



La solución natural para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Contenido

Contenido	2
Introducción	3
¿Qué es la	
celulitis?.....	5
Tratamientos comunes para la celulitis...	7
Tratamientos de venta	
libre.....	8
Tratamientos de	
Spa.....	11
Tratamientos	
Médicos.....	14
Tratamientos naturales para la celulitis.....	18
Hierbas para combatir la	
celulitis.....	20
Ejercicios para la	
celulitis.....	24
Resultados	
infructuosos.....	26
Una solución poco convencional para la celulitis.....	28
Conclusión.....	31

Introducción

La celulitis es un problema que afecta comúnmente a un gran porcentaje de las mujeres y también a algunos hombres.

La condición se caracteriza por un aspecto particular de la piel que causa hoyuelos en las caderas, muslos, abdomen y nalgas. También puede presentarse en los senos, brazos y áreas abdominales inferiores.

La celulitis se presenta fácilmente en las partes del cuerpo donde tiende a depositarse la grasa y su apariencia proviene del tejido adiposo desigual situado debajo de la superficie de la piel.

Si bien la celulitis no se considera una condición médica que debe tratarse, hace que muchas personas, sobre todo las mujeres, se sientan avergonzadas y dejen de usar trajes de baño y pantalones cortos.

Puesto que la celulitis no se considera una condición médica grave, o que necesite tratamiento, muchas personas simplemente viven con el problema.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Incluso muchos médicos consideran que la celulitis es una parte normal de la vida.

Sin embargo, hay una gran cantidad de personas que no se resignan a aceptar la celulitis y por lo tanto buscan varios tratamientos para deshacerse de su antiestético problema de una vez por todas.

Si eres una de las muchas personas que buscan una solución, llegaste al lugar correcto.

Esta guía te explicará desde los diferentes tipos de tratamientos disponibles con médicos y cirujanos plásticos, hasta los remedios de venta libre y tratamientos de spa. También te dará valiosos consejos para el manejo de la celulitis que tal vez no hayas encontrado en ninguna otra parte.

¿Qué es la celulitis?

Como dijimos antes, el tejido graso irregular debajo de la piel es la causa de la celulitis. Más concretamente, la celulitis se debe a los tejidos conectivos fibrosos que conectan la piel a los músculos. Estos tejidos tienen una capa de grasa interna.

Cuando las células de grasa se acumulan, empujan hacia arriba contra la capa de la piel, mientras los tejidos conectivos siguen jalando hacia abajo. Esto es lo que produce la apariencia desigual con hoyuelos en la superficie.

Muchas personas se refieren al aspecto de la celulitis como piel de queso cottage por su textura grumosa y desigual. Dicho esto, los grados de celulitis pueden variar de acuerdo con su gravedad y los casos leves sólo tienen una apariencia «pellizcada». Los casos más graves, sin embargo, pueden hacer que la piel parezca doblada, llena de baches y grietas profundas, que se asemejan a picos y valles.

Se ha descubierto que las hormonas desempeñan un papel bastante importante en la formación de celulitis.

Se cree que el estrógeno puede ser la hormona más dominante en el inicio de la formación de la celulitis y para agravar la severidad de la condición.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

A otras hormonas como la adrenalina, noradrenalina, insulina, prolactina y varias de las hormonas tiroideas también se les ha atribuido la formación de celulitis.

Además de las hormonas, se ha demostrado que hay otros factores que promueven la aparición de la celulitis. Ciertas razas, la predisposición genética, la distribución de la grasa subcutánea, el biotipo y las deficiencias en los sistemas circulatorio y linfático pueden empeorar la condición de la celulitis.

También se ha demostrado que hacer dieta empeora la celulitis.

Por último, un estilo de vida de mucho estrés puede hacer que aumenten los niveles de las catecolaminas, a las que se les atribuye la formación y la progresión de la celulitis.

Tratamientos comunes para la celulitis

Durante generaciones, las mujeres en particular han buscado cualquier tipo de tratamiento o producto para ayudarlas a reducir la aparición de la antiestética celulitis.

Hoy en día, hay literalmente miles de productos en el mercado y todos prometen resultados fabulosos en un corto periodo con muy poco esfuerzo. De hecho, los tratamientos anticelulíticos se han convertido en una industria de miles de millones de dólares con nuevos artículos que llegan diariamente a las tiendas y los consultorios médicos.

