Чтобы понять, как убрать растяжки на попе, нужно разобраться в природе их появления.

Растяжки (их еще называют «стриями») представляют собой рубцы, которые возникли из-за разрыва внутренней ткани кожи – дермы.

По цвету растяжек можно судить об их «возрасте». Когда они только появляются, они красно фиолетового цвета. Со временем они становятся белыми.

Разрыв дермы может произойти в таких случаях:

1. перестройка гормонов. Вследствие чего, клетки, а именно эластин и коллаген (отвечают за упругость, эластичность и тонус нашей кожи в целом, и кожи на попе в частности), разрушаются, что приводит к дряблости кожи и разрывам в некоторых ее местах. Причиной этого чаще всего бывают гормональные сбои в организме, будь то беременность, проблемы с эндокринной системой с последующим ее лечением гормональными препаратами;
2. механические разрывы, которые возникают вследствие интенсивного роста мышечной ткани. Кожа просто не успевает настолько же быстро тянуться, и лопается. Чаще всего это бывает у подростков, когда организм быстро растет и развивается, у мужчин и женщин, которые ходят в качалку, опять же у беременных, когда идет быстрый набор веса и резкое увеличение площади тела. Вообще, любые колебания веса, хоть в плюс, хоть в минус, могут привести к растяжкам на попе. Особенно данное положение актуально после похудения.

Чтоб на ваших ягодицах не было растяжек, нужно поддерживать эластичность кожи.

# Соблюдайте меры профилактики.

Их реально применять в домашних условиях.

## Пейте больше воды.

Врачи рекомендуют выпивать до 2-х литров в день чистой воды (чай и суп не считаются). Помните, мы на 80% состоим из воды? Из-за недостатка влаги клетки нашей кожи теряют эластичность и становятся хрупкими.

## Правильно питайтесь.

Меньше ешьте углеводной пищи, а больше – белковой. Не ешьте после шести! Обязательно добавьте в свой рацион морепродукты, авокадо, чернику. Микроэлементы, входящие в их состав способствуют продуцированию коллагена.

## Используйте скраб для тела.

Для этого хорошо подойдет кофейный жмых, перемолотые виноградные или абрикосовые косточки, соль. Частицы скраба не должны быть крупными и грубыми. Возьмите любой из этих компонентов, смешайте с вашим любимым кремом и намажьте кожу вашей попы массажными движениями, как бы шлифуя кожу. Затем все тщательно смойте. Такую процедуру можно проводить 2-3 раза в неделю.

## Принимайте контрастный душ.

Сначала постойте под теплой струей воды 10-15 секунд, затем под холодной столько же. Если для вас это ново, то первую неделю будете ощущать дискомфорт из-за перепадов температуры воды, но потом привыкнете. Зато это даст вашим сосудам хорошую тренировку. Ведь при плохой циркуляции крови, сосуды становятся ломкими, что тоже плохо сказывается на эластичности нашей кожи.

## Массируйте свою попу.

Только не гладьте ее! Нечего растягивать и без того растянутую до трещин кожу! Делайте массаж, как бы щипая кожу. Используйте для массажа специальный крем, который призван бороться с растяжками и предупредить их появление. В домашних условиях тоже легко можно приготовить крем, но об этом мы расскажем чуть ниже.

Правила, описанные выше, являются желательными для применения, дабы предотвратить появление растяжек, а если они уже есть, то выполнение этих правил является обязательным.

# Если жареный петух уже клюнул. Или как убрать растяжки на ягодицах?

Во-первых, посетите врача эндокринолога, т.к. появление растяжек напрямую связано с гормональными изменениями в организме.

Во-вторых, не помешает консультация с гинекологом. Зачастую все происходящие гормональные изменения в женском организме носят гинекологический характер.

В-третьих, сдайте необходимые анализы, которые назначит врач.

В-четвертых, узнайте, какие могут быть побочные эффекты, и какой риск их получить, а также какие могут быть противопоказания к проведению данной процедуры.

Запомните главное – избавиться от растяжек невозможно! Можно их сделать тоньше, ровнее, едва заметными. Чем растяжка «моложе», тем легче этого добиться. В этом вам могут помочь как косметологи, так и вы сами сможете справиться в домашних условиях.

