

REDUCIR Y ELIMINAR

LA CELULITIS



SOLUCIONES Y CONSEJOS PARA COMBATIR LA CELULITIS

La **celulitis** es la pesadilla que nos persigue durante todo el año, pero de la que nos damos especial cuenta al llegar el **verano**. Físicamente es un trastorno del **tejido conjuntivo** situado bajo la piel que se produce cuando las células grasas (adipocitos) aumentan su número y tamaño.

Cuando una mujer engorda estas células (los adipocitos) se multiplican y aumentan su tamaño; y cuando se adelgaza, los adipocitos disminuye de grosor pero ya están multiplicados. Este crecimiento de los adipocitos dificulta la circulación sanguínea y la eliminación de toxinas y líquidos, todo ellos hace que la piel parezca irregular y con pequeños bultitos. **A esto se le llama comúnmente "piel de naranja"**.

La mayor parte de las mujeres la tienen localizada en **glúteos**, **muslos** y **rodillas** y no tiene por qué estar ligada a las personas obesas, hay mujeres delgadas que también la sufren. Las mediterráneas somos más propensas a sufrirla que las nórdicas.

La **celulitis** puede estar debida a una **retención de líquidos**, **problemas hormonales o vasculares**, **herencia**, **envejecimiento del tejido**, **estreñimiento**, dietas que provocan pérdidas bruscas de peso, el alcohol, el tabaco, el estrés...

Existen varios tipos de celulitis:

-Celulitis edematosa:

Suele aparecer en la adolescencia y afecta únicamente a los muslos en forma de piel naranja. Puede degenerar en varices.

- Celulitis dura

La piel es compacta, dura y difícil de pellizcar. Externamente, la piel presenta ondulaciones que no cambian con el movimiento corporal. Duele cuando se aprieta ligeramente la zona y al menor golpe, sale un cardenal.

- Celulitis blanda

Se manifiesta en forma de flacidez en la superficie. Aparece en muslos, caderas, y glúteos y cambia de forma cuando se aprieta con la mano. Suele ir acompañada de problemas circulatorios.

Para tratarla hay que amarse de paciencia y constancia, no hay que saltarse ni un sólo día el tratamiento ni las recomendaciones.

TRATAMIENTO PARA COMBATIRLA

1. EJERCICIO

Mejora la circulación sanguínea y quema grasas acumuladas. Ideal hacer sentadillas, flexiones de piernas, bicicleta, subir escaleras...

2. DUCHAS FRÍAS

El método anticelulítico más barato de todos una ducha fría todas las mañanas (alrededor de los 20°C) para tonificar la piel, ya que la celulitis es, en definitiva, una relajación de los tejidos cutáneos; para que resulte más soportable, se puede empezar con agua caliente e ir templándola poco a poco hasta que salga fría.

3. TRATAMIENTOS REDUCTORES COSMETICOS

Cada vez son más fáciles de aplicar, con efectos espectaculares visibles a corto plazo. Amplia gama de texturas para todos lo públicos (cremas, geles aceites...) La celulitis suele ir ligada a la flacidez y a la retención de líquidos, para combatirla ahora existen productos 3 en 1: **efecto reductor, drenante y tensor**.

