

Elimina las Estrías

**¡Descubra Efectivas Técnicas Para Eliminar
Por Completo Las Estrías!**



**No Se Preocupe!
Son Sólo Estrías...**

Guillermo Montanari

Elimina Las Estrías

No Se Preocupe!
Son Sólo Estrías!

EXCENCION DE RESPONSABILIDAD Y/O NOTIFICACIONES LEGALES

La información presentada en este documento representa la visión y la experiencia del autor a partir de la fecha de publicación. Debido a la velocidad con la que cambian las condiciones, el autor se reserva el derecho de modificar y actualizar su opinión basada en las nuevas condiciones. El informe es sólo para fines informativos. Si bien se han realizado todos los esfuerzos para verificar la información proporcionada en este informe, ni el autor ni sus socios/afiliados asumen responsabilidad alguna por errores, inexactitudes u omisiones.

Cualquier desaire a personas u organizaciones es involuntario, sin intención. Si necesita asesoría sobre asuntos legales, médicos o conectada de alguna manera con esta publicación, se deben buscar los servicios de un profesional completamente calificado. Este informe no está diseñado de ninguna manera para ser utilizado como fuente de asesoramiento médico. Usted debe ser consciente de las leyes que rigen las prácticas del cuidado de la salud en su país y/o estado.

Toda referencia a cualquier persona o empresa ya sea vivo o muerto es pura coincidencia.



Elimina *las Estrías*

No Se Preocupe! Son Sólo Estrías...

¡Descubra Efectivas Técnicas Para Eliminar Por Completo Las Estrías!



Esta no es una revisión, ni un informe gratuito! Este documento es la *páginas filtrados (página 1-20)* de **Elimina Las Estrías** manual principal por Guillermo Montanari.

Lea el presente documento a fondo, para que sepa los hechos y la verdad del lo que usted conseguirá más tarde (*por supuesto, si usted decide [comprar la versión completa](#)*). Y lo más importante, después de leer este documento, se puede considerar sabiamente si **el programa** adecuado para usted o no.

botón de descargar para
el paquete completo de Elimina Las Estrías (manual principal + bonificaciones)
disponible al final de este documento.

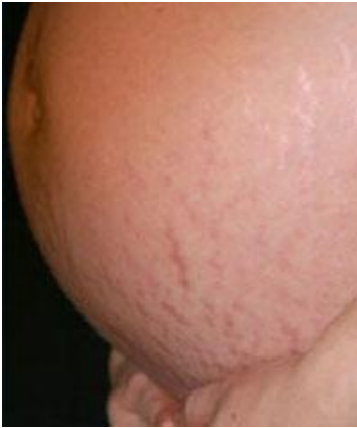
Tabla de Contenidos

Introducción.....	6
La apariencia de las estrías	7
Las causas de las estrías	10
El papel de las hormonas en las estrías.....	10
Medicamentos	11
Degradación del colágeno	11
Genética	12
Tipo de piel.....	13
Estrías, dieta y ejercicios.....	14
Las estrías y su dieta	14
Vitaminas para combatir las estrías	16
Vitamina A.....	17
Vitamina C.....	18
Vitamina E	19
Vitamina K.....	20
Zinc	21
Las estrías y los efectos del ejercicio.....	22
Levantamiento de pierna.....	23
Balaneo de piernas.....	25
Despegue.....	26
Ejercicios para tonificación de nalgas.....	27
Soluciones tópicas para las estrías	28
Los tres productos más populares para las estrías	29
Gel a base de hierbas para las estrías.....	31
Soluciones caseras para las estrías	36
Gel de aloe vera anti estrías	36
Aceite de manzanilla infundido en lavanda	37
Loción de café	38
Crema casera de manteca de cacao	39
Deshacerse de las estrías económicamente.....	40
Desestresarse para reducir las estrías	43
35 maneras de reducir el estrés.....	43
Últimas innovaciones en terapias anti estrías	52
Cirugía láser.....	52
Exfoliaciones químicas.....	54
Terapia tópica retinoide	56
Microdermabrasión.....	57
Sumario	59
Directorio de productos para estrías.....	61
Strivectin SD	61
Biotherm	61
Bliss.....	61
Caswell-massey.....	61
Clarins	62
Darphin	62

Decleor.....	62
Donell super skin	63
Euoko	63
Gelenic	63
Medicool	64
Murad	64
Natura bisse.....	64
Palmers.....	64
Queen helene	64

Introducción

Estrías



Cuando se trata de estrías, la mayoría de la gente asume que sólo las tienen aquellas personas con fluctuación de peso o las mujeres embarazadas.

