloé Vera (ou alternativa)

Aplique gel de aloe vera, óleo de fígado de bacalhau ou óleo de vitamina E para esticar áreas marca para ajudar a acelerar o processo de cicatrização.

## Creme Caseiro

O creme abaixo tem sido usado há décadas pelas mães para prevenir as estrias.

Parece ter um monte de ingredientes, mas é realmente muito fácil de fazer. Siga as instruções abaixo, e parar as estrias em seu caminho!

## Ingredientes

- *1/4 Xícara de Manteiga de cacau*
- *1 Colher de óleo de gérmen de trigo*
- *1 Colher de óleo de semente de gergelim*
- *1 Colher de óleo de semente de damasco*
- *1 Colher de óleo de vitamina E*
- *2 Colheres de cera de abelha ralada*
- *1 Colher de extrato de baunilha (opcional)*

Misture todos os ingredientes, exceto o extrato de baunilha.

Aquecê-los suavemente até que a manteiga de cacau e cera de abelha ter derretido.

Retire do fogo e misture o extrato de baunilha, se desejar.

Deixe esfriar completamente antes de usar.

Armazenar esta mistura em um frasco limpo com uma tampa apropriada apertada.

Faça massagem em sua pele.

### **Mistura de óleo**

Isso inclui uma mistura de 1/2 de azeite virgem, 1/4 xícara de gel de aloe vera, 6 cápsulas de vitamina E, 4 cápsulas de vitamina A. Coloque-os num misturador e armazene esta mistura no frigorífico. Use diariamente.

### **Cuidados intensivos de base**

Embora isso não seja tecnicamente caseiro, ele tem alguns benefícios.

Esfregue os cuidados intensivos de vaselina no seu estômago todas as manhãs e todas as noites a partir do minuto em que você descobrir que está grávida.

### **Creme de Vitamina K**

Vitamina K pode ser usado topicamente para ajudar a pele a se curar de feridas, incluindo estrias.

Aplique o creme de vitamina K diretamente nas estrias ou outras cicatrizes e dependendo de como elas estão, o seu tipo de pele e níveis de atividade, você vai ver os resultados em menos de 8-14 dias até 6-8 semanas quando for usado duas vezes por dia.

As principais fontes de alimento para a vitamina K incluem vegetais de folhas verdes, como espinafre, repolho verde, couve, acelga, nabo, brócolis, tomates, fígado e carnes magras e laticínios.

### **Óleo de lavanda**

Colocar Óleo Essencial de Lavanda diretamente nas cicatrizes irá ajudá-las a desaparecer. Você também pode curar suas feridas mais rapidamente com a aplicação deste óleo.

55

*Zero* **ESTRIAS**  
SAÚDE E BEM ESTAR



**CAPÍTULO 07**

**COMO EXERCÍCIOS AJUDAM  
A REDUZIR AS ESTRIAS**



## Como exercícios ajudam a reduzir as estrias

Eu sei, todos nós odiamos ouvir isso, mas é verdade que se você quer lidar com as estrias e impedi-las de surgir em primeiro lugar, você realmente tem que pensar sobre o exercício.

Como sabemos que as estrias são causadas por flutuações de peso, você pode ver o impacto que o exercício terá em sua pele.

Problemas de exercício e peso são sinônimos uns com os outros. Na verdade, você não pode mencionar um sem o outro.

Sabemos que a pele firme ajuda no combate a estrias, mas o exercício é um aspecto importante do que isso.

O fato é que uma vez que você tem estrias, você não pode se livrar delas, mas você pode minimizar sua aparência como exercício.

Abaixo você vai encontrar alguns grandes exercícios que ajudam a firmar diferentes áreas do corpo. Firmar quaisquer áreas que têm estrias geralmente incluem: as coxas, quadris e abdômen.

57

Comece com 20 levantamentos de perna

Um dos melhores exercícios para trabalhar a área do quadril e da perna, que é onde as estrias são mais prováveis de ocorrer, é um exercício de elevação da perna reta.

