

ELIMINAÇÃO DE *estrias*



ÍNDICE

INTRODUÇÃO1

1. OS SEGREDOS PARA ELIMINAR E PREVENIR AS ESTRIAS3

2. AS PRINCIPAIS CAUSAS DOS SURGIMENTOS DE ESTRIAS9

3. A DIFERENÇA DE CADA TIPO DE ESTRIA13

4. RECEITAS PARA ELIMINAR E PREVENIR AS ESTRIAS16

5. BÔNUS PARA VOCÊ23

Estrias é algo que incomoda muito qualquer pessoa, principalmente quando se tem em grande quantidade.

INFELIZMENTE É ALGO QUE NÃO DÁ PARA DEIXAR DE REPARAR, E QUANDO O ASSUNTO É DE MULHER PARA MULHER ISSO SE ACENTUA. MAS NÃO SE ENGANE, ALGUNS HOMENS TAMBÉM NÃO FICAM PARA TRÁS.

MUITOS PREFEREM SE CONFORMAR POR ACHAREM QUE, SIMPLEMENTE, NÃO TEM O QUE FAZER PARA ELIMINÁ-LAS E QUE ESSAS MARCAS, GERADAS PELO ESTICAMENTO DA PELE, FICARÃO PARA SEMPRE EM SEU CORPO. OUTROS OPTAM POR GASTAR UMA FORTUNA EM TRATAMENTOS ESTÉTICOS PARA ELIMINÁ-LAS. TRATAMENTOS QUE, EM MUITOS CASOS, NEM OFERECEM RESULTADOS VERDADEIRAMENTE SATISFATÓRIOS.

SE VOCÊ TAMBÉM É O TIPO DE PESSOA QUE PENSA QUE ESTRIA É ALGO IMPOSSÍVEL DE SAIR DO SEU CORPO OU QUE PRECISARÁ GASTAR MUITO DINHEIRO PARA ELIMINÁ-LAS, EU ESTOU AQUI PARA TE MOSTRAR O CONTRÁRIO.

TE MOSTRAREI FORMAS TOTALMENTE CASEIRAS E BARATAS PARA EVITAR E ELIMINAR AS ESTRIAS QUE, PROVAVELMENTE, TANTO TE INCOMODAM.

Lembre-se: Para que dê certo, é importante colocar em prática o que irei te ensinar e ter foco quanto ao tratamento para que, assim, você realmente consiga obter um resultado de sucesso.



OS SEGREDOS PARA
eliminar e prevenir as
estrias

Como eu disse, te mostrarei como eliminar suas estrias sem gastar fortunas com tratamentos, de uma forma natural e barata.

Confira comigo agora, os segredos que você provavelmente não conhece, para eliminar e prevenir as estrias.

BEBER ÁGUA

Pode parecer algo clichê, mas é algo verdadeiro e que não deve ser deixado de lado. Manter o corpo e, principalmente, a pele hidratada, é essencial para evitar a aparição de novas estrias. O ideal é consumir pelo menos 2 litros de água por dia. Se você sente dificuldade para beber água, procure ir tomando aos pouquinhos ao longo do dia, principalmente depois de cada refeição.



MANTENHA UMA DIETA EQUILIBRADA

A sua alimentação é o segredo para tudo. Com a ingestão das vitaminas certas você, além de evitar possíveis novas estrias, terá uma grande chance de acabar com as que já existem em seu corpo. Consuma alimentos ricos em vitamina A, que ajudam no crescimento de uma nova pele e alimentos ricos em vitamina C, que ajudam na produção do colágeno. Uma alimentação saudável e equilibrada te ajudará a alcançar os resultados esperados de uma forma mais rápida.



USE HIDRATANTE CORPORAL

A ideia aqui é a mesma da água, manter a pele hidratada. Aposte em creme corporal hidratante ou em um bom óleo corporal de amêndoa e aplique-os sempre após o banho, pois quando aplicados na pele úmida, hidratam dez vezes mais que uma loção hidratante aplicada na pele seca.

O ideal para eliminar as estrias é que você massageie o local em que elas se encontram com um óleo corporal que possua vitamina A, pelo menos uma vez durante o dia.



TOME BANHO FRIO

Essa é uma ótima dica, principalmente para as grávidas. A água fria faz com que a circulação melhore, o que ocasiona em um fluxo vascular bom e, assim, acaba evitando a aparição de estrias.

NÃO COCE

Quando sua pele coça, é um sinal que o seu corpo está te dando de que uma nova estria poderá aparecer. Por esse motivo, evite coçar sempre que sentir vontade. Isso só acarretará no real aparecimento de novas estrias.



EVITE ROUPAS APERTADAS

Principalmente as calças e bermudas. Por atrapalhar a má circulação do sangue nas pernas, as roupas apertadas acabam gerando a possibilidade de novas estrias surgirem na sua pele.



AS PRINCIPAIS CAUSAS

do surgimento de

ESTRIAS

SE VOCÊ TEM INTERESSE EM ENTENDER AS PRINCIPAIS CAUSAS DAS ESTRIAS, ESSE CAPÍTULO É PARA VOCÊ. A CAUSA PODE VARIAR DE PESSOA PARA PESSOA.