Eso está lejos de ser cierto. Básicamente, las fluctuaciones de la edad y de peso, juegan un papel muy importante en quien tendrá estrías y quién no.

Otros factores, como la genética y las hormonas pueden influir también en quien sufre de estrías.

Contrariamente a la creencia popular, las mujeres no son las únicas que sufren de estrías. Hay muchos hombres que también lo hacen y las ocultan usando boxers o shorts largos.

Las mujeres no son las únicas que las padecen, hay también una gran cantidad de hombres que están buscando una solución a esta enfermedad.

Por desgracia no hay escape! La ciencia moderna, la tecnología y los avances nos brindan grandes maneras de abordar e incluso reducir la apariencia y gravedad de las estrías. Las exfoliaciones químicas, los tratamientos tópicos e incluso los tratamientos con láser, se han utilizado para combatir las estrías, pero que las tendrá, las tendrá.

Los avances médicos, incluso la cirugía de tipo láser y los tratamientos, dejan a los consumidores con una gran cantidad de opciones y elecciones antes que seguir sufriendo con estrías antiestéticas.

Las cirugías láser y peelings químicos pueden ser costosos y muchas veces llevan múltiples sesiones, pero han demostrado ser eficaces en la reducción de la aparición de estrías en muslos, abdomen y otras partes del cuerpo que pueden estar afectadas.

Algunos procedimientos antiestrías llevan más tiempo y son más costosos, su impacto y sus consecuencias podrían no siempre ser lo que esperaba, lo que había presupuestado o sobre lo que había sido informado a cerca de su potencial o sus riesgos.

Esto es muy lamentable. La coloración de la piel y/o las cicatrices permanentes son sólo algunos de estos ejemplos. Es importante tener en cuenta todos los posibles efectos adversos que pueden ocurrir a raíz de los tratamientos antiestrías que se estén considerando.

Los tratamientos Peel-off (remoción de la piel) pueden ser dolorosos, hay que realizarlos en repetidas ocasiones y por lo general fuera del hogar o de los presupuestos personales para que sean realistas y viables. Cuestan cientos de dólares y requieren múltiples sesiones para demostrar los resultados, lo que no es posible para la mayoría de la gente.

La cirugía plástica y cosmética, los procedimientos invasivos, son aún una opción de lujo para quienes pueden reunir los dólares y realizar esos tratamientos. Sin embargo los resultados pueden variar y no hay garantías.

Como están las cosas hoy, no existe NINGUN éxito asegurado para prevenir, corregir o deshacerse totalmente de las estrías. Este costoso método puede dejarlo con la billetera vacía y lejos de obtener los resultados que se buscan con este tratamiento.

Todo lo anterior deja una sensación como de que nada asegura un resultado posible, eficaz y barato! Bueno... casi nada! Nosotros continuamos con desesperación y esperanza contra viento y marea, sosteniendo que existe una "cura" o método para lidiar exitosamente contra las estrías, haciéndolas menos visibles a simple vista y más cómodas y aceptables para nosotros.

Usted no tiene que recurrir necesariamente a medidas drásticas, extremas o caras para lograrlo. Procedimientos costosos o dolorosos y resultados mediocres, no tienen porque ser su legado.

Hay muchas opciones naturales que están disponibles para personas como usted que busca resultados para reducir la apariencia de las estrías, en casa, sin gastar cientos de dólares en tratamientos, cremas de uso tópico y procedimientos quirúrgicos.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para encontrar la manera de lograr que el proceso natural del cuerpo, la dinámica, las características y cualidades le den resultados a favor y no en su contra!

Tome el control reparador de su cuerpo y sus procesos, y la piel seguirá sus consejos e indicaciones! Esta es la filosofía y la práctica de lidiar natural y eficazmente contra las estrías.