Lamentablemente, la mayoría de los tratamientos para la celulitis no dan mucho resultado y muy pocos ofrecen resultados permanentes. Sin embargo, las mujeres siguen probándolos, con la esperanza de que algún día llegará la "cura" y podrán volver a mostrar sus cuerpos en la playa sin miedo ni inseguridad.

Desde cremas hasta envolturas, de pastillas a procedimientos médicos y casi todo lo demás, mientras las mujeres sigan teniendo protuberancias e hinchazones, seguirán apareciendo nuevos tratamientos.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

En esta sección vamos a revisar algunos de los tipos más comunes de tratamientos para la celulitis en varias categorías y vamos a darte información sobre lo que funciona, aunque sea un poco, y lo que simplemente es un desperdicio total de tiempo y dinero.

Tratamientos de venta libre

La gran mayoría de los tratamientos de venta libre para la celulitis son cremas y lociones tópicas que se aplican directamente en las áreas problemáticas.

Estos productos a menudo despiertan cierto escepticismo porque se ha comprobado que la mayoría de las cremas y lociones en el mercado no son efectivas. Las afirmaciones exageradas de que aplicándote una crema vas a ver que la celulitis desaparece ante tus ojos son sólo eso, nada más que afirmaciones exageradas, vacías.

Dicho esto, hay algunos productos de venta libre que dan algunos resultados.

Entonces, ¿cuán efectivos son los productos de venta libre para reducir o eliminar la apariencia de la celulitis?

Esta pregunta es muy válida, y surge con mucha frecuencia; especialmente cuando estos productos se comparan con los resultados de los procedimientos estéticos más sofisticados. Los resultados son muy diferentes, y

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

es un factor importante a tener en cuenta cuando vayas a comprar cremas y lociones.

Los productos para la celulitis de venta libre no dan los mismos resultados de reducción que los procedimientos cosméticos. Los procedimientos cosméticos están diseñados para atacar y reducir la capa subcutánea de grasa que está debajo de la superficie de la piel.

Cuando esta grasa se quita o se libera en el cuerpo a través de diferentes técnicas, la piel se hace más tensa, más suave, y se mejora el aspecto general. En algunos casos, la celulitis puede no ser notable a la vista. Puesto que estos procedimientos se realizan rápidamente, los resultados se ven casi instantáneamente.

Con las cremas y lociones, por otro lado, se demora un poco más para ver los resultados, y en algunos casos, no los hay.

A pesar de estos problemas, los productos para la celulitis de venta libre todavía venden muy bien y son bastante populares. Esto es porque a las mujeres les gusta la idea de poder tratar su problema en la intimidad de su propio hogar, sin sentirse juzgadas por los profesionales médicos y por un costo mucho menor que el de los procedimientos cosméticos.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Si se encuentra el producto adecuado, se pueden obtener resultados de reducción de la apariencia de la celulitis y de mejora de la textura general de la piel.

Por lo tanto, es muy importante saber qué tipo de producto buscar y cuáles evitar. No sólo beneficiará a tu piel sino también a tu billetera.

Se puede detectar qué producto de venta libre puede ser eficaz echando un vistazo a la lista de ingredientes del envase. Los ingredientes deben funcionar sinérgicamente para proporcionar resultados que se noten y suavicen la apariencia de la piel. Esto significa que es necesario abordar los principales problemas asociados con la celulitis.

Estos problemas son: piel flácida, textura desigual, aspecto rugoso, acumulación de grasa, falta de colágeno, una acumulación de toxinas y mala circulación.

Algunos de los mejores ingredientes para afrontar estos problemas incluyen: retinol A, colágeno, extracto de té verde, extracto de capsicum, manteca de karité y extracto de algas. Se puede encontrar fácilmente productos de venta libre con estos ingredientes que dan algunos resultados.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Es importante señalar que no todas las personas experimentan los resultados que están esperando, y cuando se producen pueden pasar varios meses antes de que sean notables.

Tratamientos de Spa

Otra cosa en la que las mujeres gastan mucho dinero son los tratamientos de spa para reducir la apariencia de la celulitis. Muchos spas ahora atienden a personas que quieren mejorar su apariencia física y reducir el nivel de celulitis sin tener que recurrir a dolorosos procedimientos quirúrgicos o tratamientos médicos que impliquen agujas.