Uma estria não é uma regra.

Não é porque todo mundo que você conhece teve estrias na gravidez que você terá também. É realmente uma questão muito relativa, mas existem, sim, causas para muitas delas aparecerem.

ESÃO ELAS:

Alterações súbitas de peso

Você engordou demais ou emagreceu bastante em um espaço curto de tempo? Esse estica e "desestica" que sua pele sofre, em muitos casos resulta em algumas estrias.

Hereditariedade

Você pode ter estrias também por fatores genéticos. Nesses casos você acaba não tendo para onde fugir, porém é importante sempre se cuidar para prevenir ao máximo o seu surgimento.

Gravidez

Uma mulher quando engravida, acaba tendo a pele de seu abdômen muito mais esticada que o normal, o que resulta nas estrias. As estrias são cicatrizes que se formam quando há destruição de fibras elásticas e colágenas na pele, normalmente causada por um estiramento da pele.

Estrias na Adolescência

É na adolescência que o crescimento costuma ser grande e repentino, com isso acaba havendo a destruição das fibras elásticas, o que resulta nas estrias. É a mesma situação de uma mulher grávida.

Falta de hidratação

Uma pele desidratada é uma pele com altas chances de aparição das estrias. Elas geralmente aparecem nas coxas, bumbum, abdômen e seios, por isso busque deixar essas áreas sempre bem hidratadas.

A DIFERENÇA DE CADA
tipo de
ESTRIA

Vermelho-Roxo

Se sua estria estiver com essa coloração é porque se trata de uma estria nova, com isso fica mais fácil de ser eliminada, principalmente pelo fato de ainda haver alguma circulação sanguínea na área afetada.

Esse é o melhor momento para iniciar o tratamento, ajudando no aumento da circulação sanguínea da região, aumentando a resistência e a elasticidade da pele.

Branco-Prateado

Esse é o tipo mais difícil de ser eliminado. Esse tipo de estria está há bastante tempo na pele, que por sua vez não foi cuidada há tempo, e o sangue deixou de circular de forma natural na área.

Para este tipo de estria, os cremes não serão tão efetivos. No entanto, é possível encontrar alguns que diminuem os efeitos da estria.

Para eliminar de vez, é indicado que você use as injeções de colágeno que promovem a elasticidade e a recuperação da saúde de pele.

EXISTEM AINDA, POR DEFINIÇÃO CLÍNICA, AS ESTRIAS:

Atróficas, que são aquelas que se encontram mais baixas ou deprimidas que a superfície da pele.

Hipertróficas, que causam um relevo, deixando-as maior que a superfície da pele e que são, por sinal, as mais difíceis de serem eliminadas.

RECEITAS PARA ELIMINAR

e prevenir as

ESTRIAS

ESSAS RECEITAS CASEIRAS IRÃO FAZER COM QUE SUAS ESTRIAS DIGAM ADEUS DE SUA VIDA.

RECEITAS COM LIMÃO



Corte um limão pela metade.

Passe as partes do limão sobre as marcas, pressionando suavemente, de forma a garantir que o suco seja liberado.

Deixe o líquido agir por dez minutos.

Enxágue com água

Misture partes iguais de suco de limão e suco de pepino.

Aplique a mistura por meio de movimentos circulares vigorosos.

Repita o procedimento pelo menos duas vezes por dia.

Obtenha resultados mais potentes, mantendo este ritmo no tratamento por, pelo menos, um mês.

Misturar o suco de limão com azeite de oliva.

Aplicar na pele duas vezes ao dia por um mês, aproximadamente.

RECEITAS COM BORRA DE CAFÉ E ARGILA BRANCA

Borra de café do mesmo dia (um punhado);
Argila branca (uma colher de sopa cheia);
Leite ou água para misturar com a argila;
Óleo de semente de uva, óleo de coco ou óleo de amêndoa para finalizar.

Modo de preparo:

Prepare o café, retire a borra do coador e reserve;
Dilua a argila branca no leite e está pronta a mistura.

Modo de aplicação:

Faça a massagem com a borra de café por cima do local onde há estria durante um minuto;

Retire o excesso da borra de café;

Pegue a mistura de argila com leite e aplique camadas finas sobre as estrias;

Espera secar e, depois de 5min a 10min, retire o produto com água abundante;

Para finalizar, utilize um óleo de sua preferência, como óleo de semente de uva, de amêndoas ou coco.

RECEITA DE SABONETE DE ABACATE CASEIRO

Para fazer o sabonete, será preciso:

140g de soda cáustica (ou hidróxido de sódio);

140g de água em temperatura ambiente;

Polpa de um abacate médio maduro;

Suco de um limão;

30 ml de lauril (opcional);

500g de gordura vegetal hidrogenada;

200g de azeite de oliva (ou outro óleo vegetal);

200g de óleo de canola;

50g de óleo de laranja.

Modo de preparo:

Dilua a soda cáustica em água, em temperatura ambiente, e reserve (para isso, use EPI, como máscara, óculos de proteção e luvas);

Em um processador, mixer ou liquidificador, misture o abacate com o suco de limão e reserve;

Volte para a soda cáustica e acrescente lauril, que é um espumante. Mexa bem;

Em uma panela separada, acrescente a gordura vegetal, o azeite de oliva e o óleo de canola e aqueça a 60°C no fogão;

Quando aquecer, retire do fogo e misture bem com a polpa do abacate batida anteriormente;

A essa mistura, adicione a soda cáustica diluída e bata até dar ponto;

Quando chegar ao ponto certo, coloque em uma forma quadrada ou de cano de PVC para moldar o sabonete. Se quiser misture com corante para mudar a cor;

Espera secar e corte vários sabonetes.

Modo de aplicação:

Aplique diariamente sobre as estrias fazendo movimentos circulares;

Use durante o banho ou nos horários que forem melhores para você.



RECEITA DE CREME DE CENOURA

Ferva duas cenouras até ficarem macias;
Em seguida, misture com a polpa do abacate e óleo de amêndoas;
Misture até virar um creme;
Aplique o creme nas áreas onde possui estrias todas as noites;
Deixe agir por meia hora e em seguida retire com água fria;

RECEITA DE CALDO DE BATATA

Corte uma batata média em fatias grossas;
Passe cada pedaço no local afetado pelas estrias, deixando que o suco atue e seque com o ar.
Enxágue a pele e seque delicadamente.



RECEITA DE ALOE VERA OU BABOSA

Pegue uma folha de babosa.

Corte a folha de maneira longitudinal.

Esfregue a parte interna aplicando o gel sobre a pele danificada.

Deixe o gel atuar por, no mínimo, 15 minutos.

Lave o local com água morna.

Misture $\frac{1}{4}$ xícara de gel da babosa com cinco ampolas de vitamina A e dez ampolas de vitamina E.

Aplique o creme fazendo massagens vigorosas na área afetada.



BÔNUS
PARA VOCÊ



SUCO 01

Ingredientes:

- Suco de meio limão siciliano;
- 1 pitada de pimenta caiena;
- 200 ml de água de coco;
- 1 cacho pequeno de uva rocha;
- Gelo picado a gosto.

Preparo:

Bata tudo no liquidificador ou centrífuga.

Sirva imediatamente.



SUCO 02

Ingredientes:

- 200 ml de chá de capim cidreira;
- 200 gramas de melancia;
- 1 lima da Pérsia;
- Gelo picado a gosto.

Preparo:

Bata tudo no liquidificador ou centrífuga.

Sirva imediatamente. Nota: o melão poderá entrar no lugar da melancia.



SUCO 03

Ingredientes:

- 1 xícara de chá verde;
- 1 cenoura pequena;
- 1 maçã pequena;
- Gelo picado a gosto.

Preparo:

Bata tudo no liquidificador ou centrífuga.

Sirva imediatamente.



SUCO 04

Ingredientes:

- Suco de 2 laranjas;
- 1 colher de sopa de goji berry;
- Folhas de hortelã fresca;
- 3 rodelas de gengibre;
- Gelo picado a gosto;
- Adoçante, se necessário.

Preparo:

Bata tudo no liquidificador ou centrífuga.

Sirva imediatamente.



SUCO 05

Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de salsinha picada;
- 3 folhas de couve manteiga crua;
- 1 faia média de abacaxi;
- 350 ml de água de coco;
- Suco de ½ limão.

Preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente, sem coar para não perder fibras.



SALADA 1

Ingredientes:

- ½ xícara de brócolis cozido;
- ½ xícara de rúcula (ou outra folha verde escura);
- ¼ de tomate; • 100g de atum;
- 2 castanhas do Brasil picadas;
- Suco de ½ limão;
- 1 fio de azeite extra virgem.

Preparo:

Misture todos os ingredientes.



SALADA 2

Ingredientes:

- 1 porção de alface roxa;
- 2 colheres de sopa de grão de bico cozido;
- 2 colheres de nozes;
- 1 colher de sopa de aveia;
- 3 ovos de codorna.

Preparo:

Misturar bem os ingredientes, temperar com sal e gotas de limão.



SALADA 3

Ingredientes:

- 2 rodelas de abacaxi;
- 2 folhas de rúcula;
- ½ xícara de cenoura ralada;
- 2 folhas de repolho roxo;
- 1 folha de alface lisa;
- 1 file de peito de frango em tiras;
- ½ xícara de damascos secos.

Preparo:

Pique bem os ingredientes, misture e bom apetite.



SALADA 4

Ingredientes

- 4 folhas de almeirão;
- $\frac{1}{4}$ de cenoura ralada;
- $\frac{1}{2}$ pepino;
- 270 gramas de tofu;
- 2 colheres de chá de gergelim preto;
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão.

Preparo:

Pique os ingredientes, tempere a salada com suco de limão e misture tudo.



SALADA 5

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de quinoa cozida
- 1/2 tomate picado
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada
- 1/2 limão-taiti espremido
- 1/2 abacate cortado em cubos
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto

Preparo:

Misture todos os ingredientes, deixando o abacate por último. Finalize com azeite e sal.