Para começar, deite-se no chão, com as pernas retas. Em seguida, estenda o seu braço sobre sua cabeça e descanse a cabeça em seu braço.

Deite-se de costas, com as pernas esticadas à sua frente.

Deixe-as bem paralelas e próximas e coloque as mãos no chão, dos lados do corpo, com as palmas para baixo.

Flexione os joelhos e levante as pernas. Deixe as panturrilhas e canelas paralelas e as coxas perpendiculares ao chão e ao seu corpo. Como exercícios ajudam a reduzir as estrias Nesse movimento, aponte os dedos dos pés para cima e contraia os músculos da barriga.

Levante as pernas até os seus pés apontarem para o teto. Avance bem lentamente, sem tirar a lombar do chão, ou você pode se machucar e anular o efeito do exercício.

58



Abaixe as pernas aos poucos. Vá até onde conseguir sem mexer as costas e tente chegar a 2,5 cm do chão. Não perca o controle: sem mexer os braços, use a força deles para apoiar o resto do seu corpo ao descer.

Diminua a velocidade se você achar o exercício fácil demais.

Você pode levantar as pernas retas e contar até dez para deixar o movimento mais intenso; depois, abaixe-as pelo mesmo período. Essa opção é mais difícil, mas ainda mais eficaz. Comece com 8 a 10 levantamento de perna em cada lado, pelo menos três vezes por semana. Então, quando cada exercício começar a parecer fácil, adicione uma elevação da perna ou duas até você atingir seu objetivo de até 20 levantamento de perna três vezes por semana.

### Parte interna da coxa

Para firmar sua parte interna da coxa, deitar-se no chão, assim como você fez para levantar a perna. Mas desta vez, em vez de elevar a perna de cima, dobre o joelho e coloque o pé na frente de sua perna inferior, em seguida, tentar levantar a perna de baixo para cima cerca de 15 centímetros. Em seguida, abaixe a perna no chão

59

Comece com 8 a 10 levantamentos em cada lado, pelo menos três vezes por semana. Então, quando cada exercício começar a parecer fácil, adicionar um levantamento até você realizar 20 levantamentos três vezes por semana.

### **Balançar as pernas**

Um exercício incrivelmente simples que pega toda a coxa.

Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão, mãos em seu colo, em seguida, balance as pernas de modo que eles fiquem estendidas para sua frente a nível do assento. Em seguida, trazer elas de volta para baixo.

Você pode balançar as pernas sempre que você sentir como ele quando você está no telefone ou assistindo televisão, por exemplo ou você pode incorporar o exercício em seu treino.

Seja qual você escolher, seu objetivo deve ser de 20 balanços três vezes por semana.

### **Decolar**

Comece Se você ficar entediado, coloque as mãos em seus lados para segurar sua cadeira e balançar as pernas para cima até que eles estão totalmente estendidos.

60

Em seguida, levante cada perna, de pé para quadril, cerca de 15 centímetros.

Finalmente, abaixe a perna até que ambas as pernas fiquem retas na sua frente mais uma vez.

Comece com 8 a 10 elevadores, em seguida, adicionar um levantamento até você realizar 20 levantamentos três vezes por semana.

### **Firme o seu bumbum**

Para firmar sua parte inferior, sente-se no chão, com os braços para fora em seus ombros, cotovelos dobrados e as palmas das mãos no chão.

Agora, levante uma perna, calcanhar primeiro, do chão cerca de 7 a 15 centímetros, em seguida, abaixe de volta para o chão e repita a elevação com a outra perna.

Comece por levantar cada perna 8 a 10 vezes, em seguida, adicionar um levantamento até você realizar 20 levantamentos três vezes por semana.

Em seguida, levante cada perna, de pé para quadril, cerca de 15 centímetros.

Finalmente, abaixe a perna até que ambas as pernas fiquem retas na sua frente mais uma vez.

Comece com 8 a 10 elevadores, em seguida, adicionar um levantamento até você realizar 20 levantamentos três vezes por semana.

