

# Как избавиться от растяжек



В этой книге Вы узнаете о том, как избавиться от растяжек в домашних условиях не прибегая к помощи врачей и косметологов.

Но нужно понимать, что избавиться от растяжек можно только в комплексной терапии, в которую входит питание, физические упражнения и использование косметических препаратов. Но в большинстве случаев, когда растяжки не старые, то есть им не больше года, можно с успехом убрать их с помощью скраба и обёртываний с использованием специальных кремов. Именно о рецептах таких кремов Вы и узнаете в этой книге.

## От чего появляются растяжки

Растяжки могут появиться у молодых девушек, во время усиленного периода роста тела, у только что родивших мам и у людей с излишней массой тела. Появляются растяжки, как правило, в области груди, на животе и бёдрах. Особых проблем, связанных со здоровьем они не вызывают, но чисто косметически тело выглядит не совсем отлично.

## Что представляют из себя растяжки

Растяжка, если посмотреть на неё под микроскопом, представляет из себя микро разрывы, напоминающие мелкие шрамы. Именно поэтому, чтобы удалить такие шрамы, то есть грубый коллаген в самой растяжке, применяются различные препараты, удаляющие этот слой и способствующие обновлению, то есть регенерации нового слоя кожи.

Сейчас в медицине и косметологии существует множество препаратов, косметических процедур (мезотерапия, различные пилинги, шлифовки, в том числе и с использованием кислот и другие ...) и наработанных схем для удаления растяжек с тела, но не все из них могут подойти отдельно взятому человеку, а большинство косметических процедур ещё и очень дороги.

## Технология избавления от растяжек

По большому счёту большинство косметических процедур, в том числе и в домашних условиях, сводятся к снятию тем или иным способом (механические, химические) верхних слоев кожи.

- ü То есть постепенно с помощью процедур или скраба снимаются верхние слои кожи, проблемные участки, то есть сами растяжки, будут двигаться выше и будут так же удаляться.
- ü Параллельно с этим нужно давать коже питательные вещества, для этого нужно использовать питательные крема. Ну и ещё понадобится, какое то активное вещество, которое поможет быстрой регенерации и обновлению кожи.

Всё это можно делать в косметологических кабинетах и клиниках, но это дорого либо дома и дёшево.

Именно поэтому в этой книге, Вы найдёте множество домашних методов, как избавиться от растяжек, которые будут одинаково и эффективны и, отличаться своей дешевизной. А главное большинство методов и ингредиентов, входящих в мази против растяжек безвредны и натуральны.

Ещё нужно помнить о том, что все методы лечения от растяжек это комплекс мер, которые включают несколько параллельно используемых вариантов. И ещё нужно помнить о том, что чем раньше Вы начнёте избавляться от растяжек, тем быстрее и с 100% случаев Вы от них избавитесь.

## Крем от растяжек

### Рецепт

Берём Мумие Алтайское в количестве 20 таблеток, заливаем их небольшим количеством горячей воды и подождать пока они растворятся (можете просто растолочь таблетки в порошок), затем берёте обычный Детский крем либо любой антицеллюлитный в количестве 100 гр. Затем для усиления эффекта,

добавляете пол чайной ложечки натурального Масла виноградных косточек и добавляете 1 каплю эфирного масла Апельсина. Теперь нужно всё это хорошенько перемешать и подождать около часа, пока компоненты полностью растворятся друг в друге.

Использовать после ванны, лучше поле бани, хорошенько втирая в проблемные зоны, то есть в места с растяжками. После нанесения крема нужно подождать некоторое время, чтобы он впитался в кожу, иначе испачкает одежду.

Этого количества получившегося крема хватит на 5 процедур. Больше делать не нужно, крем должен быть свежим. Готовый крем нужно хранить только в холодильнике.

Эффект от использования этого крема потрясающий, но лучше устраняет растяжки, которым не более 2 лет.

## Маска от растяжек

Вот, что понадобится для приготовления маски от растяжек:

1. Ламинария 7 ст. ложек.
2. Корица 1 ч. Ложка.
3. Какао 2 ст. ложки.
4. Масло грецкого ореха 1 ст.ложка.