Entonces... Cómo Deshacerse De Las Estrías Naturalmente?

Para que podamos entender mejor a las estrías y cómo tratarlas de forma rápida y confiable, es necesario un conocimiento más profundo, más amplio, una visión más profunda y detallada de la naturaleza, complejidad, consideraciones, causas y posibles tratamientos correctivos, preventivos e integrales, los problemas y las dinámicas implicadas en este proceso y el resultado deseado.

Hemos creado una guía que puede ayudar a reducir la apariencia de las estrías. Lo más probable es que se deshaga de ellas por completo.

Aprenderá:

- Causas, tipos de estrías y qué hacer al respecto.
- Cómo combatir las antiestéticas estrías, minimizarlas y disminuir su expresión y aspecto.
- Tratamientos a base de plantas, geles, suplementos, vitaminas y minerales que son esenciales para una piel sana.
- El papel de la dieta y el ejercicio en el desarrollo y la prevención de las estrías.
- Métodos alternativos, intervenciones, remedios caseros y estrategias para eliminar la apariencia de las estrías.
- La relación entre las estrías y el estrés, y cómo puede reducir su apariencia al reducir el estrés en su vida.
- El producto removedor de estrías más eficaz.

La Apariencia De Las Estrías



Tienen estrías tanto hombres como mujeres, gordos y delgados, así como también personas jóvenes y de edad avanzada.

En la mayoría de los casos las estrías no hieren o irritan la piel, por lo que mucha gente ni siquiera las nota hasta que se ponen realmente mal o muy visibles.

Cuando las estrías aparecen por primera vez son de color rojo rosáceo debido a la micro ruptura desde el interior de los vasos sanguíneos y el sangrado.

También pueden aparecer y ser de un color pálido débil, sin embargo más adelante todo cambia y se quedan de un color blanco plateado pálido.

Si se agrandan, pueden literalmente cubrir todo el cuerpo y atacar cualquier lugar.

He oído hablar de personas que las tienen en su cara, lo que me sorprendió.

La mayoría de las personas cree que las estrías son totalmente incurables. Sin lugar a dudas, son muy difíciles de erradicar, pero no es imposible.

Yo no soy una de esas personas que escribe sobre estrías, sin nunca haberlas tenido. Durante mucho tiempo no pude hacer nada con ellas que no fuera aplicar lociones y rezar para que desaparecieran.

Las Causas De Las Estrías

El Papel De Las Hormonas En Las Estrías

A medida que crecemos y envejecemos el cuerpo cambia. A medida que el cuerpo cambia hay diversos niveles de hormonas en el cuerpo.

Específicamente cuando atravesamos la pubertad o el embarazo, estas hormonas están fuera de control en las mujeres y son a menudo las responsables de los cambios corporales, a quienes se les atribuye la aparición de las estrías.

Los Momentos De Desequilibrio Hormonal Incluyen:

- Embarazo
- Crecimiento general en adolescentes, niños y niñas
- Aumento o descenso rápido de peso
- Depresión o infelicidad extrema (aunque usted no lo crea)
- Carencia prolongada de ciertas vitaminas y nutrientes
- Cambio repentino en las condiciones físicas o ambientales
- Propiedades de la piel, componentes esenciales y elementos como colágeno y elastina insuficientes (principales componentes y tejido conectivo de su piel)

Estos cambios en las hormonas pueden dar lugar al estrés a través del sistema endocrino y a cambios que están presentes en la piel.

Aspectos como el embarazo y la depresión, la deficiencia nutricional y hasta la pubertad, pueden ser imposibles de evitar, aunque usted esté tratando de evitar las estrías y por lo tanto es importante conocer los factores que pueden utilizarse para combatirlas durante estos momentos de desequilibrio hormonal, para reducir los efectos que se van a hacer presente en la piel.

Medicamentos

Medicamentos como las hormonas y los esteroides son conocidos por causar la aparición de estrías en el cuerpo. La razón por la que sucede esto con ciertos medicamentos, se debe probablemente a que el medicamento está enviando o procesando información errónea en relación al desarrollo de la piel, lo que hace que la piel produzca una cantidad insuficiente de colágeno y elastina, que es lo que realmente forma el tejido conectivo de la piel.