Los clientes de los spas se sienten atraídos por estos tratamientos porque no son invasivos, generalmente no duelen, son bastante rápidos y relativamente baratos y dan mejores resultados que los productos de venta libre.

Echemos un vistazo a algunos de los tratamientos más populares para la celulitis.

Envolturas corporales para reducir la celulitis

Durante siglos se han usado las envolturas corporales como una forma de tratamiento médico y para rejuvenecer la piel. No sólo mantienen la piel húmeda,

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

fresca y suave, sino que también ayudan en el proceso de desintoxicación natural del cuerpo.

Especialmente las envolturas de algas y arcilla han demostrado ser las más efectivas para tratar la celulitis porque limpian profundamente la capa superior de la piel para mejorar la circulación general.

Cuando se mejora la circulación, el cuerpo puede librarse más fácilmente de las toxinas, dando a la piel una apariencia más suave, más radiante y reduciendo así la apariencia de la celulitis.

Masaje con agua

El masaje con agua es otra opción popular de spa para eliminar la celulitis y para mejorar la apariencia general de la piel. Este tratamiento se realiza usando aceites anticelulíticos y lociones junto con un vigoroso masaje para mejorar la circulación y llevar más sangre a la superficie de la piel. Una vez finalizado el masaje, se usan hidrojets para ayudar a aflojar los depósitos de grasa, y luego se hace un ligero masaje para promover la expulsión de toxinas del cuerpo a través del sistema linfático.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Endermologie

Endermologie es otro tipo de tratamiento en el spa, que no es invasivo y puede ayudar a reducir la apariencia de la celulitis y al mismo tiempo tensa, tonifica y le da mejor forma al cuerpo.

Los tratamientos de Endermologie son aún más efectivos después del embarazo; sin embargo, cualquiera que tenga bultos o la piel floja puede beneficiarse.

Este tratamiento se lleva a cabo con una herramienta de masaje motorizada que penetra profundamente en las capas de la piel para poner las toxinas y las grasas en movimiento. Después de terminar una serie de sesiones de este tratamiento, la piel tiene una mejor textura y tono y se reduce la apariencia de la celulitis.

Tratamiento Synergie

Este tipo de tratamiento en el spa está aprobado por la FDA y no sólo reduce la apariencia de la celulitis; también mejora el aspecto general de la piel.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

El tratamiento de la celulitis Synergie se compone de un vigoroso masaje destinado a mejorar la circulación y a tensar la piel flácida.

Se coloca un body apretado, y se realiza un masaje por medio de vacío en todo el cuerpo. El vacío utilizado es lo suficientemente fuerte como para llegar a las capas sub dérmicas de la piel, que es la zona donde se acumulan la celulitis y la grasa. El masaje trabaja entonces para romper las células de grasa, para eliminarlas del cuerpo por medio del sistema linfático.

Los tratamientos Synergie generalmente se realizan en una serie para que el cuerpo pueda adaptarse y librarse de las toxinas de la forma más natural posible.

Mucha gente nota una diferencia en su piel con un tratamiento; sin embargo los resultados óptimos se notan después de seis a ocho sesiones.

Tratamientos Médicos

Como si los consumidores no gastaran suficiente dinero en productos de venta libre y tratamientos de spa, gastan más aun anualmente en tratamientos con médicos, dermatólogos y cirujanos plásticos.

Para algunas personas, nada es demasiado caro para librar su cuerpo de la fea celulitis. Si bien estos tratamientos son más eficaces que los

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

de spa y los remedios de venta libre, son bastante caros y algunos hasta pueden provocar complicaciones de salud.

Veamos ahora los tratamientos médicos más populares.

Metilxantinas

Las metilxantinas son un grupo de sustancias químicas, más específicamente la cafeína, la teofilina y la aminofilina. Estas sustancias químicas se pueden encontrar en una cantidad de cremas y lociones y se recomiendan para el tratamiento de la celulitis porque tienen la capacidad de destruir los depósitos de grasa.

Puesto que las cremas para la piel no pueden contener la concentración necesaria de estas sustancias químicas para una reducción notable de la grasa, los médicos las aplican de manera más generosa para promover una pérdida más significativa de grasa y celulitis. Los estudios debaten este hecho, sin embargo, porque no ha habido ningún dato clínico que respalde estas afirmaciones.

Terapias de láser y luz

Hay dos tipos de terapias de luz que han sido aprobadas por la FDA.