Все ингредиенты высыпаем в стеклянную посуду и хорошо смешиваем. Наносим получившийся крем массажными движениями снизу вверх на проблемные участки тела, укутываем эти участки тела пищевой плёнкой и оставляем так на 40 минут. После этого всё нужно смыть тёплой водой, а чтобы усилить циркуляцию крови лучше принять контрастный душ.

После этого нанесите на эти места массажными движениями какое нибудь масло, например миндальное или масло виноградной косточки.

Если у Вас сильные растяжки на животе и бёдрах, то можно попробовать обёртывания с использованием одной лиманарии в горячем или холодном виде в течение 15 дней без перерыва. А если добавите к этой процедуре обычный антицеллюлитный массаж, то эффект будет мгновенный.

Ламинария отлично питает и увлажняет кожу. Она способствует интенсивному лифтингу и повышает регенерацию и иммунитет кожи.

# Крем от растяжек

Вот, что понадобится для приготовления маски от растяжек:

1. Голубая глина 200 грамм.
2. Корица пол чайной ложки.
3. Авокадо 2 ст. ложки.
4. Укроп 3 ст. ложки.
5. Какао 2 ст. ложки.

Все ингредиенты высыпаете в стеклянную посуду и хорошо смешиваете. Добавляете немного чистой воды или лучше отвара Ромашки или отвара Ламинарии.

Наносите получившийся состав на проблемные участки кожи и оставляете на 1 час, затем смываете тёплой водой и наносите питательный крем. После этой процедуры Вы сразу же почувствуете мягкость и шелковистость кожи.

## Рецепт от растяжек и устранения неровностей кожи

Вот, что понадобится для приготовления маски от растяжек:

1. Какао 4 ст. ложки.
2. Козье молоко. Добавляете ровно столько, чтобы из какао получилась густая кашица.
3. Корица на кончике ч. ложки.
4. Масло миндаля 1 ст. ложка.

Если у Вас есть варикоз, то корицу лучше не добавляйте.

Итак, смешиваете все ингредиенты в стеклянной посуде, хорошенько растираете.

После этого нужно принять разогревающую ванну, желательно с скрабом. Затем наносите получившийся состав на проблемные участки кожи, обёртываете эти места пищевой плёнкой и укутываетесь в тёплое одеяло. Держим так в течение 30-40 минут.

После завершения этой процедуры смываем всё тёплой водой и наносим питательный крем.

## Совет как осветлить растяжки

Особых рецептов каких то кремов не стану предлагать, так как осветлить растяжки можно с помощью обычных и недорогих кремов, например из серии «Чистая линия».

## Рецепт от растяжек

Для приготовления этого рецепта от растяжек Вам потребуются следующие компоненты:

1. 1 таблетка мумиё.
2. Детский крем.
3. Сок алоэ.
4. Витамины «А» и «Е» в жидком виде.
5. Натуральные эфирные масла, на которые у Вас нет аллергии.

1 таблетку мумиё кладём в пиалку, растворяем её в 1 ст.ложке тёплой воды. Добавляем в смесь любое эфирное масло, на которое нет аллергии, лучше цитрусовые или натуральные масла виноградных косточек.

## Рецепт крема от растяжек

Берём витамины «А» и «Е» в жидком виде, сок Алоэ и любое растительное масло. Все эти ингредиенты нужно смешать деревянной или пластмассовой ложечкой до получения однородной массы. На этом крем от растяжек готов.

Впрок эти крема заготавливать не нужно. Хранить их следует в холодильнике.

## Как применять эти крема для устранения растяжек

Первым делом Вам нужно обработать проблемные места скрабом. После этого средство от растяжек нужно наносить на проблемные участки тела (бёдра, ягодицы, живот, сбоку груди) 2 раза в день.

Более лучше рецепт этих кремов подходит для предотвращения растяжек тем, кто находится в состоянии беременности. Но рецепт с мумие отлично устраняет растяжки.

## Убираем растяжки в домашних условиях так, как это делают в косметических салонах



По большому счёту большинство косметических процедур сводятся к снятию тем или иным способом (механические, химические) верхних слоев кожи. Поэтому можно тот же эффект получить и в домашних условиях. Для этого можно использовать пемзу (то чем чистим пяточки) и её на проблемных местах начать использовать это средство по назначению, то есть скрести, но без фанатизма. После этого смазываем эти места жирным кремом, лучше с восстанавливающим эффектом.