## Косметологические методы борьбы с растяжками.

Такие процедуры делаются в косметологических центрах или клиниках. Многие из них проводятся с применением местной анестезии, т.к. они далеко не безболезненны.

Существует два способа влиять на растяжку:

1. с помощью пилинга постепенно убирать верхний слой кожи, за счет чего растяжка становится более гладкая и менее заметна;
2. вводить специальные витаминные комплексы внутрь кожи, что будет стимулировать выработку собственного коллагена и тем самым повышать эластичность кожи.

Рассмотрим разновидности методов, которые осуществляют эти два положения. Данные методы изложены в порядке возрастания по степени болезненности, но в порядке убывания по количеству необходимых процедур.

**Обертывание водорослями** – самая приятная и безболезненная процедура. На попу делают компресс из разогретых водорослей со спирулиной и сверху накрывают термоодеялом. Пролежать так надо около часа. Таких процедур необходимо выполнить 10-15. Так как рядом с попой расположены органы малого таза, злоупотреблять и делать такие процедуры сильно часто не рекомендуется. Одного-двух раз в неделю будет достаточно.

**Применение ультразвука.** Клетки кожи под действием ультразвуковых волн начинают регенерировать и восстанавливают утраченную эластичность, начинает вырабатываться коллаген. Полный курс будет состоять из 10-12 процедур, длительностью по 15-30 минут каждая. Проводить можно по 2 раза в неделю.

**Безинъекционная мезотерапия.** На кожу наносят коктейль из витаминных комплексов и синтетического коллагена. Потом добиваются его проникновения в кожу с помощью специального аппарата. Процедура будет длиться около 40 минут. Повторить ее можно будет через 10 дней. Общий курс – 15 раз.

**Мезотерапия** – микроинъекции на основе экстрактов водорослей и артишока с применением аминокислот, коллагена (коллостотерапия) и витаминов. После процедуры обычно бывают припухлости и отеки, но через 2-3 дня они сходят. Мезотерапия проводится без анестезии, потому что при обезболивании клетки кожи сужаются, что мешает проникновению содержимого микроинъекций. Повторно проводить ее нужно после исчезновения отечности, примерно через 2 недели. Пройдя курс из 10 процедур, следует проводить мезотерапию раз в месяц для профилактики.

**Дермабразия** – механический пилинг микрочастицами оксида алюминия, которые воздействуют на кожу под напором воздуха. После нее вы будете испытывать пощипывание и жжение в области ягодиц, вследствие снятия самого верхнего ороговевшего слоя кожи. Поэтому нужно будет пользоваться жирным кремом и ранозаживляющей мазью с пантенолом и витамином Е. Чтобы растяжка была незаметной, нужно пройти 4-6 процедур с промежутком между процедурами – 2 недели.

**Химический пилинг.** Используются химические и фруктовые кислоты. Проводится под местной анестезией. На кожу наносится состав из кислот. Потом, через некоторое время, кислота нейтрализуется специальным раствором. Повторить процедуру можно через 7-14 дней, 6-10 раз.

**Лазерный пилинг** представляет собой выжигание верхнего слоя кожа. Длительность процедуры составляет 30-40 минут. Проводится только под местной анестезией с последующим применением противоожоговых ранозаживляющих мазей. Окончательный результат можно будет увидеть только через 3-5 месяцев, когда полностью восстановится эпидермис.

Последний способ в нашем списке, а значит самый радикальный, самый болезненный – **абдоминопластика**. Это полноценная операция, поэтому проводится под общим наркозом. Ее проводят, если ни мезотерапия, ни лазерный пилинг не дали желаемого результата. Побочными эффектами могут быть отечность и нагноения. Но при должной обработке они сойдут через две недели, и гладкая попа будет у вас в штанах.

Приведенные выше, методы могут применяться как по отдельности, так и несколько сразу для достижения максимального эффекта. В любом случае, оптимальный для себя вариант можно выбрать лишь проконсультировавшись с врачом косметологом.

Важно понимать, что ни один из этих методов не дает 100%-ный результат. Они лишь позволяют сгладить верхний слой кожи, шлифуя ее, делают стрии менее заметными.

