

REDUCE LA CELULITIS

con la ayuda de la fitoterapia



Las vísperas de verano se aprovechan para declararle la guerra a la celulitis, esos depósitos de grasa que se acumulan debajo de la piel y que originan la típica “piel de naranja” en muslos, caderas y glúteos. Existen determinadas plantas medicinales que nos ayudan a combatirla.

Jessica Lamy. Dpto. Nutrición y Dietética de Homeosor

La celulitis es, para muchas mujeres, una auténtica maldición. Parece prácticamente imposible erradicar esa grasa que, junto con agua y toxinas, se acumula en el tejido adiposo. Sin embargo, adoptar una serie de hábitos alimenticios, la práctica de ejercicio y las plantas medicinales pueden ayudar a reducirla.

La celulitis tiene un elevado componente hereditario. El factor genético es determinante en su aparición. La vida sedentaria, una mala alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, el estrés, la toma de anticonceptivos, el exceso de peso y las malas posturas forman la lista de factores que agravan la situación.

Evita la retención de líquidos

Bebe agua (1,5 - 2 litros al día)
Evita el café, el alcohol, el tabaco y las bebidas con gas
No uses ropa ajustada, evita cruzar las piernas

Alimentación equilibrada

Sigue una dieta rica en fibra
Reduce la sal
Controla la ingesta de azúcar
Evita alimentos ricos en grasa
Toma alimentos frescos de temporada

Activa la circulación

Acaba la ducha con chorros de agua fría en dirección ascendente (tobillo-ingle)
Prescinde del ascensor, sube escaleras
Masajea la zona con un guante de crin
Hidrata la piel

Evita el sedentarismo

Haz ejercicio de bajo/medio impacto durante, al menos, 45 minutos al día (andar, nadar, bailar. . .)
Evita estar muchas horas sentada o de pie

trucos anti-celulitis



¿qué tipo de celulitis tienes?

	CÓMO	DÓNDE	CUÁNDO
CELULITIS DURA	Es compacta, difícil de pellizcar y suele ser dolorosa	Muslos y pelvis (las típicas cartucheras)	En la adolescencia. También afecta a los deportistas
CELULITIS BLANDA	Es móvil, fofa, con poca consistencia	En la parte interna de los muslos, abdomen y brazos	En mujeres de entre 30 y 40 años
CELULITIS EDEMATOSA	Hay hinchazón en las zonas afectadas. Se suele asociar a problemas de retención de líquidos	En las extremidades inferiores, dándoles aspecto de pierna columna	Se inicia entre los 20 y 30 años

En la fitoterapia podemos encontrar plantas muy efectivas para hacer frente a la celulitis

RUSCO (*Ruscus aculeatus L.*)

Ejerce una acción tónico venosa que contribuye a mejorar la circulación. Fortalece la pared de los capilares, disminuyendo la salida de líquidos hacia los tejidos.

CASTAÑO DE INDIAS

(*Aesculus hippocastanum L.*)

Tiene propiedades antiinflamatorias y antiedematosas. Ayuda a estimular el sistema circulatorio. Contribuye a aliviar la pesadez de las piernas.

ABEDUL (*Betula alba L.*)

Contiene flavonoides con efecto diurético. Favorece la eliminación de las toxinas. Ayuda en la retención de líquidos y en los edemas provocados por la celulitis.



COLA DE CABALLO (*Equisetum arvense L.*)

Favorece la eliminación de los desechos orgánicos como la urea y el ácido úrico, contribuyendo a la depuración del organismo. Además, tiene un efecto remineralizante y favorece la elasticidad de la piel.

FRAMBUESA

La frambuesa es una fruta roja silvestre de la que se extrae la cetona de frambuesa, un compuesto fenólico natural que ayuda en el control de peso por su acción termogénica (aumenta la descomposición de grasas).

UVA NEGRA

El jugo deshidratado de la piel y las semillas de las uvas negras posee una gran actividad antioxidante. Ayuda a metabolizar los ácidos grasos acumulados en el organismo favoreciendo la reducción del tejido adiposo. Además, promueve la circulación sanguínea y posee acción antiinflamatoria.

LAMINARIA (*Laminaria sp.*)

Las sales minerales, el yodo, los oligoelementos, las vitaminas y provitaminas que contiene este alga producen una estimulación del metabolismo general, aumentando los cambios osmóticos y la eliminación de desechos. Es remineralizante, diurética y estimula la circulación venosa.

FUCUS (*Fucus vesiculosus L.*)

Tiene acción adelgazante que se debe, sobre todo, a la presencia de iodo orgánico, que actúa sobre la glándula tiroides activando la catabolización de las grasas.



PRODUCTO
RECOMENDADO