Этот рецепт взят в одном из отзывов и который использован одной женщиной и которая получили через 7 месяцев отличный результат. На 70-85 % растяжки исчезли.

Хорошим действием отличается крем от растяжек под названием «Контрактубекс», который имеет длительное применение, но в составе комплексной терапии помогает устранить растяжки на теле.

### Ещё один рецепт от растяжек

Делаем смесь из яблочного уксуса, морской соли, корицы, красного перца и апельсинового масла. С использованием полученной смеси делаем обёртывание.

## Масло от растяжек и для упругости кожи

Берём кокосовое масло, добавляем 1 ст. ложку миндального масла, 1 ст. ложку масла Жожоба, 1 каплю эфирного масла Нероли. Все ингредиенты хорошо смешать и мазать проблемные места. Лучше после принятия разогревающей ванны.

## Профилактика растяжек

Чтобы избежать растяжек после беременности, нужно во время беременности использовать увлажняющие масла для тела, плюс масла растительного происхождения, такие, как: подсолнечное и оливковое. Но эти масла должны быть натуральные, а не рафинированные, так как рафинированные масла не впитываются кожей человека.

Пользоваться этими мазями и маслами нужно каждый день перед сном во время всего периода беременности после принятия тёплого душа, намазывая ими живот и места возможного появления растяжек: сбоку от грудей, ягодицы и бедра.

Если у Вас есть какие то свои противопоказания или непереносимость этих масел, то лучше проконсультироваться с дерматологом, который даст Вам индивидуальные советы и рекомендации по правильному подбору масел и кремов с учётом Ваших особенностей.

Что касается кремов для этих целей, то сейчас их много, например крем: Мюстелла один из этих кремов, который может подойти и Вам. Так же старайтесь регулярно, по утрам использовать контрастный душ. В составе комплексной терапии избавления от растяжек он не будет лишним.

## Рецепт избавления от растяжек

Берём 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку соли, размешиваем и добавляем 1 ст. ложку натурального мёда (можно 2 ст. ложки мёда), всё перемешиваем и в душе наносим полученную смесь на проблемные места сначала растирающими движениями, затем, когда распределите по телу, начинайте похлопывания. Получается своеобразный массаж и временами будет даже немного больно. После этого смываете тёплой водой и Ваша кожа становится бархатной и гладкой.

Не забудьте после этой процедуры воспользоваться увлажняющим кремом для тела.

Повторять эту процедуру нужно каждый день. Готовить это средство нужно непосредственно перед применением. Но этот крем поможет избавиться от растяжек в том случае, когда они новые (красные).

## Ещё один рецепт крема от растяжек

2 ст. ложки масла зародышей пшеницы, 5 капель эфирного масла лаванды, смешиваем и втираем в кожу, в частности в проблемные места.

Ну и в завершении книги для тех, кто перепробовал все возможные средства устранения растяжек и не получив нужный результат, хочу посоветовать обратиться в косметологическую клинику, где с помощью специальных процедур Вам помогут справиться с этой проблемой. К

Конечно это будет стоить достаточно дорого, но если никакие крема и мази не помогли, то нужно использовать этот вариант. А в дальнейшем принимать меры по предотвращению появления растяжек на Вашем теле.

## Бонус!

### Упражнения для тонкой талии

#### Упражнение № 1

Встаём прямо, ладони рук на животе, так, чтобы ладонями чувствовать свои мышцы (это нужно для того, чтобы во время упражнения чувствовать напряжения мышц, а значит всё идёт правильно).

Дальше делаем поочерёдные повороты вправо и в лево. В момент выполнения упражнения таз должен быть зафиксирован, то есть оставаться на месте. Выполнить по 15 поворотов в каждую сторону.

Короткий отдых между упражнениями делаем так: поднимаем через стороны обе руки вверх вдыхая воздух и затем опускаем руки и выдыхая воздух. Делаем так 3-5 раз.

