



Ох, уж эти растяжки... Сколько же нервов они попортили... И, кажется, что и предотвратить их нельзя и победить их невозможно. Но на самом деле не все так страшно. Конечно, в наше то время косметические салоны и хирургическое вмешательство могут предложить вам свою помощь. Но вопрос лишь в том, есть ли у молодой мамочки на это время и средства. Я все-таки думаю, что большинство ответов будет "Нет". Поэтому предлагаю бороться с этой напастью самостоятельно и дома. Сразу оговорим то, что полностью растяжки не исчезнут, но сделать их практически невидимыми в ваших силах. Для этого потребуется выделить на себя полчаса в день и, конечно же, терпение.

Во-первых, возьмите себе за правило ежедневно принимать контрастный душ. Сначала должна быть не сильно горячая вода, затем прохладная. И так постепенно увеличивайте разницу температуры, только помните что закончить процедуру лучше всего холодной водой.

Во-вторых, после душа нужно аккуратно вытереть кожу мягким полотенцем и нанести на проблемные места крем от растяжек, благо в аптеках сейчас большой ассортимент и дело остается только за вашим выбором. А если хотите, можно использовать народные средства. Тут вам неплохо поможет скраб от растяжек (1 стакан сахара, 1 стакан соли и полстакана масла, перемешать и втирать) или крем (1г мумие перемешать с детским кремом, также втирать).

В-третьих, не забывайте: каждый день становимся на зарядку или поднимаем себе настроение танцами. Только прежде чем приступить к физическим упражнениям, не забудьте проконсультироваться со своим врачом.

В-четвертых, три раза в неделю делайте себе массаж. Большого опыта тут не надо, просто поглаживайте, похлопывайте, пощипывайте себя в проблемных местах (только все это нужно делать по часовой стрелке). При этом используйте различные увлажняющие масла. Очень хорошо для этой цели подойдут миндальное, оливковое или масло из зародышей пшеницы.

## Растяжки - предотвратить и победить

Автор: Tsayka  
27.01.2012 17:25

---

В-пятых, это, конечно же, правильное питание. Обязательно включите в свой рацион курагу, семечки подсолнуха, печень, зеленый горошек, морковь и грибы. И обязательно пейте как можно больше жидкости.

Ну, вот и все. Как видите ничего сложного, было бы желание и терпение. Так что скорей, вступайте на тропу войны с растяжками. И помните, что здесь самое главное - регулярность. Поэтому не ленитесь и ежедневно выполняйте все процедуры. И тогда приятные результаты будут видны через несколько недель.