
Aug 11, 2016 | Escrito por Zenaida Mercado | 0

Foto: Archivo

Eliminar las estrías es muy complicado, pero al menos se puede mitigarse con productos naturales. Esta crema casera ayuda a prevenir y reducir las estrías.

Las estrías es uno de los problemas estéticos que afectan a las mujeres con más frecuencia que a los hombres, y desde la adolescencia. Por lo general son causadas por un cambio repentino de peso, pero también son el resultado del embarazo y los cambios hormonales. Son visibles en áreas tales como los glúteos, el abdomen y las piernas; también, con menor frecuencia, pueden aparecer en los brazos o de los senos. En la mayoría de los casos es muy difícil de eliminar por completo, debido a que la piel tiende a persistir en su regeneración. Sin embargo, la aparición de las estrías se puede mitigar o reducir, especialmente cuando la piel se nutre con productos ricos en vitaminas A, E y D y ácidos grasos.

En este sentido, la industria cosmética ha sido responsable del desarrollo de muchas cremas y tratamientos dirigidos para mitigar las estrías. El problema es que muchos de estos productos son demasiado caros y requieren el uso frecuente para dar resultados visibles. Afortunadamente, para aquellos que no tienen mucho dinero o prefieren opciones naturales, hay una serie de cremas caseras que pueden ayudar a su reducción. Tal es el caso de una simple máscara de sábila (aloe vera) y aguacate que es el secreto de belleza de muchas personas.

Crema casera de sábila y de aguacate para reducir las estrías

Las cualidades de gel de aloe vera o sábila, ya son bien conocidas. Si bien ambos, el aguacate y la sábila, se utilizan como remedios para diversos problemas de salud, también se han utilizado para preparar cosméticos. Como cremas naturales que se pueden utilizar en personas afectadas por las estrías para promover su reducción y regeneración de la piel. Sus vitaminas y ácidos grasos son sustancias esenciales que aumentan la producción de colágeno y elastina.

Beneficios de la sábila



[1]

El gel que contiene el interior de la hoja de aloe vera tiene propiedades restauradoras y propiedades hidratantes conocidas que nutren la piel en profundidad. Su aplicación directa reduce la presencia de cicatrices, arrugas, manchas y otras imperfecciones. En el caso de las estrías es un gran aliado, ya que sus cualidades antioxidantes y reafirmantes ayudan a reducirlas de manera significativa.

Beneficios del Aguacate



[2]

La pulpa de aguacate y su aceite son unos de los más populares para el cuidado corporal. Sus ácidos grasos con omega 3, y el alto contenido de vitamina E penetran en el piel para promover la restauración y la reducción de la curación celular. Sus principios activos son la base de muchos productos cosméticos para la piel y el cabello, ya que hidrata en profundidad y detiene el daño causado por los radicales libres.

¿Cómo preparar esta crema cacera de aguacate y sábila para reducir las estrías?



[3]

Dados los beneficios obvios de estos dos ingredientes, el siguiente paso es preparar la crema con la que podemos sacar provecho de ellas. Recomendamos mejorar sus efectos con cápsulas de vitamina E, que puede ser compradas en las farmacia.

Ingredientes

- 1 hoja de sábila o aloe vera
- 1 aguacate maduro
- una cápsula de vitamina e

Preparación

Cortar la hoja de sábila y abrirla con un cuchillo para quitar el gel que contiene en su interior. Luego, extraer la pulpa de aguacate maduro. Mezclar los dos ingredientes en la batidora y añadir la cápsula de vitamina E. Mezclar todo por un momento, para tener una consistencia cremosa.

Modo de aplicación

Aplicar una capa de este producto en las áreas que desea tratar. Asegúrese de cubrir toda la zona con el fin de tener un buen efecto. Dejar reposar durante 20 minutos y enjuagar. Repita este procedimiento por lo menos tres veces a la semana para obtener mejores resultados. Tenga en cuenta que debido a que es un producto natural y su efecto pueden tardar un poco más que los tratamientos químicos.

Contenido Relacionado: [Un nuevo uso de la borra del café que seguro no conocías](#) [4]

Categoría:

- [Salud](#) [5]

Addthis: [6] [6]

- [email](#) [7]
- [facebook](#) [8]
- [twitter](#) [9]
- [pinterest](#) [10]
- [whatsapp](#) [11]

Antetítulo: Tips básicos

Del día: No

Créditos: Revista TU

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: http://radiomundial.com.ve/article/reduce-las-estr%C3%ADas-con-aguacate-y-s%C3%A1bila?qt-lateral_noticias=1

Links:

[1] https://3.bp.blogspot.com/-eHDLFflgOg/Vu_S-iyCe7I/AAAAAAAAAD0c/189M1WAtcT8s6CPeexBhcNFBUIv6gF6Q/s1600/Comment%2Batt%25C3%25A9nuer%2Bles%2Bvergetures%2Bavec%2Bun%2Bmasque%2Bd%2527aloe%2Bvera%2Bet%2Bd%2527avocat%2Ba.jpg

[2] https://2.bp.blogspot.com/-9ltKzEcuH_g/Vu_TAitMvwl/AAAAAAAAAD0k/moq9Algb0IAbEadhgpODEtr2C_dzotIPQ/s1600/Comment%2Batt%25C3%25A9nuer%2Bles%2Bvergetures%2Bavec%2Bun%2Bmasque%2Bd%2527aloe%2Bvera%2Bet%2Bd%2527avocat%2Bz.jpg

[3] https://1.bp.blogspot.com/-nsiRgEGQapY/Vu_S_-0txYI/AAAAAAAAAD0g/LYdE5yNO1LQeZVcZ4KGttR0dmxG9zPFtQ/s1600/Comment%2Batt%25C3%25A9nuer%2Bles%2Bvergetures%2Bavec%2Bun%2Bmasque%2Bd%2527aloe%2Bvera%2Bet%2Bd%2527avocat%2Be.jpg

[4] <http://radiomundial.com.ve/article/un-nuevo-uso-de-la-borra-del-caf%C3%A9-que-seguro-no-conoc%C3%ADas>

[5] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>

[6] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[7] <mailto:?subject=Reduce%20las%20estr%C3%ADas%20con%20aguacate%20y%20s%C3%A1bila&body=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Freduce-las-estr%25C3%25ADas-con-aguacate-y-s%25C3%25A1bila>

[8] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Freduce-las-estr%25C3%25ADas-con-aguacate-y-s%25C3%25A1bila>

[9] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Reduce%20las%20estr%C3%ADas%20con%20aguacate%20y%20s%C3%A1bila&url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Freduce-las-estr%25C3%25ADas-con-aguacate-y-s%25C3%25A1bila>

[10] <http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Freduce-las-estr%25C3%25ADas-con-aguacate-y-s%25C3%25A1bila&media=http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2Fcomment%2520att%25C3%25A9nuer%2520les%2520vergetures%2520avec%2520un%2520masque%2520d%2527aloe%2520vera%2520et%2520d%2527avocat%2520z.jpg&description=Reduce%20las%20estr%C3%ADas%20con%20aguacate%20y%20s%C3%A1bila>

[11] <whatsapp://send?text=Reduce%20las%20estr%C3%ADas%20con%20aguacate%20y%20s%C3%A1bila%20http%3A%2F%2Fradiomundial.com.ve%2Farticle%2Freduce-las-estr%25C3%25ADas-con-aguacate-y-s%25C3%25A1bila>