Estos tratamientos utilizan una combinación de masaje o terapia de succión con terapia de luz para reducir la apariencia de la celulitis por un corto período.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Otro tipo de tratamiento láser, conocido como TriActive usa una combinación de manipulación, aspiración y un láser de bajo nivel para suavizar la piel.

VelaSmooth es similar a TriActive, pero sólo utiliza masaje y láser.

Todos estos tratamientos requieren varias sesiones de mantenimiento para mantener la apariencia suave.

Los tratamientos de luz y láser son bastante caros, varios miles de dólares o más cada uno.

Mesoterapia

La mesoterapia es una opción de tratamiento para la celulitis bastante controvertida porque implica inyectar medicamentos y otras sustancias químicas directamente en la piel.

Aunque algunos de los medicamentos utilizados están aprobados por la FDA, no están aprobados para usarlos de esta manera. También generalmente se usan vitaminas y hierbas en la mezcla de sustancias que se inyectan.

Se necesita una gran cantidad de inyecciones, generalmente diez o más, para ver resultados. Algunos médicos realizan mesoterapia,

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

pero otros creen que el tratamiento es demasiado peligroso. No se ha evaluado el tratamiento para determinar si es eficaz o seguro.

Colagenasa

La colagenasa, una enzima natural del cuerpo, descompone el componente del tejido conectivo que une las células, conocido como colágeno.

Aunque la información clínica de esta sustancia es limitada, se ha demostrado que proporciona algún beneficio para mejorar la apariencia de la celulitis. Lo que no se conoce son los efectos a largo plazo de recibir inyecciones de colagenasa.

Los médicos creen que las inyecciones de colagenasa son experimentales.

Liposucción

Si bien se ha usado con frecuencia para reducir la apariencia de la celulitis, la liposucción ya no es un tratamiento recomendado. Este tratamiento utiliza un tipo de vacío que se inserta bajo la piel mediante incisiones pequeñas y luego se succiona la grasa para extraerla del cuerpo. Si bien la liposucción elimina grasa, no elimina el tipo de grasa que causa la celulitis.

De hecho, este tratamiento puede incluso empeorar la apariencia de la piel porque elimina el cojín de grasa que está justo debajo de la superficie. Esto a menudo causa más hoyuelos y protuberancias.

Tratamientos naturales para la celulitis

Así como parece haber un sinfín de productos de venta libre, tratamientos médicos y procedimientos de spa para reducir la apariencia de la celulitis, hay tantos otros, si no más, tratamientos naturales.

Estos tipos de tratamiento van desde suplementos y hierbas, a planes de dieta, rutinas de ejercicio y brebajes caseros.

Es casi imposible hablar de cada tipo de tratamiento natural para la celulitis que se han probado y se siguen probando todos los días. Mientras que algunos remedios naturales son bastante simples e incluyen artículos como mayonesa y aceite de oliva masajeados en la piel para mejorar la circulación y la elasticidad, otros son un poco más complejos e incluyen preparar mezclas de vinagre, jugos de frutas, aceites y hierbas para promover la curación de adentro hacia afuera.

Aun así, otros naturópatas y conocedores recomiendan programas combinados que incluyen hierbas, dieta, ejercicio y masajes para contrarrestar totalmente los efectos de la celulitis.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Un factor común entre los tratamientos naturales es una dieta saludable.

Aunque no existe ninguna prueba clínica de que una dieta saludable derrita la celulitis, lo que se sabe es que derrite la grasa. Cuando esto sucede, la apariencia de la celulitis también puede disminuir.

A pesar de que mucha gente prefiere comprar una simple crema, loción o píldora que invertir el tiempo y la disciplina para cambiar sus hábitos alimenticios, cambiar la forma de comer proporciona una serie de beneficios para la salud, incluyendo un metabolismo más eficiente, que puede ayudar al cuerpo a quemar más grasa y celulitis.

Al incorporar una mayor variedad en tu dieta diaria, de alimentos como verduras, frutas, cereales enteros, lácteos descremados o bajos en grasa y proteína magra, se acelera el metabolismo, el cuerpo quema más calorías y a su vez quema los depósitos de grasa.

Al deshacerse de la comida chatarra, alimentos grasos, alimentos azucarados y alimentos procesados se promueve más la pérdida de grasa ya que este tipo de alimentos tiende a acumularse rápidamente en el cuerpo.

