

# 7 علاجات منزلية لعلامات التمدد تستحق التجربة

يشارك طبيب الأمراض الجلدية (والألم الجديدة نفسها) بعض النصائح والحيل في المنزل لمكافحة علامات التمدد المزعجة.

## هل علامات التمدد قابلة للعلاج؟

أفضل علاج للتخلص من علامات التمدد هو الوقاية. إذا كنت حامل ، استخدمي كريم الوقاية من علامات التمدد طوال فترة الحمل. بمجرد أن تلاحظها ، فإن الضرر قد تم بالفعل. إذا بدأت بعد فوات الأوان ، فسنقدمها لك بشكل مستقيم: علامات التمدد يصعب علاجها دون أجهزة تحفيز عميق مثل أشعة الليزر والmicroneedling. العلاجات في المنزل قد تقلل من المظهر قليلاً ، خاصة خلال المرحلة الالتهابية المبكرة ، حيث تكون علامات التمدد أكثر وضوحاً وأكثر وضوحاً.

## زيت جوز الهند لعلامات التمدد

إلى جانب جعلك تشعرين بأنك على الشاطئ ، يحتوي زيت جوز الهند على خصائص مضادة للالتهاب تساعد على تخفيف علامات التمدد وتلافيها. على الرغم من أنه يميل إلى أن يكون صلبةً عند درجة حرارة الغرفة ، إلا أن فركه اللطيف بين راحة يدك يوفر حرارة كافية لتحويلها إلى سائل ، ويسهل تطبيقه على المناطق المصابة من الجسم. طبيقيه يومياً لمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.



## السكر

صدق أو لا تصدق ، يمكن أن يساعدك السكر على التخلص من علامات التمدد. وهو بمثابة طريقة **microdermabrasion** المثلية لمسح جلدك. اخلط السكر مع زيت اللوز أو جوز الهند وعصير الليمون وافركه فوق علامات التمدد لمدة 8 إلى 10 دقائق عدة مرات في الأسبوع.

## فيتامين ج لعلامات التمدد

أن فيتامين سي قد ظهر جزئياً لتحسين علامات التمدد في دراسة سريرية عند استخدامه يومياً لمدة 12 أسبوعاً. إن تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج قد يساعد في تحسين مظهر علامات التمدد ، كما أنه من السهل العثور عليها : ابحث عن الفواكه مثل الفراولة والمانجو.

## حمض الهيالورونيك

يساعد حمض الهيالورونيك على زيادة إنتاج الكولاجين ، وهو البروتين الموجود في بشرتنا ، مما يساعد على الحفاظ على شكله ويظهر بصحة جيدة. فهو يساعد على زيادة مرونة الجلد ، ترطيب ، شفاء الجروح ، التخلص من التجاعيد ، ويساعد في مكافحة الشيخوخة. ابحث عنه كمكون في المستحضرات أو تناول الكبسولات.



## الألوة فيرا لعلامات التمدد

المصارب هو ترطيب فائق ، يحمي البشرة من العناصر ، وقد يساعد على

التخلص من علامات التمدد. ومن المعروف أيضاً أن الألوة فيرا تساعده على شفاء الجروح حتى إذا لم يساعد في التخلص من علامات التمدد بأعجوبة ، على الأقل سيكون جلدك فائق الصحة.

## فيتامين A

فيتامين (أ) هو retinoid ، مما يعني أنه يجعل الجلد تبدو أكثر سلاسة. استخدام الكريمات مع فيتامين أ ، تناول المكمّلات الغذائيّة ، أو إضافة الأطعمة الغنيّة بفيتامين (أ) إلى حميتك يمكن أن يساعد على تحسين بشرتك والتخلص من علامات التمدد.

## الكريمات والمستحضرات التي لا تستلزم وصفة طبية لعلامات التمدد

تقدم العلامات التجاريه مثل Burt's Bees و Mederma علاجات بدون وصفة طبية معبأة بالعديد من المكونات المذكورة سابقاً للمساعدة في التخلص من علامات التمدد. Mederma هو علاج معروف لتخفيض ظهور الندوب ، لكنه يقدم أيضًا علاج علامات التمدد ، والذي تم إثباته سريريًا للمساعدة في منع ظهور علامات التمدد. يأتي إما كريم أو زيت جاف. يحتوي زيت بيرت النحل الطبيعي مما بي على فيتامين E ، وزيت اللوز ، وغيرها من المكونات الطبيعية. المقابل ، ومعرفة الحقائق المدهشة للخصوصية OB-GYNs أتمنى أن تكون على علم .