



Wie man Schwangerschaftsstreifen natürlich loswird

Was sind Dehnungsstreifen? Dehnungsstreifen sind auch als Striae gravidarum, Striae distensae und Striae atrophicans bekannt. In einer im British Journal of Dermatology veröffentlichten Studie fanden Frank Wang und seine Kollegen heraus, dass das elastische Fasernetzwerk in der Dermis bei einer Dehnungsstreifen gestört wird. Die Haut besteht aus drei Hauptschichten – der Epidermis (der äußeren Schicht), der Dermis (der mittleren Schicht) und der Hypodermis oder Subkutis (der tiefsten Schicht). Die Dehnung des Bindegewebes in der Haut über die Grenzen seiner Elastizität hinaus führt während der Schwangerschaft zu einem Riss in der Lederhaut, wodurch die Blutgefäße und die tieferen Hautschichten durchscheinen. Dies …



Was sind Dehnungsstreifen?

Dehnungsstreifen sind auch als Striae gravidarum, Striae distensae und Striae atrophicans bekannt. In einer im British Journal of Dermatology veröffentlichten Studie fanden Frank Wang und seine Kollegen heraus, dass das elastische Fasernetzwerk in der Dermis bei einer Dehnungsstreifen gestört wird. Die Haut besteht aus drei Hauptschichten – der Epidermis (der äußeren Schicht), der Dermis (der mittleren Schicht) und der Hypodermis oder Subkutis (der tiefsten Schicht). Die Dehnung des Bindegewebes in der Haut über die Grenzen seiner Elastizität hinaus führt während der Schwangerschaft zu einem Riss in der Lederhaut, wodurch die Blutgefäße und die tieferen Hautschichten durchscheinen. Dies gibt den Anschein einer Dehnungsstreifen. Die neu synthetisierten Tropoelastin-reichen Fibrillen entstehen, aber sie können nicht als normale elastische Fasern funktionieren. Die Haut zieht sich aufgrund von Gewichtsveränderungen schnell zusammen und dehnt sich aus. Die Reparatur des gestörten elastischen Netzwerks scheint ineffektiv und man bleibt mit schlaffer Haut und Dehnungsstreifen zurück. Es gibt einen Paradigmenwechsel in der Behandlung von Schwangerschaftsstreifen von der Behandlung oder Reparatur zur Vorbeugung und Erhaltung der elastischen Fasern.

Etwa 40-90 % der schwangeren Frauen haben Dehnungsstreifen, die in den gemeinsamen Bereichen wie Bauch, Gesäß, Oberschenkeln, Hüften, Brüsten und Flanken entstehen. Dehnungsstreifen treten in der Regel ab der 25. Schwangerschaftswoche auf. Frauen, die in einem höheren Alter schwanger werden oder in der Familiengeschichte Dehnungsstreifen haben, haben ein höheres Risiko, Dehnungsstreifen zu entwickeln. Schnelle Gewichtszunahme und -abnahme; hormonelle Veränderungen und überschüssiges Fruchtwasser aufgrund von Mehrlingsgeburten sind ebenfalls ein Risikofaktor für Schwangerschaftsstreifen. Die Schwangerschaftsstreifen erscheinen rot, rosa-lila, rotbraun oder dunkelbraun, verblassen aber schließlich zu einem weißen oder

silbrigen Farbton.

Hausmittel zur Vorbeugung von

Dehnungsstreifen während der Schwangerschaft

Hausmittel können helfen, die Schwere von Dehnungsstreifen zu reduzieren, aber Studien zu topischen Anwendungen sind nicht schlüssig. Natürliche Heilmittel helfen, Kollagen aufzubauen oder die Haut feucht zu halten.

Wasser

Dehnungsstreifen weisen darauf hin, dass Kollagen weniger produziert wird. Kollagen ist eine proteinreiche Verbindung, die im Körper vorkommt. Es hilft, die Elastizität zu erhalten; repariert und verjüngt das Hautgewebe. Die richtige Hydratation erhöht die Elastizität der Haut und spült Giftstoffe und freie Radikale aus. Wasser hält die Haut gut mit Feuchtigkeit versorgt. Geschmeidige und feuchte Haut beugt der Bildung von Dehnungsstreifen vor. Wasser bekämpft Heißhungerattacken und Studien zeigen, dass eine ausreichende Wasseraufnahme den Ruheenergieverbrauch erhöht und das Körpergewicht und den Body-Mass-Index (BMI) senkt, insbesondere wenn es wenige Minuten vor den Mahlzeiten konsumiert wird.