Además de elegir alimentos más saludables, beber bebidas más saludables es clave para quemar grasa y calorías.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Las bebidas azucaradas añaden toneladas de calorías vacías que terminan almacenándose como exceso de grasa en el cuerpo. El agua no sólo está libre de azúcar; no tiene calorías y ayuda al cuerpo a deshacerse naturalmente de las toxinas.

Finalmente, consumir una dieta saludable de comidas más pequeñas varias veces al día, en lugar de tres comidas grandes mantendrán el hambre a raya, reducirán los antojos y evitarán que comas snacks entre comidas.

Todos estos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en tu apariencia general, incluyendo la de la celulitis.

Hierbas para combatir la celulitis

A veces se suele llamar a las hierbas «plantas medicinales» y se han usado durante siglos para curar varias condiciones médicas.

También se las ha utilizado para promover una buena salud y bienestar general. En el caso de la celulitis, el poder curativo natural de las hierbas puede ayudar al cuerpo a librarse de toxinas, aumentar la circulación y proporcionar muchos otros beneficios. A continuación se enumeran las hierbas más comúnmente usadas para combatir la celulitis.

Extracto de semilla de uva

El extracto de semilla de uva se ha utilizado para ayudar a combatir la celulitis mediante el refuerzo de las fibras de colágeno. Puesto que esta sustancia es un tipo de antioxidante, ayuda a promover la salud y la función general de los vasos sanguíneos.

También contiene taninos y flavonoides que refuerzan las venas y vasos linfáticos. Todos estos beneficios mejoran la circulación general, especialmente en las piernas, evitando así el desarrollo de la celulitis.

Té verde

El té verde contiene altas cantidades de antioxidantes y proporciona un efecto de adelgazamiento de la sangre. Beber por lo menos una taza de té verde al día puede proporcionar una amplia gama de beneficios para la salud.

Ginkgo Biloba

El ginkgo biloba aumenta la circulación ya que es un vasodilatador. Como tiene propiedades antioxidantes y reduce la cantidad de colesterol oxidado que se forma en los vasos del cuerpo, la sangre puede fluir más fácilmente en todo el cuerpo.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Varios aceites herbales

Varios tipos de hierbas aceites como el aceite de onagra, fresas, trébol dulce, algas marinas, algas, cebada hiedra y lecitinas ayudan a reducir la apariencia de la celulitis y mejorar la textura y el tono de la piel en las áreas en las que se aplican.

Los aceites deben aplicarse directamente en las áreas problemáticas de la piel de tres a cuatro veces al día.

Centella asiática

La centella asiática es un tipo de hierba que proporciona efectos estimulantes. Esta hierba ayuda al cuerpo a producir sustancias químicas que trabajan para fortalecer las fibras de colágeno y mejorar el flujo total de sangre por todo el cuerpo.

La centella asiática también ayuda a retardar el endurecimiento de los tejidos conectivos que están justo debajo de la superficie de la piel y a fortalecer las paredes de las venas. El resultado final es menor daño a las venas, mejora de la circulación y aumento de la flexibilidad del tejido conectivo.

Todos estos beneficios mejoran la firmeza, tono y textura de la piel.

La centella asiática se puede encontrar en forma de extracto en suplementos, cremas e inyecciones.

Diente de León

El diente de león ha demostrado tener un impacto positivo en la capacidad del hígado para eliminar toxinas y residuos del cuerpo. También puede ayudar a los riñones a filtrar mejor la sangre, para eliminar el exceso de toxinas y residuos. Las hojas del diente de león pueden comerse en ensaladas, o cocinarse como cualquier verdura. Se puede tomar una taza de té de diente de león por día, preparándolo con 50 g de hojas frescas en medio litro de agua.

Castaño de Indias

El castaño de Indias es una hierba anti inflamatoria. Uno de los principales componentes del castaño de Indias es el Aescin, que se ha demostrado reduce el tamaño de los poros en las paredes capilares, mejorando así el flujo total de sangre.

Puesto que esto ayuda a mejorar el tono de los capilares justo debajo de la piel, también alisa la apariencia de la celulitis. El aescin se ha convertido en un ingrediente popular de lociones, cremas y otros tipos de productos para la celulitis.

Kelp (alga marina)

El kelp contiene una gran cantidad de yodo que ayuda a mejorar la función metabólica del cuerpo. Esto a su vez ayuda a quemar más grasa y calorías.

