

Как предотвратить появление растяжек?

Многие женщины наверняка сталкивались с такой проблемой, как растяжки. Появление их может быть вызвано различными причинами, одной из которых является беременность. Гормональный всплеск в совокупности с чрезмерным растяжением кожи часто приводит к появлению розовых или фиолетовых рубцов на животе, груди и бедрах. Через некоторое время они светлеют, иногда становятся почти незаметными и тем не менее приносят женщинам массу неудобств и переживаний.

В свое время и я столкнулась с этой проблемой. Но недостаток информации, моя молодость и легкомыслие привели к тому, что я не занялась вовремя профилактикой растяжек. Как следствие - несколько полосок на груди, доставивших мне уйму хлопот. А ведь последствия бывают и куда более значительными. Вот поэтому я и обращаюсь сейчас прежде всего к будущим мамам: **постарайтесь предупредить появление растяжек на коже, потому что избавиться от уже имеющихся будет очень и очень сложно.**

Довольно часто я слышала мнение, что растяжки - это наследственное, и тут уж никакая профилактика не поможет. Однако я придерживаюсь того мнения, что лучше сделать все от тебя зависящее, чем потом кусать локти, сожалея об упущенном времени. Да и самые простые способы предупреждения появления растяжек точно не повредят Вашему здоровью, даже наоборот. Итак, что же это за способы?

1. Правильное и сбалансированное питание. Во-первых, следите, чтобы в сутки Вы употребляли не менее 2 литров жидкости. Во-вторых, уменьшайте количество углеводов, соли и сахара. Включайте в рацион белковые блюда, морепродукты, а также фрукты и овощи.

2. Не допускайте резких изменений веса, это неминуемо приведет к появлению растяжек.

3. Довольно эффективен массаж с помощью щетки или массажера, можно делать это в душе.

4. **Косметические средства.** Начинать их применение можно еще до наступления беременности. Лучше всего использовать специальные кремы или масла, в состав которых входят витамины А, Е, С, коллаген, эластин. Во время беременности кожа часто становится сухой, ей просто необходимо увлажнение. Можно даже использовать простое нерафинированное оливковое масло, оно прекрасно заменит многие дорогостоящие средства. Легкий массаж кожи с оливковым маслом дает неплохой результат.

5. Применяются также **эфирные масла** (компрессы, ванны), можно попробовать **грязевые обертывания, контрастный душ, солнечные ванны или загар в солярии.**

6. Важно правильно выбрать бюстгальтер. Он должен быть из натуральной ткани, с широкими бретельками, должен соответствовать размеру, не стеснять грудь и немного приподнимать ее. Главное, чтобы Вам было комфортно, ведь носить его придется, почти не снимая.

7. Ваш врач наверняка посоветует носить **бандаж**, прислушайтесь к нему. Во-первых, бандаж снимает нагрузку с позвоночника и поясницы, во-вторых, поддерживает живот, тем самым, снижая риск возникновения растяжек.

8. Не стоит пренебрегать и **физическими упражнениями.**

Конечно, говорить о том, что подобные профилактические мероприятия стопроцентно уберегут Вас от растяжек, я не могу. Но **положительный эффект непременно будет.** Обязательно посоветуйтесь со специалистом, только он сможет грамотно подобрать комплекс средств и процедур, подходящих именно Вам.

Если же, несмотря на все приложенные усилия, на вашей коже появились эти неприятные рубцы, не отчаивайтесь! И с ними можно и даже нужно бороться, правда, усилия придется утроить. Медицина не стоит на месте, появляются все новые и новые способы для того, чтобы избавиться от растяжек или сделать их менее заметными. Но это уже, пожалуй, тема для отдельной статьи, которая непременно последует.

Как предотвратить появление растяжек

Автор: admin

03.12.2013 13:48 -

Любите себя, заботьтесь о своем организме, сохраняйте свою красоту и очарование!

Автор - Алла Павликова

[Источник](#)