Bittermandelöl-Massage

In einer 2012 im Journal of Clinical Nursing veröffentlichten Studie von Timur Taşhan S und Team; Es wurde festgestellt, dass eine 15-minütige Massage mit Mandelöl während der Schwangerschaft die Entwicklung von Striae gravidarum reduzierte. Die Verwendung von Bittermandelöl ohne Massage hatte jedoch keine signifikante Wirkung auf die Reduzierung von Dehnungsstreifen. So können Schwangere bereits vor Beginn des dritten Trimesters der Schwangerschaft und Nachsorge bis zur Geburt des Kindes mit Bittermandelöl massiert werden.

Kokosöl gegen Dehnungsstreifen vor und während der

Schwangerschaft

Die Studien zu den Vorteilen von Kokosöl bei Dehnungsstreifen während und nach der Schwangerschaft sind nicht schlüssig. Kokosöl kann jedoch leicht in die Haut aufgenommen werden und hilft, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Seine antibakteriellen, antiviralen und antimikrobiellen Eigenschaften halten die Haut sauber.

Kakaobutter, Avocadoöl, Sheabutter allein oder in Kombination können verwendet werden, um die Haut zu befeuchten und Juckreiz zu lindern.

Zink

Zink ist ein Co-Faktor für die Kollagenproduktion. Kürbiskerne sind eine gute Zinkquelle. Andere zinkreiche Nussquellen sind Sesamsamen, Sesammehl, Tahini, Wassermelonenkerne und Baumwollsaamenmehl oder -mehl. Zinkmangel kann das Auftreten von Dehnungsstreifen erhöhen.

Vitamin C

Vitamin C hilft bei der Bildung von Kollagen und Knorpel. Kollagen hält die Haut straff und widerstandsfähig.

Kollagenfasern bestehen aus Protein und enthalten große Mengen an zwei Aminosäuren, die als Hydroxyl-Lysin und Hydroxyl-Prolin bezeichnet werden. Vitamin C spielt eine wichtige Rolle bei der Umwandlung von Prolin in Hydroxyprolin und Lysin in Hydroxylysin; beide in Kollagenform. Es ist wichtig, Vitamin-C-reiche Lebensmittel zu sich zu nehmen. Konsultieren Sie Ihren Gynäkologen für die Verwendung von Vitamin C-Kapseln.

Eiweiß

Die Anwendung von Eiweiß kann helfen, die Gesichtselastizität

sowie die Elastizität der Haut um Bauch, Oberschenkel und Hüften während der Schwangerschaft zu straffen. Es ist ein beliebtes Hausmittel, um das Auftreten und die Schattierung von Dehnungsstreifen während und nach der Schwangerschaft zu verringern. Schwangere können Eiweiß deutlich vor Beginn der 25. Schwangerschaftswoche auftragen, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

Eiweiß schlagen, bis es weiß und weich ist. Tragen Sie eine dicke Schicht geschlagenes Eiweiß mit einem Schwamm oder einer Bürste auf und um die Dehnungsstreifen herum auf. Waschen Sie es ab, sobald das aufgetragene Eiweiß getrocknet ist. Kokosöl oder Sheabutter können nach diesem Vorgang aufgetragen werden, um die Haut geschmeidig zu halten.

Kollagenfördernde Lebensmittel

Weizenkeime, dunkles Blattgemüse, Knoblauch, Eier, Karotten und Mango unterstützen die Kollagenproduktion. Gute Quellen für Lysin sind Hülsenfrüchte und mageres Fleisch. Tierische Quellen wie Milchprodukte, Geflügel, Fisch und Gelatine liefern alle neun essentiellen Aminosäuren. Gelatine kann sowohl oral eingenommen als auch topisch angewendet werden.

Aloe Vera

Aloe-Vera-Gel mit seinem reichlichen Wassergehalt wird traditionell zur Behandlung von Dehnungsstreifen, Falten und Pigmentflecken verwendet. Frische Aloe Vera kann auch ab den ersten Wochen der Schwangerschaft sicher auf der Haut aufgetragen werden.