### **Firme o seu bumbum**

Para firmar sua parte inferior, sente-se no chão, com os braços para fora em seus ombros, cotovelos dobrados e as palmas das mãos no chão.

Agora, levante uma perna, calcanhar primeiro, do chão cerca de 7 a 15 centímetros, em seguida, abaixe de volta para o chão e repita a elevação com a outra perna.

Comece por levantar cada perna 8 a 10 vezes, em seguida, adicionar um levantamento até você realizar 20 levantamentos três vezes por semana.

## Mantenha a balança estável

Como os quilos extras criam estrias, tente manter o peso equilibrado.

Para controlar as calorias, evite alimentos com alto teor de gordura, observe suas porções e fique mais ativo fisicamente.

Ande em vez de dirigir, pegue as escadas em vez de um elevador, faça seu próprio trabalho no quintal em vez de contratar o filho do vizinho.



63





## CAPÍTULO 08

# RECURSOS DE ESTRIAS EM UM ORÇAMENTO



## Recursos de estrias em um orçamento

Embora existam muitos remédios que você pode criar em casa para estrias, muitos deles são muito caros. Claro que existem métodos mais baratos que você pode fazer para ajudar a combater as estrias. Abaixo estão alguns métodos baratos para lidar com essas adições desagradáveis.

### Manteiga de karité

A manteiga de karité é um excelente hidratante e serve para minimizar o aparecimento de estrias. Ele amacia e suaviza a pele e geralmente é hipoalergênico.

Você pode encontrá-lo em lojas de alimentos saudáveis ou um mercado étnico em sua área. Se você o usar todos os dias, você mal vai notar essas marcas.

As mulheres grávidas usam manteiga de karité.

### Mistura de óleos

Cápsulas de vitamina E são uma excelente maneira de ajudara cuidar de sua pele. Além disso, eles também são baratos.

Cura cicatrizes e estrias relativamente rápido em comparação com outros tratamentos. Isso fará com que as cicatrizes e estrias melhorem, mas isso não as fará desaparecer.

A seguinte mistura de óleos tem sido usada com sucesso por muitas pessoas com estrias e cicatrizes. Como tudo é natural, não há riscos de exposição a produtos químicos agressivos.

- *1/2 Xícara de azeite (certifique-se que o azeite de oliva é extra virgem - esta é a forma mais natural do óleo)*
- *1/2 Xícara de gel de aloe vera*
- *10 cápsulas de vitamina E - picar na mistura*
- *5 cápsulas de vitamina A - picar na mistura*

Misturar todos os acima em conjunto e guardar no frigorífico.

### Óleo Emu

Use óleo de emu puro, que você pode obter em lojas de alimentos saudáveis, para desbotar e até mesmo remover cicatrizes e estrias. A razão pela qual o óleo de emu funciona é porque penetra em todas as camadas da pele.

Ele funciona bem em cicatrizes antigas também, então definitivamente algo para guardar no armário.

## Óleo de bebê

Basta aplicar o óleo de bebê após o banho enquanto a pele ainda está molhada.

Este método ajuda com a elasticidade da pele e também para a pele secar.

Se ele funciona para bebês ele vai trabalhar para você.

## Beber água

Beber água ajuda a manter a pele hidratada. Você também deve evitar beber quantidades excessivas de álcool que são conhecidos por desidratar o corpo.

Quando o corpo está hidratado, a pele pode ir com o fluxo de alongamento um pouco mais fácil.

A recomendação é ter oito copos de água por dia. Se você está lutando com isso, lembre-se que você também pode obter água de frutas e legumes - não precisa apenas beber água.



## CAPÍTULO 09

**LASER, PEELING E OUTRAS  
OPÇÕES CARAS**

## Laser, peeling e outras coisas caras

As estrias geralmente são apenas um problema cosmético.

No entanto, em alguns casos, eles podem se tornar um problema médico, por exemplo, quando eles rasgam em um acidente. Muitos médicos dirão que não há nada que possam fazer sobre eles.

