

Melhores Receitas Caseiras para Estrias



Bônus 1

Aviso Legal

A reprodução indevida, não autorizada, deste e-book ou de qualquer parte dele sujeitará o(a) infrator(a) a multa de até três mil vezes o valor do relatório, à apreensão das cópias ilegais, à responsabilidade reparatória civil e persecução criminal, nos termos dos artigos 102 e seguintes da Lei 9.610/98.

Nenhuma parte deste guia pode ser utilizada, reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou quaisquer outros meios existentes sem autorização por escrito dos seus editores.

Utilização do guia: a autora não se responsabiliza direta ou indiretamente pela má utilização dos alimentos, massagens e receitas aqui contidas. Estas informações são educativas e foram baseadas em experiências pessoais adquiridas através de inúmeros testes. Como em todos os programas de melhoramento do corpo, antes de iniciar qualquer prática relacionada à saúde procure um profissional qualificado para fazer um acompanhamento personalizado às suas necessidades.

Todos os Direitos Reservados por Você Sem Celulite



ATENDIMENTO:
contato@vivasemcelulite.com

Sumário

Introdução.....	04
Creμες	
Creمة de borra de café com argila branca.....	05
Creمة de cenoura.....	07
Géis	
Gel de aloe vera / babosa.....	08
Clara de ovos.....	09
Sucos	
Suco de batata.....	10
Suco de limão.....	11
Óleos	
Óleo de rícino.....	12
Óleo de semente de uva.....	13
Vamos conversar?.....	14



Introdução

Estrias são cicatrizes formadas pela quebra das fibras elásticas e de colágenas da pele. Em outras palavras: as estrias são formadas quando há esticamento excessivo da pele, geralmente na região das coxas, quadris, bumbum, seios e barriga.

Os motivos desse esticamento da pele se devem a fatores como: crescimento de músculos, aumento e perda de peso repentinamente, gestação, etc. Só para você ter uma ideia, a porcentagem de adolescentes mulheres com estrias chega a 70% e, de mulheres grávidas, pode chegar a 90%. Existem dois tipos de estrias e para facilitar o seu entendimento, podemos chama-las de “recentes” ou “antigas”.

As estrias “recentes” são de coloração rosa e/ou vermelha e podem apresentar uma levecoceira, acompanhadas de um processo inflamatório local. E as estrias “antigas” são esbranquiçadas. Neste segundo caso, a atrofia das fibras está mais intensa e elástica, e não há vestígios de inflamação.

Existem algumas formas de combater as estrias, entre elas, as massagens caseiras, principal assunto que será abordado neste e-book. As principais vantagens das massagens caseiras são: baixo custo – são extremamente baratas e acessíveis, facilidade de aplicação – você mesma você fazê-las aí na sua casa, a qualquer hora e a qualquer momento e segurança – são 100% naturais e livres de qualquer risco à saúde da sua pele (como pode acontecer com os procedimentos estéticos que utilizam aparelhagem).

Com as dicas a seguir, você vai combater as suas estrias já existentes e ainda vai prevenir o aparecimento das novas. Selecionei as melhores massagens caseiras para estrias para você começar a aplicar a partir de agora, independente se as suas estrias são “recentes” ou “antigas”. Preparada?!

Lembre-se que essas massagens devem ser realizadas diariamente até que as suas estrias desapareçam por completo. Depois, continue hidratando a sua pele para manter os resultados obtidos.

Boa leitura!

Com amor,
Equipe **Viva Sem Celulite**



Creme de borra de café com argila branca

Como você sabe, a borra de café é o que sobra no coador após preparamos a bebida (café) usando o seu pó. Para aproveitar todos os nutrientes dela é muito importante que você use a borra de café sempre do mesmo dia.

Uma das particularidades do café é o seu efeito antioxidante, que garante o rejuvenescimento natural da pele. Sem contar que ele ainda tem um efeito estimulante que proporciona firmeza e vitalidade à área aplicada.

Já a argila branca, é outro “remédio” natural poderoso. Isto porque sua composição possui alumínio, hidróxidos coloidais e silicatos, além de ferro, cálcio, potássio e enxofre – substâncias importantes para a saúde da pele.

Podemos dizer que ao fazer esta receita de borra de café e argila branca, você obtém um resultado eficaz e completo. É realmente surpreendente! A argila branca pode ser diluída tanto em água quanto em leite, vai da sua preferência. Dica: os laticínios são considerados ótimos hidratantes naturais para a pele.

Para esta receita caseira, você vai precisar de:

- 3 colheres (sopa) de borra de café do mesmo dia
- 1 colher (sopa) de argila branca
- Leite ou água para diluir a argila



Ingredientes:

- Preparar o café, retirar a borra do coador e reservar.
- Diluir a argila branca no leite ou na água e pronto!

Aplicação:

- Fazer massagens em movimentos circulares com a borra de café na área afetada com estrias durante um minuto consecutivo.
- Retirar o excesso da borra de café.
- Aplicar a mistura de argila em camadas finas sobre a pele.
- Deixar a mistura de borra de café com argila agir na pele por 10 minutos.
- Enxaguar com água fria e secar delicadamente.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.





Creme de cenoura

A cenoura é um ingrediente importante para combater as estrias devido à sua capacidade de regenerar os tecidos afetados, ou seja, que sofreram um esticamento excessivo e garantir maciez e suavidade para a pele, devido à sua alta concentração de vitamina A.

Para esta receita caseira, você vai precisar de:

- 2 cenouras
- ½ polpa de um abacate
- 1 colher (sopa) de óleo de amêndoas

Preparo:

- Ferver as cenouras até ficarem macias.
- Em seguida, misturar com a polpa do abacate e o óleo de amêndoas.
- Misturar até virar um creme.