El kelp también contiene mucílagos, que naturalmente evitan la acumulación de líquido.

El kelp se usa como una envoltura corporal para el tratamiento de la celulitis.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Ejercicios para la celulitis

Si estás buscando una forma natural de reducir la celulitis que te haga sentir mejor, sólo el ejercicio puede ser la solución que deseas.

Con tantos tipos diferentes de ejercicios para elegir, es algo confuso determinar cómo empezar. Lo primero que hay que recordar es que no tienes que gastar miles de dólares en caros equipos de ejercicio ni ser miembro de un gimnasio.

El paso más importante es levantarse y moverse. Dicho esto, los mejores tipos de ejercicios para quemar la celulitis son los siguientes:

Natación

Un gran ejercicio para todo el cuerpo y de bajo impacto, la natación hace fluir la sangre y mejora la circulación. Esta actividad ayuda a construir fuerza, resistencia y masa muscular magra.

Trotar y correr

Un excelente tipo de ejercicio cardiovascular, trotar y correr proporcionan muchos beneficios para la salud. No sólo mejora la circulación y el flujo de sangre

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

en todo el cuerpo, sino que mejoran la salud general, la salud del corazón y pueden quemar muchas calorías y grasa.

Caminar

Un ejercicio simple, de bajo impacto y fácil de hacer en cualquier parte es la caminata. Realizar esta simple actividad sólo quince a treinta minutos, cuatro a cinco veces por semana, puede producir resultados tremendos.

Entrenamiento con pesas

El entrenamiento con pesas ayuda realmente a construir músculo y esculpir áreas del cuerpo que pueden estar afectadas de la antiestética celulitis.

No necesitas pasar horas en el gimnasio levantando pesas para ver resultados. Un entrenamiento ligero usando pesas más ligeras y más repeticiones puede proporcionarle gran forma y detalle al cuerpo al construir masa muscular magra.

Cardio y ejercicio aeróbico

Básicamente cualquier tipo de actividad que te guste puede ser beneficioso. Siempre y cuando sudas y hagas circular la sangre, vas a notar resultados.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Es importante entender que los mejores tipos de ejercicios para quemar la celulitis se concentran en la mejora de la circulación y el flujo sanguíneo dentro del cuerpo.

Esto es necesario porque la celulitis aumenta más rápidamente en áreas que no se mueven de forma regular, o en lugares donde la circulación o flujo de sangre es inadecuada.

Tienes que esforzarte para hacer ejercicio durante varias semanas, al menos cuatro veces por semana. Cabe mencionar que no verás resultados de la noche a la mañana.

Aunque todo el mundo es diferente y cada persona tiene distintos grados de celulitis, no debes esperar resultados antes de dos meses.

Trata de permanecer fiel a tu compromiso de tonificarte y ponerte en forma por lo menos ese tiempo antes de abandonar tu rutina.

Resultados infructuosos

Si has probado varios de los remedios de venta libre, los tratamientos de spa, suplementos, has hecho ejercicio a más no poder y has intentado los procedimientos médicos más elaborados o ya no quieres intentarlo más, podrás pensar que nunca te vas a deshacer de tu celulitis.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Si esta es la situación en la que te encuentras, no estás sola.

Miles de mujeres en todo el mundo se han resignado al hecho de que los pantalones cortos que antes les encantaban y los trajes de baño que tienen en el cajón nunca más verán la luz del día.

De hecho, los medios de comunicación y las compañías que fabrican los productos sólo exacerbaban este sentimiento preparándonos para el fracaso antes de siquiera empezar.

Nos creemos lo que nos dicen que lo único que tenemos que hacer es frotar una crema en nuestros muslos y nuevamente tendremos las piernas esculpidas de una persona de dieciséis años.

Esto es porque queremos creerlo; queremos creer que hay algún milagro.

Aunque no haya una cura milagrosa en particular, todavía hay cosas que puedes hacer para mejorar la apariencia de tu piel. Quizá no provenga de un tubo o botella, una pastilla o bebida y no va a ser de la noche a la mañana, pero es posible.

Si estás lista para tirar a todos esos productos costosos y volver a poner algo de dinero en tu billetera, sigue leyendo y conocerás un tratamiento simple que es realmente eficaz para la celulitis.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Cuando hayas terminado, te querrás patear por perder todo ese tiempo y dinero.