No entanto, existem tratamentos dolorosos e caros que você pode usar. Isso não seria um Livro Digital muito completo senão os incluímos, pelo menos, um resumo dessas opções é detalhado abaixo. Embora os lasers e peeling sejam os mais comuns, também existem outras opções.

Mais uma vez, deve-se salientar que estes não são necessariamente recomendado. Em vez disso, eles são mostrados para ser um Laser, peeling e outras opções caras. Você foi avisado!

As diferentes opções para o tratamento de estrias, como a terapia retinóide tópica, peelings químicos e terapia com laser pulsado. Estes estão detalhados a seguir.

## Cirurgia a laser

Como isso funciona é que a cirurgia a laser usa um feixe de luz estreito que transmite diretamente através da pele, ajudando a estimular as células na derme a produzir novos tecidos. Soa doloroso, não é?

Esta é uma das formas mais caras de tratamentos de estrias disponíveis. Geralmente, requer entre cinco e seis sessões antes de ser concluída. Ele nem remove as estrias, mas pode ajudar a melhorar significativamente a aparência delas. Faz você se perguntar por que as pessoas não se importam.

Estudos também mostraram que o aparecimento de estrias continua a melhorar até seis meses após o primeiro tratamento com laser

No entanto, neste estágio, os lasers detectam apenas pigmentos vermelhos, roxos e marrons, de modo que não detectaram nenhuma das estrias maduras que já se tornaram branco-prateadas. Hoje, várias novas técnicas de laser estão disponíveis para tratar uma grande variedade de cicatrizes e estrias, então é provável que isso melhore no futuro.

70



A energia do laser estimula a pele sob a cicatriz e faz com que os fibroblastos da pele se dividam. Ele também estimula o colágeno. Isso engrossa a pele sob a cicatriz até que se pareça com o resto da pele que não está cicatrizada ou esticada. Foi demonstrado que a tecnologia laser atual melhora ou eliminam as cicatrizes vermelhas ou elevadas.

Estudos recentes provaram que os tratamentos a laser estimulam a produção de colágeno e melhoram ou eliminam completamente a aparência das estrias. O aparecimento de estrias continua a melhorar ao longo do tempo de cerca de 3 a 6 meses após o tratamento a laser ter sido dado pela primeira vez.

Vários estudos também mostraram que as pessoas que não apresentaram melhora no início mostraram até 50% de melhora em seus exames de 6 meses.

### Peeling químicos

Estes tratamentos são por vezes aplicados ao corpo, incluindo rosto, abdômen, pernas e coxas. Eles podem ser usados para tratar os danos causados pela exposição ao sol, para remover sardas, melasmas, linhas finas e rugas também.

Um peeling químico faz basicamente o que soa como ele faz, na medida em que elimina várias camadas de células da pele danificada pelo sol, deixando para trás a pele fresca que tem uma superfície e cor mais uniforme.

Você pode imaginar... ele faz descascar sua pele para fora de você? Como você pode imaginar há alguma dor envolvida.

Pode ter o potencial de estimular o novo colágeno a ser formado melhorando a textura da pele.

Os peelings também podem resultar em lesões superficiais, relativamente profundas ou muito profundas. Uma enfermeira ou esteticista geralmente realiza peelings superficiais.

Um dermatologista ou cirurgião plástico geralmente realiza peelings mais profundos. As cascas podem ser repetidas quantas vezes forem necessárias, o que significa que algumas pessoas têm cascas superficiais a cada poucas semanas.

Para sua própria segurança, sugere-se que você espere 3 a 6 meses antes de repetir um peeling de profundidade moderada.



O ácido glicólico e as cascas de Jessner resultam em lesões superficiais na pele e não são tão ruins.

Essas cascas funcionam removendo lesões finas na superfície da pele, reduzindo descolorações e secura.

Depois de ter a primeira casca, você não verá muita diferença a não ser em seus níveis de dor, no entanto, depois de ter mais de uma, você deve ver uma melhora significativa.

O ácido tricloroacético (TCA) é o químico mais comum que é usado para uma casca de profundidade média.

Como a casca vai funcionar em você, depende da sua concentração, que deve ser de cerca de 20 a 35%. O tratamento é doloroso e, quando isso é feito, a área fica inchada, avermelhada e com crosta por cerca de uma semana.

Embora as rugas finas e algumas cicatrizes de acne sejam menos óbvias, a casca do TCA não tem efeito real nos sulcos profundos.

Os peelings de fenol não devem ser usados, pois geralmente resultam em lesões profundas na pele.

Raramente é usado para peelings faciais nos dias de hoje por causa do risco de cicatrizes e porque é muito tóxico.

Absorção de fenol através da pele pode dar-lhe problemas cardíacos e danos nos nervos.

O trabalho de papel envolvido antes de ter este procedimento realizado mostra o quão perigoso é.

### Tratamento com retinóide

O grupo de medicamentos que a maioria das pessoas conhece como retinóides é tomado da vitamina A. Há muitos cremes diferentes que você pode comprar contendo os retinóides retinol.

Apenas para que você saiba que o retinaldeído pode ser obtido no balcão da maioria das farmácias e supermercados.

Outros retinóides tópicos que contém tretinoína ou isotretinoína requerem uma prescrição médica antes que você possa usá-los. Adapalene é um medicamento de prescrição relacionado que você pode usar.

Os retinóides tópicos podem ser aplicados em qualquer área, mas provavelmente serão usados no rosto, no pescoço e nas costas das mãos.

Cremes que têm alfa hidroxiácidos neles podem ser benéficos em seu esforço para se livrar das estrias. Os AHAs são geralmente retirados da fruta e às vezes são chamados de “ácidos de frutas”. Esses cremes podem melhorar a textura e a cor da pele aumentando a regeneração celular.

Os AHAs se livram da camada superior de células, o que abre caminho para que os mais saudáveis cheguem à vanguarda, o que melhora a aparência geral de suas estrias. Embora existam centenas de cremes no mercado que pretendem eliminar as estrias, a verdade é que a maioria desses produtos fazem muito pouco.

Você não pode deixar as estrias desaparecerem completamente se não estiver passando por um dermatologista ou um cirurgião plástico.

Estes médicos podem usar um dos muitos tipos de tratamentos da cirurgia real para outras coisas como microdermoabrasão e tratamento a laser que reduzem a aparência de estrias.

75



Essas técnicas são caras e geralmente não são feitas em pessoas na adolescência porque elas não terminaram de crescer e suas estrias provavelmente desaparecerão com o tempo de qualquer maneira.

A máquina Endermologie, que foi desenvolvida na França há 10 anos, usa rolos e sucção suave para massagear áreas marcadas por estrias, o que ajudará na sua circulação. Ele irá remover simultaneamente toxinas e acúmulo anormal de água à medida que as fibras conectivas são esticadas.

O processo de esfoliação que acontece enquanto a pele está se alongando pode ser útil para reduzir a aparência das estrias. Se você optar por fazer esse processo, deve usar uma meia de corpo enquanto o médico passa os rolos de sucção sobre o corpo. Cada sessão dura cerca de meia hora, mas para ver os resultados, você geralmente precisa ter feito muitas sessões.

Isso tudo foi necessário para ver o que você está enfrentando em sua batalha contra as estrias.

Vendo quais são as alternativas, não é de admirar que você prefira um método mais natural. É mais barato e fornece os mesmos resultados.

## Lista dos produtos disponíveis

Há uma gama de produtos de estrias no mercado. Na verdade, existem muitos, muitas vezes é difícil escolher os melhores para suas necessidades.

Listados abaixo estão alguns dos produtos naturais que ajudam com estrias e outras doenças da pele. De todos estes, o TriLASTIN SR é considerado o produto mais eficaz para fazer desaparecer as suas estrias.