Degradación Del Colágeno

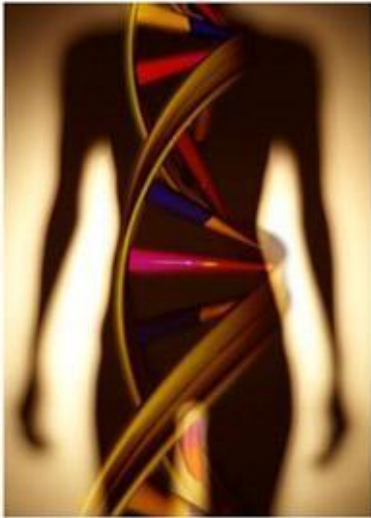
Cuando el tejido conectivo de la piel se rompe, hay estrías que se convierten en el resultado final de esto. Las estrías se empiezan a formar a partir del tejido profundo de la piel y luego se desarrollan gradualmente hacia la superficie de la piel. Aunque en muchos casos pareciera que aparecen de la nada, realmente es un proceso.

La degradación del colágeno a menudo se produce con la edad, dado que las capas internas de la piel producen una cantidad reducida de colágeno.

Esta es la razón por la cuál las estrías suelen ser comunes en las mujeres y hombres mayores.

Usar productos que pueden ayudar a desarrollar niveles de colágeno en la piel, así como usar productos que puedan promover la construcción de las propiedades de colágeno para permanecer en la piel, pueden ser medios eficaces para luchar contra la degradación del colágeno de la piel y ayudar en la lucha contra la las estrías.

Genética



Las estrías afectan a hombres y mujeres, pero ¿sabía usted que las posibilidades de desarrollar estrías provienen de la madre o del padre?

El desarrollo de las estrías es en realidad un rasgo genético y por lo tanto, los genes provienen de la madre o el padre al nacer y predisponen al individuo a las estrías, si ha heredado este gen específico.

El gen para desarrollar las estrías es un gen recesivo. Esto significa que si su madre desarrolló las estrías durante el embarazo, es muy probable que también usted lo haga.

Si su padre ha aumentado de peso con los años y desde entonces ha desarrollado estrías, las posibilidades de desarrollar estrías en la piel son también muy altas.

La genética es uno de los principales factores que determinan si una persona va a desarrollar estrías y debe ser considerada como una causa.

El hecho es que algunas personas nunca tendrán estrías, no importa qué tan mala es su dieta o de cuantas vitaminas carezcan sus cuerpos, simplemente que no son propensas a ellas debido a su genética.

Tipo De Piel



Sea cual sea el tipo de piel que usted tenga, es principalmente hereditaria.

Sin embargo, hay cosas que puede hacer para mejorar naturalmente su tipo de piel. Es más probable desarrollar estrías cuando la piel está seca y agrietada, o demasiado trabajada, etc.

Cuando está en esta condición, la piel pierde su elasticidad, que es la

causa de la aparición de las estrías.

Para mejorar esto, asegúrese de tener suficientes vitaminas y aplique una crema hidratante, o con vitamina E, sobre la piel una o dos veces al día.

No hay nada peor que el dolor que se siente cuando se aplica en usted el láser y demás métodos químicos como un medio para deshacerse de las estrías. He estado usando este método especial por un par de semanas y he visto muy buenos resultados a pesar de que, por lo general, tarda unos 6 meses para que se desvanezcan plenamente. Aunque las marcas se desvanecen, pueden estar aún presentes en la piel.

Una vez que las estrías se desarrollan, se quedará con usted para siempre, pero con el tiempo serán menos notables. La única manera de evitar las estrías es la prevención de las mismas.

La mejor manera de combatir la aparición de las estrías es garantizar que la piel está provista de humedad, que puede promover el colágeno y que la persona mantiene una dieta saludable y un programa de ejercicios.

Tener en cuenta el tipo de piel puede ayudar a determinar si las estrías pueden crear una impresión duradera en su piel.