Zwiebelextrakt

Studien zeigen, dass Zwiebelextrakt (*Allium cepa*) das Narbenbild verbessern kann, wenn es mindestens einen Monat lang einmal täglich aufgetragen wird. Zwiebelextrakt enthält mehrere Bioflavonoide wie Quercetin, Cepalin und Kaempferol, Metalloproteinasen; und Thiosulfat.

Rizinusölpackungen

Rizinusölpackungen werden traditionell zur Behandlung von Schwangerschaftsstreifen eingesetzt. Rizinusöl ist dafür bekannt, Flecken und Hautunreinheiten zu verhindern und zu verringern. Es spendet der Haut Feuchtigkeit und hält sie fest.

- Tragen Sie Rizinusöl großzügig um die Hüften und Oberschenkel auf.
- Wickeln Sie den Bereich mit Frischhaltefolie oder Plastikfolie ein.
- Wenden Sie Wärme mit einer Wärmflasche oder einem Heizkissen für etwa 20-30 Minuten an.

Übung

Unabhängig vom Alter ist Bewegung in unserem täglichen Leben wichtig. Regelmäßige Bewegung erhöht die Stoffwechselrate, was dazu beiträgt, mehr Kalorien zu verbrennen. Sie können Gewicht verlieren und körperlich besser aussehen, was Ihr Selbstwertgefühl steigern kann. Gehen und Hausarbeit sind gute Formen der Bewegung. Lassen Sie sich von Experten zu schwangerschaftsspezifischen Yoga-Übungen beraten.

Andere beliebte Hausmittel

Andere beliebte Hausmittel zur Vorbeugung und Entfernung von Schwangerschaftsstreifen sind Instantkaffee, Kartoffelsaft, Zitronensaft und Teeöl. Sie verbessern die Textur der Haut; reduziert das Auftreten von Dehnungsstreifen und hält die Haut mit Feuchtigkeit versorgt.

Hausgemachte Creme gegen Schwangerschaftsstreifen

- Fügen Sie gleiche Mengen frisches Aloe Vera Gel und Weizenkeimöl hinzu
- Bittermandelöl-Massage
- Kaffeesatz mit Aloe-Vera-Gel mischen
- Zwiebelextrakt kann mit Teeöl gemischt werden
- Reiben Sie die Mischung aus Kartoffel- und Zitronensaft auf die Haut
- Gotu Kola-Extrakt kann Rizinusöl oder Kokosöl zugesetzt werden
- Geschlagenes Eiweiß kann mit Gelatine kombiniert werden

Öl aus Vitamin-E-Kapseln kann zu jeder dieser hausgemachten Feuchtigkeitscremes hinzugefügt werden. Je nach Verfügbarkeit kann jede Kombination ausprobiert werden. Die Creme sollte mindestens 20 Minuten lang aufgetragen werden oder Sie können die Anwendung über Nacht wählen. Es ist wichtig **Massage** die Cremes für einige Minuten. Diese Cremes können

bei der Vorbeugung und Entfernung von Schwangerschaftsstreifen helfen. Sie können ab dem Anfangsstadium der Schwangerschaft angewendet werden.

Schwangere Frauen müssen ihren Arzt konsultieren, bevor sie eines der natürlichen Heilmittel in irgendeiner Form anwenden. Die Vorteile von Hausmitteln wie Honig, Kartoffelsaft und Zitronensaft zur Reduzierung von Dehnungsstreifen sind nicht eindeutig. Sie können verwendet werden, um die Haut weich und geschmeidig zu halten. Packung mit braunem Zucker und Trockenbürsten hilft, die Haut zu peelen. Produkte mit Retinsäure gelten nicht als sicher für schwangere Frauen. Diese können topisch nach der Schwangerschaft ausprobiert werden, da Tretinoin beim Wiederaufbau von Kollagen in der Haut hilft. Kurkuma kann verwendet werden, um die Textur der Haut zu verbessern. Gelatine fördert die Produktion von Kollagen. Essen Sie gesunde und nährstoffreiche Nahrung, um Körper und Geist zu nähren.

.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki