

TENDENCIAS

3 recetas para eliminar las estrías con limón

El Ciudadano · 4 de noviembre de 2015



Remedios caseros para tratar las estrías



¿Quieres deshacerte de las estrías y no sabes cómo hacerlo? El limón puede ser tu gran aliado en esta lucha, ya que gracias a sus potentes efectos antioxidantes y a la acción de sus nutrientes puede atenuar la apariencia de las antiestéticas estrías. Conoce 3 recetas sencillas ipara hacer en casa!

Las estrías están consideradas como **una de las preocupaciones más comunes de la belleza personal**, ya que afectan por igual a hombres y mujeres. Según los expertos en el tema, son el resultado de variaciones bruscas en el peso corporal.

Lo que sucede es que la piel se estira en forma repentina, provocando que **el colágeno de la piel se debilite y se dañe, causando la aparición de finas rayas** debajo de la capa superior de la piel que van desde el color rosa al púrpura.

Suelen aparecer en:

- Los muslos
- Brazos
- Glúteos
- Senos

- Abdomen

La mala noticia es que **no existe hasta la fecha una fórmula o tratamiento que las elimine totalmente**, pero en cambio, se conocen algunas soluciones naturales que actúan efectivamente para atenuar su desagradable presencia. ¿Cuáles son? **El limón es uno de los remedios naturales** que ayudan rápidamente a atenuar las estrías.

¿Quieres probar alguna receta para hacer en casa? Toma nota de las siguientes fórmulas.

Remedios caseros de limón para tratar las estrías

Receta 1: Jugo de limón recién exprimido

Exprime el jugo de un limón y aplícalo sobre las estrías haciéndote suaves masajes con movimientos circulares. Deja que el jugo de limón se absorba lentamente por la piel y luego enjuaga con agua tibia.

Receta 2: Jugo de limón y aceite de almendras

Ingredientes

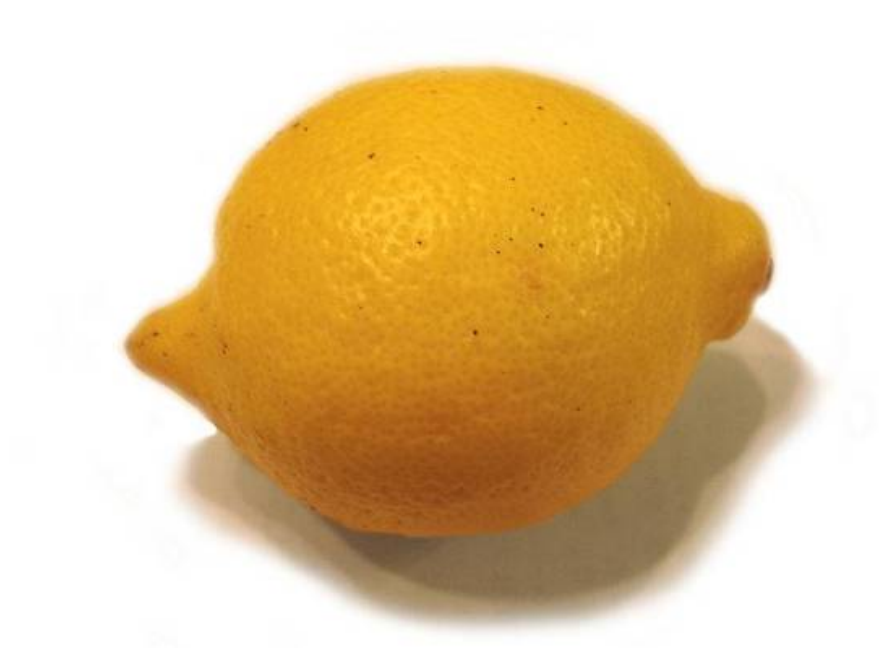
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de azúcar
- Media cucharadita de aceite de almendra

Preparación

- En un recipiente pequeño coloca el jugo de limón recién exprimido, el aceite de almendras y el azúcar.
- Mezcla bien hasta que todos los ingredientes formen una pasta homogénea.

Tratamiento

- Aplica esta mezcla sobre las estrías y frota suavemente durante al menos 10 minutos.
- Realiza este procedimiento todos los días antes de tomar la ducha, durante un mes para disminuir la apariencia de las estrías.



Receta 3: Jugo de limón más aloe vera

Ingredientes

- Jugo de limón
- Gel de aloe vera

Elaboración

- Toma una taza pequeña y vierte el jugo de limón y el gel de aloe vera.
- Revuelve bien y aplica esta pasta sobre las estrías.
- Deja reposar durante unos minutos hasta que se seque naturalmente.
- Después de esto, lava con agua y seca la piel suavemente. También puedes reemplazar el áloe por aceite de oliva.

Tratamiento

Sigue con este proceso regularmente hasta que notes que las estrías se hacen menos visibles.

Ahora bien, pero ¿cómo hace el limón para atenuar las estrías? Fíjate en la siguiente lista de beneficios para develar el misterio.

Beneficios del limón para tratar las estrías

1. **Ayuda a renovar las células de la piel**, mediante la exfoliación y posterior eliminación de las células muertas. Este proceso provoca que la piel luzca con más brillo y mayor tensión, reduciendo la apariencia de las estrías.
2. **Hidrata y nutre** la piel en profundidad.
3. **Promueve el blanqueamiento de la piel**, reduciendo el enrojecimiento causado por las estrías teniendo como resultado que sea hagan menos visibles.
4. **Su alto contenido en antioxidantes** ayuda a luchar contra los radicales libres que dañan las capas de la piel, brindándoles lozanía y mejor apariencia.
5. Contiene ácidos alfa hidroxí que **ayudan a estimular la producción de colágeno**, exfolian la piel eliminando células muertas e incrementando el crecimiento de nuevas células.
6. **Su rico contenido en vitamina C** y ácido cítrico disminuyen las marcas y manchas de la piel. Por otro lado, esto ayuda en la producción de colágeno que, a su vez, las repara y aclara las estrías y otras imperfecciones de la piel.

Fuente: [Innatia](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)