Una solución poco convencional para la celulitis

Si bien esta solución para la celulitis puede parecer un poco extraña y quizá incluso un poco simplista, la verdad es que realmente funciona.

Incluso mejor aún, no implica procedimientos dolorosos, sin agujas y puedes empezar a usarla hoy, con ingredientes que ya tienes en tu propia cocina.

El ingrediente principal de este remedio para la celulitis es algo que tiras todos los días y probablemente tengas a la mano en este mismo momento.

Es café molido usado.

Eso es correcto, café molido usado. Ahora, podrás estar pensando que consumir grandes cantidades de cafeína como las que hay en el café puede hacer que tu cuerpo conserve la grasa y toxinas. Si bien esto es cierto cuando se toma internamente, el café aplicado externamente puede proporcionar enormes beneficios para la reducción de la celulitis.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

El café molido combate la celulitis porque actúa aumentando el flujo sanguíneo a las áreas del cuerpo donde se aplica.

Cuando se mejora la circulación, la apariencia de la celulitis empieza a desaparecer. Si lo haces regularmente, vas a notar resultados excepcionales que duran bastante. Si necesitas un poco de mantenimiento, lo único que tienes que hacer es repetir el proceso.

Así debes empezar a usar el café molido para reducir la celulitis:

Ve a la cocina y recoge el café molido del filtro de tu taza de café matutina. El café molido usado es mejor porque está húmedo y se adhiere mejor a la piel. También tienes que tomar film plástico antes de ir al baño.

A continuación, desvístete, métete en la bañera y empieza a frotar el café molido con un movimiento circular en las áreas de tu cuerpo con más celulitis. Esto ayudará a mejorar la circulación y aumentar la descomposición de la grasa almacenada debajo de la piel.

Una vez que hayas frotado todo café en tus áreas problemáticas, cúbreelas con el film plástico para sellarlo y

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

evitar que se desprenda de la piel y se caiga. Es mejor dejar el café molido en tu cuerpo durante unos treinta minutos. Ten cuidado de no hacer la envoltura demasiado apretada, para no restringir el flujo sanguíneo. Después, ponte tu salida de baño y espera.

Cuando hayan pasado los treinta minutos, vuelve a meterte en la tina y retira el café molido. También puedes quitarlo utilizando una toallita mojada y haciendo un masaje circular para obtener un mayor beneficio.

Muchas mujeres que han repetido esta técnica por lo menos tres veces por semana han informado una reducción notable en el aspecto general de la celulitis.

Este proceso es fácil de hacer, cómodo porque lo puedes hacer en casa cualquier momento y es muy barato. Incluso puedes hacerlo todos los días; basta con frotar el café molido treinta minutos antes de tu ducha diaria.

Si ves que el café oscurece un poco tu piel, un producto exfoliante suave como una esponja vegetal o un exfoliante corporal suave eliminan las manchas fácilmente.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

También puedes intentar usar un cepillo corporal. Esta herramienta te puede ayudar a eliminar las células de piel muertas o decoloradas y cuando lo usas con un movimiento circular junto con el café molido puede aumentar más la circulación y disminuir la apariencia de la celulitis.

Aunque puedes comprar productos anti celulitis que contienen cafeína o café, esta técnica realmente es mucho más eficaz. Incluso mejor aún, es barato y usa algo que de lo contrario tirarías.

Conclusión

Por desgracia, no existe una cura milagrosa para librar a un cuerpo de la celulitis de la noche a la mañana. Aunque no tienes que sufrir con esta condición durante el resto de tu vida, es importante entender que los resultados tomarán tiempo.

Dicho esto, no debes perder la esperanza, y definitivamente tienes que probar el tratamiento del café molido. Si estás harta de tener una apariencia grumosa, poceada y no quieres gastar una fortuna en cremas, lociones y tratamientos, esta es una gran alternativa que realmente da resultados.

La solución para la celulitis
La guía completa para tener una piel más tersa

Después de todo, no cuesta prácticamente nada probarlo, así que ¿qué tienes que perder? Nada, excepto tu celulitis. Es muy posible que te sientas gratamente sorprendida por los resultados.

En un poco de tiempo, vas a querer lucir de nuevo esas piernas, muslos, brazos, abdomen y nalgas, con la ropa más popular y más de moda, con confianza y sin preocupaciones.