### TriLASTIN-SR

O TriLASTIN-SR oferece uma remoção rápida e permanente das estrias, juntamente com a máxima prevenção durante a gravidez ou o culturismo. Eles ainda oferecem dinheiro de volta se você não estiver feliz. Um produto fantástico e que recebe ótimas críticas.

### StriVectin SD

SD por Klein-Becker Reparação Intensiva que trata de Estrias Existentes. Melhor que o BOTOX é o que melhor descreve este produto popular. StriVectin-SD diminui linhas finas, rugas, pés de galinha e corrige a descoloração como sardas.



Este é provavelmente um dos produtos mais populares no mercado agora.

Eu tentei e acho que Lista dos produtos disponíveis funciona maravilhosamente. Não é só para estrias e definitivamente irá valer o seu dinheiro. Vale a pena tentar. Recomendamos este produto, pois é o mais eficaz.

### **Biotherm**

Este é um Gel Creme de Prevenção e Redução de Estrias. Este produto ajuda a reduzir as estrias visíveis.

Também ajuda a melhorar a elasticidade e flexibilidade da pele.

Eu gostava de usar este produto e tem um aroma agradável. A Biotherm produz muitos produtos de beleza diferentes para a pele e eu adoro todos eles.

### **Natura Bisse**

Este é um óleo de Rosa Mosqueta que você pode usar. A peso leve hidratante óleo, formulado com extrato concentrado de Rose Hips, rica em vitamina C e óleos essenciais para ajudar a curar a pele.

78

## Palmers

Esta é a minha manteiga de cacau Scar Serum favorito e eu usá-lo regularmente. Ele contém os ingredientes mais recomendado pelos médicos.

## Manteiga de Cacau Stretch Mark

Creme de massagem que minha mãe sempre usa e ele realmente funciona. Cocoa Butter Formula Palmer Massage Loção para Estrias ajuda a prevenir estrias com uma combinação especial de itens essenciais para manter a pele suave e sedosa.

## Rainha Helene

É um creme de massagem de luxo, com uma mistura de ingredientes selecionados e um perfume delicioso de amêndoa pura.

Como você pode ver, existem muitos produtos lá fora, que você pode comprar para ajudá-lo com suas estrias e outros problemas de pele. Há tantos produtos que podem ser muito difícil escolher entre todos eles.

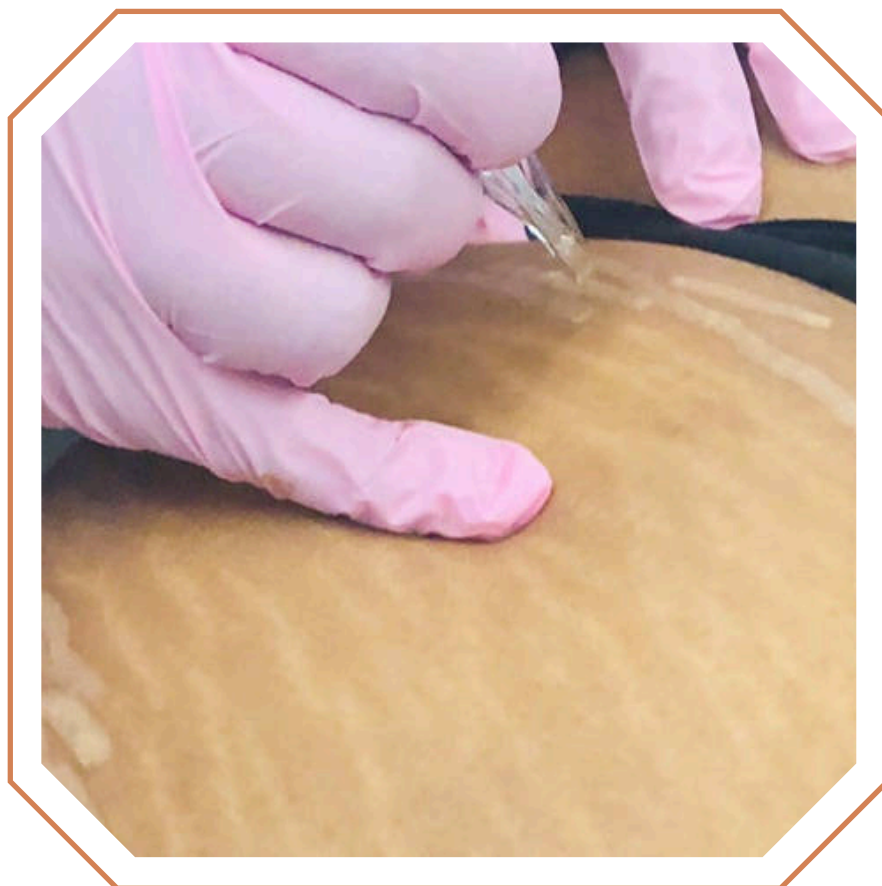
Se você está preocupado com o que é certo para você, você deve ver um dermatologista para ver o seu tipo de pele e buscar orientação sobre as melhores opções.