Aplicação:

- Aplicar a mistura na área atingida com estrias.
- Deixar a mistura agir na pele por 30 minutos.
- Enxaguar com água fria e secar delicadamente.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.



Gel de aloe vera / babosa

O aloe vera, popularmente conhecido como “babosa”, oferece diversos benefícios para a nossa pele, entre eles o seu poder calmante e a sua capacidade de regenerar as células. Seus nutrientes hidratam, curam e estimulam a cicatrização. Você pode optar por usar o gel da planta diretamente sobre a pele ou incluí-lo em uma receitinha caseira.

Para esta receita caseira, você vai precisar de:

- Pegar uma folha de babosa.
- Cortar a folha de maneira longitudinal.
- Aplicar o gel sobre a área afetada com estrias.
- Deixar o gel agir na pele por 15 minutos.
- Enxaguar com água morna e secar delicadamente.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.

Você também pode incluir o gel da babosa em uma receita imbatível para estrias. Confira:

- Misturar $\frac{1}{2}$ xícara de gel de babosa com 5 ampolas de vitamina A e 10 ampolas de vitamina E.
- Aplicar a mistura fazendo massagens suaves e circulares na área afetada.
- Deixar a mistura agir na pele por 10 minutos.
- Enxaguar com água fria e secar delicadamente.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.





Clara de ovos

A clara de ovo pode fazer verdadeiras maravilhas em nossa pele, desde que usada corretamente. Seu complicado de nutrientes fornece albumina e proteínas capazes de tonificar a pele e reduzir marcas e cicatrizes, como as estrias. Além do mais, ela ajuda a eliminar a flacidez e o inchaço do dia a dia, especialmente nas coxas e no bumbum.

Para esta receita caseira, você vai precisar:

- Misturar 4 claras de ovos levemente com um garfo.
- Limpar a pele com água e em seguida, aplicar uma camada grossa da mistura.
- Deixar que a mistura seque completamente.
- Enxaguar com água fria e secar delicadamente.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.



Suco de batata

O caldo de batata ajuda a combater as estrias porque contém amido, uma substância com propriedades emolientes naturais que acalmam a pele. Além disso, a batata também possui antioxidantes, potássio, magnésio, fósforo, ferro e zinco.

Para esta receita caseira, você vai precisar:

- Cortar uma batata média em fatias grossas.
- Passar cada pedaço de batata na área afetada com estrias pressionando suavemente a modo de garantir que o suco atue.
- Deixar o caldo agir na pele por 15 minutos.
- Enxaguar com água morna.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.





Suco de Limão

O limão é rico em vitamina C, que ajuda a nutrir e a recuperar o colágeno natural da pele, ao mesmo tempo em que auxilia na redução de manchas e marcas da pele, deixando-a em um tom mais uniforme.

Para esta receita caseira, você vai precisar:

- Cortar um limão ao meio.
- Passar as duas partes do limão sobre a área afetada com estrias pressionando suavemente a modo de garantir que o suco seja liberado.
- Deixar o suco agir na pele por 10 minutos.
- Enxaguar com água fria e secar delicadamente.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.

Outra opção muito eficiente é incluir o azeite de oliva junto ao suco de limão. Confira:

- Misturar o suco de um limão com uma colher (sopa) de azeite de oliva.
- Aplicar a mistura na pele 2x ao dia durante trinta dias.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.





Óleo de Rícino

Versátil, o óleo de rícino pode ser usado para tratar diversos problemas de pele, tais como manchas decorrentes da idade, rugas e também estrias. Ele é um poderoso óleo que hidrata e nutre a pele, sendo um ótimo aliado para combater as estrias.

Para esta receita caseira, você vai precisar:

- Misturar uma colher (sopa) de óleo de rícino com duas colheres (sopa) de óleo de amêndoas até alcançar uma textura homogênea.
- Aplicar a mistura após o banho fazendo movimentos circulares até a sua completa absorção.
- Enxaguar com água fria e secar delicadamente.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.

É importante ressaltar que este óleo também pode ser usado em sua forma pura:

- Colocar um pouco de óleo de rícino na palma da mão.
- Fazer massagens circulares na área afetada pelas estrias durante 10 minutos.
- Enxaguar com água fria e secar delicadamente.
- Finalizar com algum óleo ou creme hidratante de sua preferência.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.





Óleo de semente de uva

O óleo de semente de uva, apesar de pouco conhecido, é um importante aliado para combater as estrias. Rico em vitamina E, suas propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, hidratantes e regenerados são capazes de suavizar as marcas e cicatrizes provenientes das estrias, pois estimulam a produção de colágeno natural da pele, garantindo mais elasticidade e firmeza.

O óleo de semente de uva atua formando uma película sobre a área aplicada que impede a perda hídrica – perda de água – pelos tecidos evitando o ressecamento da pele e mantendo a sua hidratação.

Este óleo deve ser aplicado diariamente sobre toda a área afetada pelas estrias. O óleo de semente de uva pode ser encontrado em farmácias, loja de cosméticos e de produtos naturais.

Para obter melhores resultados, aplique esta mistura na área afetada com estrias três vezes por semana durante trinta dias.



EM CASO DE DÚVIDAS

contato@vivasemcelulite.com



Vamos conversar?

Para dúvidas e sugestões, entre em contato com a nossa equipe de atendimento enviando um e-mail para **contato@vivasemcelulite.com**

Vamos te responder em até 72h úteis e teremos o mais prazer em te ajudar.

Um beijo!