#### Упражнение № 2

Исходное положение стоим ровно, руки на поясе (чувствуем мышцы), сильно сжимаем мышцы талии и начинаем делать наклоны в стороны по 15

наклонов в каждую сторону. Следим за тем, чтобы таз был зафиксирован и в момент наклона в любую из сторон делаем выдох и втягиваем живот в себя.

### Упражнение № 3

Исходное положение стоим прямо, руки в замок, выворачиваем ладонями наружу и делаем наклоны вперёд, при этом Ваша спина должна быть прямой (делаем без прогиба в спине). Во время каждого наклона мышцы живота подтягивать в себя.

### Упражнение № 4

Исходное упражнение стоим прямо, руки на бёдрах. Делаем повороты туловища вправо, при этом на каждом повороте, разводим руки в стороны ладонями вверх и делаем вдох на повороте и выдох на возвращении в другую сторону, в нашем случае влево, с опусканием ладоней рук на талию. То есть получаются скручивания. Так делаем по 15 поворотов для каждой стороны.

### Упражнение № 5

Исходное положение стоим прямо, руки на талии. Делаем поочерёдные наклоны в сторону с подниманием противоположной руки вверх. При выполнении этого упражнения при наклоне делаем выдох, а при возвращении в исходное положение вдох.

## Гимнастика для избавления от растяжек



Итак, самым действенным и эффективным способом избавиться от растяжек это гимнастика, которая займёт по времени не более 10 минут. Это комплекс из 7 не сложных упражнений, который одновременно поможет избавиться от растяжек, плюс предотвратит и вылечит (если он есть) целлюлит, а так же укрепит мышцы тела, в частности живота, ягодиц и бёдер.

Если делать это упражнение каждый день по 5 минут, то через 3 недели Вы увидите, что от целлюлита у Вас не осталось и следа или он намного уменьшился.

## Упражнение № 1

Садимся на пол и «шагаем» на попе вперёд и назад, помогая себе движениями согнутых рук (движения согнутых рук вперёд назад).

Движения трудноватые, но супер эффективные. Разгоняем кровь и жировые клетки. Делаем так по 10 раз вперёд и назад. Старайтесь чтобы путь в одну сторону был не менее 50 см. , а лучше 1 метр.

## Упражнение № 2

Встаём на колени, выпрямляемся, руки в стороны и поочередно, то в одну, то в другую стороны опускаемся вбок на попу. Упражнение делается в интенсивном темпе по 10 повторов для каждой стороны.

Отлично работает талия, нагрузка на мышцы бёдер, разгоняем кровь и усиливаем её кровоток и соответственно, сжигаются жировые клетки.

## Упражнение № 3

Садимся на попу, сгибаем ноги в коленях и подтягиваем пятки, как можно ближе к себе. Ложимся на спину, пятки двигаем ещё ближе, чтобы взяться руками за пятки ног. Теперь поднимаем тело вверх (держитесь на ступнях и лопатках, остальное тело вверху) при этом сжав ягодицы и удерживая их в таком состоянии на всё протяжении упражнения. И начинаем делать опускающие и поднимающие движения тела, вверх и вниз, причём полностью не ложимся на пол. Так делаем 20 раз, но начать можно с малого.

## Упражнение № 4

Берём две мягкие тряпочки, кладём их на пол, становимся каждой ногой на тряпочку и выполняем скользящие движения в стороны по 15 скольжений в

каждую сторону. При выполнении упражнения нужно стараться дальше отодвигать ногу в сторону. Тело ровное, попа напрягается.

## Упражнение № 5

Следующее упражнение поможет приподнять Ваши ягодицы вверх, сделать ей более округлой и убрать целлюлит.

Стоим ровно, руки на поясе, одну ногу заводим за другую и делаем упражнение как кланяются артисты (женщины) в реверансе благодаря зрителям. Делаем такое упражнение, заводя поочерёдно, то одну, то другую ногу.

## Средства от растяжек

### Водоросли

Водоросли это настоящий источник красоты и молодости. Водорослевые обёртывания применяются для похудения, устранения **целлюлита**, борьбы с **растяжками**, повышения тонуса кожи и релаксации. Это прекрасный способ похудеть ничего не делая.