Estrías, Dieta y Ejercicios

Se deben considerar la dieta y el ejercicio en la búsqueda para liberar al cuerpo de la aparición de estrías. Pensar en los alimentos que se dan al cuerpo como combustible y qué ejercicios realizar para fortalecer el cuerpo, la piel y otros tejidos, puede ayudar a las personas a entender la correlación entre dieta y ejercicio, y una piel saludable.

Las Estrías y Su Dieta

Aunque usted no lo crea, era cierta la afirmación de que ***uno es lo que come.***

Por ejemplo, si usted come muchos alimentos grasos, desarrollará malas condiciones de la piel como el acné.

No sólo va a ser propenso a desarrollar acné, sino que también será propenso a desarrollar otros tipos de afecciones de la piel, incluyendo la piel seca, las estrías, e incluso piel descolorida, debido a la falta de nutrientes que se le proporcionan al cuerpo a través de la dieta que se está consumiendo.



Piense al respecto, ¿espera poner todo tipo de basura en su cuerpo y que éste no contraataque?

Cuando uno no está sano se nota en la piel, como así también en el resto de su cuerpo. Su dieta realmente juega un papel importante incluso si usted tiene o no estrías.

Cuando se trata de su dieta, debe ser claro en cuanto a qué debe hacer para combatir los problemas de la piel como las estrías. En primer lugar, necesita comer comidas balanceadas siguiendo las recomendaciones de una guía de alimentos de acuerdo a sus propias necesidades de salud.

Se habla todo el tiempo sobre alimentarse en base a una nutrición equilibrada, pero por lo general es en referencia a la dieta o la nutrición para evitar problemas de salud.

Eso es cierto, sin embargo, también puede ayudar a combatir problemas de la piel, como las estrías. Lo que puede no ser tan evidente.

Todos sabemos que hay ciertas vitaminas excelentes para la piel, tal como la Vitamina E, sin embargo pareciera que a la mayoría de las personas no se les ocurre obtenerla a partir de la comida y no sólo a través de lociones y cremas.

Hay vitaminas específicas que debería tratar de consumir que están relacionadas directamente con su piel. Estas vitaminas incluyen la vitamina C, E, A y específicamente el Zinc. Recuerde que usamos el Zinc para combatir al sol en la playa, entonces ¿por qué no consumirlo también?

Por lo tanto, lo que tenemos que hacer es comer alimentos específicos que proveerán estas vitaminas. Aquí hay una lista con alimentos específicos que puede consumir para ayudar en la batalla contra las estrías.

Vitaminas Para Combatir Las Estrías



Integrar vitaminas a la dieta, para asegurar que se mantiene un equilibrio saludable a través de la nutrición, puede ser una forma efectiva de reducir la apariencia de las estrías en el cuerpo, ya que la piel se encuentra en un estado más sano, pero también es una excelente forma de evitar el aspecto de las estrías en el futuro.

Aquí hay algunas formas en las que puede incluir vitaminas adicionales a la dieta, sin realizar cambios drásticos en la misma:

- Incluir licuados de frutas y batidos en la dieta como reemplazo de comidas, en lugar de saltarse una.
- Incluir verduras mezcladas o molidas con otro tipo de alimentos que se están haciendo, como usar una mezcla de vegetales en una salsa para pasta, o coliflor procesado en una salsa de queso o crema.
- Aperitivos de vegetales y frutas incluyen más nutrientes a la dieta, en lugar de elegir otros aperitivos menos saludables.
- Asegúrese de incluir dos porciones de verduras o de frutas en cada comida, y llénese con ellas mientras come.

Vitamina A

La vitamina A es muy importante para el crecimiento de la piel y ayuda a mantener huesos, uñas y cabellos sanos. También ayuda a reparar la piel lesionada y mejora la piel seca y escamosa.

La vitamina A se absorbe directamente a través de la piel y la ayuda a mantenerse suave y plena como debe ser. Cuando la vitamina A se aplica directamente sobre la piel, la estimula metabólicamente, lo que ayuda a la piel a mantener una condición juvenil. Los experimentos han demostrado que la vitamina A aplicada tópicamente mantiene la piel saturada con esa vitamina.

La vitamina A también estimula el proceso de renovación de las células de la piel que causa un engrosamiento de la misma. Al mismo tiempo, el colágeno contenido en la piel se incrementa y mejora la elasticidad de la piel. Esto es muy importante para hacerle frente a las estrías, acné y el envejecimiento prematuro de la piel.