79

Verificando seu tipo de pele você deve ter uma ideia melhor do que cremes irá funcionar melhor para ajudar com suas estrias.

Como sempre, você deve consultar um médico antes de tomar qualquer suplemento. Isto irá assegurar que você pode tomar com segurança os suplementos e eles não vão interagir com qualquer outro tipo de medicação.

A filosofia aqui é simples. Por que passar pela dor da cirurgia ou peelings químicos quando você pode reduzir e tratar as estrias naturalmente?



80





*Zero* ESTRIAS  
SAÚDE E BEM-ESTAR

**CONCLUSÕES**

## Conclusões

A partir das informações acima, você agora sabe quais são as estrias, como elas se importam e quais possíveis opções de tratamento estão disponíveis. Isso significa que você pode assumir o controle das estrias e procurar maneiras de evitá-las, reduzi-las e melhorá-las.

As duas abordagens mais comuns incluem peelings de laser e pele. Mas como você sabe, isso vem com riscos e a um custo caro. Laser é caro e pode deixá-lo com cicatrizes ou até mesmo mudar a cor da sua pele tudo junto.

Ter sua pele descascada repetidamente é doloroso e caro.

Cirurgia estética pode ser usada, mas novamente o preço é alto e não há garantias de sucesso. É muito melhor poupar seu dinheiro e fazer as coisas naturalmente.

Existem maneiras naturais de lidar com estrias como você aprendeu acima. Especificamente, você já sabe que, com alimentação e nutrição, você pode melhorar e gerenciar as estrias.

Em resumo, você aprendeu o seguinte:

- Como combater as estrias;
- De onde eles vêm;
- Como os tratamentos com ervas podem ajudar;
- Como dieta e exercício desempenham um papel importante;
- Que homens e mulheres são ambos suscetíveis;
- Essas estrias não são sobre peso;
- Você aprendeu sobre lasers, peelings químicos etc;
- Como as vitaminas podem ajudar;
- Foi fornecido com uma boa seleção de produtos para usar.

Por que você deve prejudicar seu corpo com cirurgias caras e tratamentos a laser quando você não precisa?

Depois de ler este Livro Digital, você tem muitas maneiras naturais que você pode usar que são tão eficazes quanto quaisquer outros métodos, mas sem toda a dor e custos caros.

Vitaminas e minerais desempenham um grande papel na prevenção de estrias. Uma vez que elas estão lá, você não tem nenhuma esperança de que elas desapareçam completamente, mas você pode torná-las menos visíveis.

As estrias podem ser horríveis de se ver e podem realmente afetar sua autoestima.

Não há resposta certa ou errada quando se trata de qual produto é o melhor. Alguns funcionam melhor em alguns tipos de pele do que outros.

Em muitos casos, é tentativa e erro. Experimente alguns e veja de quais você obtém os melhores resultados. Lembre-se também de que os resultados não são instantâneos.

Você precisa experimentar um produto por cerca de três meses para ver os principais benefícios.



*Obrigado por ler até aqui!*