Чтобы в домашних условиях потребуется морская вода (можно добавить в обычную чистую воду морскую соль) и микронизированные водоросли (порошок), в состав которых входит фукус. Это компонент, который всех лучше помогает в похудении и устранения целлюлита.

Для приготовления мази, смешиваем морские водоросли с морской водой из расчёта 4 части воды и 1 часть порошка водорослей, хорошенько размешиваем порошок водорослей в морской воде и тёплую смесь наносят на всё тело, начиная со спины и обязательно на подошвы ног, на которых расположены биологически активные точки. Затем тело укутывают плёнкой и пледом, чтобы усилить тепловой эффект и действие на тело и кожу активных компонентов. В результате полученный эффект это уменьшение объёмов тела и выравнивание поверхности кожи.

### Масло пачули

Применяется масло пачули и в косметологии: его вводят в состав косметических средств для ухода за кожей любого типа.

Увядающей коже это масло придаёт здоровый вид; при сухой коже устраняет шелушение; людям с чувствительной кожей помогает снять раздражения и воспаления; при жирной коже нормализует деятельность сальных желез.

Если добавить несколько капель масла пачули в средства для ухода за волосами: шампуни или бальзамы, то исчезнет перхоть, волосы станут сильнее и приобретут здоровый блеск.

Таким же образом можно обогатить кремы для лица и тела – достаточно добавлять от 1 до 5 капель масла пачули на 10 мл основы.

В косметологии масло пачули рекомендуется применять для зрелой кожи: оно стимулирует процессы регенерации, заживает трещинки и устраняет покраснения, оказывает лифтинговый эффект и благоприятное действие на проблемную кожу, уменьшает отёки и проявления аллергии, убивает грибки и перхоть.

- Особенно эффективно это масло в борьбе с целлюлитом: если добавлять его в кремы и лосьоны для тела, то обвисшая кожа подтянется, станет более свежей и упругой – таким способом можно привести в норму обвисший живот или бёдра.
- Большинство женщин озабочены тем, как восстановить форму груди, и здесь тоже помогает массаж с маслом пачули – он восстанавливает упругость кожи. Для массажа достаточно добавить к 10 мл базового масла 6-8 капель масла пачули; можно также принимать ванну с ним, добавляя в воду по 4-6 капель.

Очень хорошо использовать масло пачули в интимной гигиене, так как оно обладает противогрибковым и антимикробным действием.

При соблюдении диеты для похудения масло пачули снижает аппетит, не вызывая при этом никаких побочных эффектов. В то же время, оно не даёт жидкости накапливаться в организме, и таким образом, тоже способствует снижению массы тела.



**Предлагаем другие наши книги с интересной информацией, которые помогут решить многие Ваши жизненные проблемы.**

## Для женщин

Как сохранить молодость: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-soxranit-molodost/>

Как похудеть и не поправиться: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/poxudet-i-ne-popravitsya/>

Как предотвратить варикоз: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-predotvratit-varikoz/>

Как удержать мужчину: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-uderzhat-muzhchinu/>

Как узнать про измены мужа: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kak-uznat-pro-izmeny-muzha/>

Как избавиться от целлюлита: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-izbavitsya-ot-cellyulita/>

Как узнать про измены мужа: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-uznat-pro-izmeny-muzha/>

## Для мужчин

Как возбудить девушку: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-vozbudit-devushku/>

Мужская сила: <http://sekrety-zhenshhin.ru/muzhskaya-sila/>

Почему изменяют жёны: <http://sekrety-zhenshhin.ru/pochemu-izmenyayut-zhyony/>

Как уличить жену в измене: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-ulichit-zhenu-v-izmene/>

## Для всех

Как найти работу: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-najti-rabotu/>

Как быстро сделать карьеру: <http://sekrety-zhenshhin.ru/kak-bystro-sdelat-kareru/>

## Предупреждение

Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Вся информация этой книги это личное мнение авторов.

## © Все права защищены.

Данное руководство продаётся только на сайте: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru>

Контакты на сайте: <http://www.sekrety-zhenshhin.ru/kontakty/>

В руководстве использованы личные материалы автора и несколько материалов с других интернет сайтов и видеороликов.