

Rozstępy, to nie wróg!

written by Ewa Kozioł

Już nie długo na świecie pojawi się mój kolejny potomek, dlatego dziś ten wpis o rozstępach. Na początek żadna kobieta nie powinna się wstydzić swoich znamion zwłaszcza tych ciążowych.

To one są tak naprawdę powodem do dumy, synonimem kobiecości i zmuszają do refleksji nad możliwościami oraz siłą kobiecego organizmu. Jednak w czasach, gdzie płaski brzuch, sterczące piersi, duże dupsko i nienaturalnie duże usta są 'piękne' mało, która kobieta chce posiadać takie znamiona, co gorsza wiele z nas się ich wstydzi. Najciekawsze jest to, że mało która kobieta, nawet przed ciążą zalicza się tak naprawdę do grona tych wykreowanych 'ślicznotek'. Z rozstępami bywa różnie, niektóre kobiety mają do nich skłonność inne zaś po ciąży nie odnotowują żadnych zmian na skórze brzucha, nóg, czy piersi. Ciało po okresie wyczekiwania na dziecko nie jest traktowane, jako piękne w naszej kulturze, jest natomiast piętnowane i warte poprawki. W innych miejscach na świecie, kobieta która posiada bardziej obwisłe piersi równocześnie posiada wyższy status społeczny, u nas chyba ten kanon kobiecości nie przejdzie. W czasach uniformizmu kobieta niezależnie myśląca, czyli Ty, powinna być dumna ze swojego ciała, z własnych cech charakterystycznych. Dzięki znamion możemy rozpocząć drobne zmiany mające na celu przekreślić tą dziwną mentalność lalki Barbie. Dlatego przede wszystkim nie wstydzmy się ich, nie bądźmy wrogami dla nich, nie warto!

**Czym są rozstępy, nie trzeba
przypominać, ale troszkę teorii
warto znać.**

Rozstępy pojawiają się wraz z naciąganiem skóry, może to być

to związane z ciążą lub tyciem. Rozstępy są delikatnymi rozdarciami na powierzchni skóry. Na początku są czerwone lub purpurowe, aby w końcu stać się jaśniejszymi niż tonacja Twojej skóry. Bardzo ciężko jest je usunąć, dlatego zawsze powinno się działać szybko. Obecność rozstępów zależy od wielu elementów takich jak elastyczność, odżywienie czy siła skóry, czy jak wspomniałam naszych indywidualnych predyspozycji. Równocześnie pamiętaj, aby nie skupiać się na tym, że one tam są, a prędzej wykonując masaż brzucha lub piersi poniższym olejkiem podziwiał cud natury. Twoje ciało, które właśnie teraz jest miejscem do życia dla was dwojga.

Olejek relaksujący do masażu

- $\frac{1}{2}$ szklanki oliwy z oliwek (vata, pitta) lub oleju słonecznikowego (kapha)



- $\frac{1}{2}$ szklanki oleju lnianego
- 1 szklanka ziela skrzypu polnego
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki olejku rumiankowego, neroli lub rózanego

Wymieszaj oba oleje ze sobą i prządz macerat.

Zalej skrzyp tłuszczem i pozostaw szczelnie zakręcony słoik na 9 dni w papierowej torbie, umieszczając go na słonecznym parapecie. Pilnuj, aby poziom oleju utrzymywał się ponad 5 mm

nad zieleń i ewentualnie uzupełniaj jego braki. W tym czasie kilka razy dziennie wstrząśnij naczyniem.

Ewentualnie umieść słoik z zieleń w kąpieli wodnej w gorącej wodzie (od 60 do 70°C) na cztery godziny. Ściągnij z ognia i pozostaw do ostygnięcia na 12 godzin, następnie przecedź macerat. Przelej olej do czystego naczynia, najlepiej nieprzezroczystego i dodaj olejek eteryczny, następnie dobrze wymieszaj. Wmasuj olejek okrężnymi ruchami w skórę dwa razy dziennie.

UWAGA! Kobieta w ciąży i karmiąca powinna używać 3 kropli olejku na rozstępy na 30 ml oleju. Podczas wyboru jednego z powyższych olejków pamiętaj jeśli jego zapach Tobie nie odpowiada nie używaj go, Twój organizm wie lepiej co dla Ciebie jest dobre.

P.S. Postaram się umieścić więcej przepisów ze skrzypem polnym jest on wszędzie, łatwo dostępny całe lato i wspaniały dla nas zarówno od wewnątrz jak i zewnątrz.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o naturalnych kosmetykach, już niedługo pojawi się kurs „PIĘKNA Z NATURY W 21 DNI: wyrzucić chemię z kosmetyczki”.



Jasne, nie chcę go przegapić