Противопоказания к проведению косметологических процедур:

* беременность и кормление грудью;
* имеющиеся на попе раны, родинки, пигментные пятна;
* при болезнях мочеполовой системы;
* при болезни почек;
* при желчекаменной болезни;
* при проблемах с сердцем и венозно-сосудистой системой;
* при тяжелой форме сахарного диабета;
* при онкологических заболеваниях.

Это общие противопоказания к проведению большинства из косметологических процедур, но всегда есть нюансы, которые необходимо уточнять непосредственно со своим врачом косметологом.

После проведения подобных процедур противопоказан загар в течение трех месяцев, поэтому лучше их проводить зимой.

Средства, приготовленные в домашних условиях, напротив, не имеют побочных эффектов, кроме личной непереносимости, и не имеют противопоказаний. Использовать собственноручно приготовленные кремы и бальзамы можно даже беременным.

## Народные средства от растяжек в домашних условиях.

Есть три способа заставить кожу регенерировать и стать упругой и эластичной:

1. Воспользоваться специальным кремом от растяжек.
2. Приготовить крем на основе мумие.
3. Использовать эфирные масла.

Теперь рассмотрим каждый из них более подробно.

Самый простой способ – купить специальный крем от растяжек. Рынок кремов изобилует их разнообразием. Здесь можно подобрать продукт на любой кошелек. Прошу заметить, что такой крем не должен стоить дешево. Компоненты, входящие в состав крема недешевые сами по себе. Поэтому, если вы желаете добиться результата, остерегайтесь подделок. Такой крем хоть и не собственного производства, но при беременности им пользоваться можно, даже желательно.

Популярностью пользуется крем с мумие. Дело в том, что мумие ускоряет обменные процессы в организме и способствует обновлению кожных покровов. Крем с мумие можно приготовить самим. Возьмите 1 таблетку мумие, добавьте 1 чайную ложку теплой воды. Растолките, чтоб не было комочков. Добавьте детского крема. Соотношение мумие и крема должно быть 1:10. Вотрите полученную эмульсию в сами стрии и кожу вокруг них. Учитывайте, что мумие имеет неприятный запах. Поэтому не стоит проводить такую процедуру перед интимной близостью или перед сном.

Можете приготовить чудесный бальзам у себя дома. Для этого вам понадобятся эфирные масла мандарина, нероли и лаванды.

Эфирные масла могут вызывать аллергию, поэтому проверьте каждое прежде, чем применять. Капните пару капель себе на запястье и понаблюдайте в течение дня.

Побочными реакциями могут быть:

* покраснение испытуемой зоны;
* зуд и(или) неприятное жжение;
* любые подозрительные высыпания.

Если вечером вы ничего не обнаружили из перечисленного, можете смело приступать к приготовлению бальзама.

Необходимые ингредиенты:

*30-35 г. кокосового масла*

*30-35 г. масла ши*

*2 ч. л. оливкового масла*

*по 6-8 кап. каждого из эфирных масел (мандариновое, неролиевое и лавандовое)*

Кокосовое масло и масло ши растопите на водяной бане. Добавьте пару чайных ложек оливкового масла. Помешивайте 1-2 минуты, чтоб масла соединились. Добавьте эфирки и снова помешайте все пару минут. Затем снимите полученную смесь с водяной бани и взбейте ее миксером или венчиком до получения консистенции бальзама. Взбитые масла более легкие и лучше проникают в кожу, полностью впитываются, не оставляя жирного слоя на коже, а значит они быстро впитаются и не загрязнят одежду. Дайте бальзаму полностью остыть при комнатной температуре. Он немного еще загустеет. Бальзам готов! Пользуйтесь им ежедневно – утром и вечером, после каждого принятия душа. Наносите его поглаживающими круговыми движениями, а затем сделайте массаж зоны легкими щипковыми движениями до полного впитывания. При таком интенсивном использовании бальзама, полученного объема вам хватит примерно на месяц. Храните его в темном и сухом месте.

Использование средств от растяжек, по сути, это, привычный нам, уход за телом – после душа или принятия ванны мазать тело чем-то увлажняющим и питательным (кремы, лосьоны, молочко и т.д.). Это ежедневный труд, который, в отличие от косметологических процедур, не заключается в трех-четырех месячном уходе за своим телом. Выработав у себя привычку бережно относиться к своему телу и правильно за ним ухаживать, это становится стилем жизни.