Alimentos Que Incluyen Vitamina A:

- Hígado
- Zanahorias
- Batata
- Calabaza
- Damasco
- Vegetales de hojas verdes
- Mango
- Melón
- Atún

Vitamina C

Una de las funciones más importantes de la vitamina C en la lucha contra las estrías, es que ayuda a sanar las heridas y cicatrices.

Esta vitamina es necesaria para favorecer la síntesis de colágeno y actúa como una sustancia cementante entre las células de la piel del cuerpo. La función más importante que juega el colágeno, es la de proporcionar las barreras para las infecciones y las enfermedades, y promover la curación rápida de heridas.

Debe saber que la vitamina C pierde su potencia muy rápidamente, lo que puede hacer que sea inútil si no se utiliza inmediatamente. También se oxida muy rápidamente cada vez que se expone al aire y la luz. Si usted desea adquirir vitamina C en forma de suplemento, busque aquella vitamina C que venga en un frasco de vidrio de color marrón hermético, o en un tubo de metal, que pueda bloquear la luz solar.

Alimentos Que Incluyen Vitamina C

- Naranjas
- Guayaba
- Papaya
- Melón
- Kiwi
- Fresas
- Pimentones
- Brócoli

Vitamina E

La vitamina E se esencial en la reducción de la aparición de estrías de la piel, debido a las propiedades relajantes en el aceite.

Se necesita vitamina E a fin de mantener un uso normal del metabolismo, y para proteger y curar los tejidos del cuerpo y la piel.

Cuando se trata del cuidado de la piel, la vitamina E encuentra su mayor beneficio como antioxidante para mantener la salud del tejido de la piel y las membranas.

También es utilizado por muchos médicos como un medio para ayudar al proceso de recuperación de las cicatrices post quirúrgicas.

Básicamente, hay dos formas diferentes en las que se puede tomar la vitamina E: Estos son por vía oral y por medio de lociones y ungüentos, etc. Basado en la experiencia personal, nunca obtuve buenos resultados mediante la aplicación de vitamina E tópica en las estrías. Prefiero tomar suplementos.

Alimentos Enriquecidos Con Vitamina E:

- Aceites y semillas poliinsaturados
- Girasol
- Cártamo
- Canola de maíz
- Almendras
- Mantequilla de maní
- Germen de trigo
- Puré de tomate
- Aguacates
- Melocotones
- Salvado de avena
- Cereales fortificados (como las semillas de girasol)

Vitamina K

La vitamina K se puede utilizar por vía tópica para ayudar a sanar la piel de las heridas, incluidas las estrías. La vitamina K en crema se puede comprar en tiendas de belleza y cosmética, e incluso en negocios de alimentos naturales para la salud.

Aplicando crema con vitamina K directamente en las estrías u otras cicatrices, dependiendo de que tan graves sean, su tipo de piel y los niveles de actividad, podrá ver resultados en tan sólo 8-14 días a 6-8 semanas, usándola dos veces al día.

Incluir vitamina K en la dieta puede ser un medio eficaz para luchar contra el aspecto de las estrías en la piel y puede ayudar a crear un equilibrio general de la salud a través del cuerpo y también de la piel.

Alimentos Que Contienen Vitamina K:

- Vegetales de hojas verdes
- Brócoli
- Tomate
- Hígado
- Productos Lácteos

Este libro te enseñara absolutamente todo para eliminar esas odiosas estrías de tu cuerpo

Si te gusto el contenido del libro y te ha gustado lo que has leído hasta el momento, te invitamos a que adquieras hoy mismo el **LIBRO COMPLETO de Guillermo Montanari – Elimina las Estrías**

Para eso, debes ingresar a su página oficial dando Click **Aqui.**

www.EliminalasEstrias.com

También puedes dar un vistazo a nuestra experiencia personal con el libro en:

www.EnRealidadFunciona.com/



Elimina *las Estrías*

No Se Preocupe! Son Sólo Estrías...

¡Descubra Efectivas Técnicas Para Eliminar Por Completo Las Estrías!

