

CELULITIS

La celulitis es una concentración de grasa y productos de deshecho que nuestro cuerpo no ha podido metabolizar ni eliminar y, como consecuencia, estas sustancias se depositan en distintas partes del organismo.

Teniendo esto en cuenta, lo más importante es desintoxicar el organismo de manera general y analizar nuestros hábitos de vida siguiendo unas pautas básicas para eliminar la celulitis.

La celulitis es una de las grasas más difíciles de disolver en el cuerpo, ya que la grasa que está localizada en la superficie de la piel agrupa cantidades de grasa, solidificándose más fácil y ocasionando la pérdida de elasticidad en la piel. Ya que la grasa comúnmente se localiza donde hay muy poca circulación, la celulitis es un poco difícil de eliminar.

La alimentación es uno de los puntos clave para tratar la celulitis, es totalmente recomendable evitar el azúcar refinada (refrescos, zumos procesados, comida procesada...), embutidos y grasas saturadas contienen un montón de ingredientes químicos que también se depositarán en nuestro organismo.

Es muy importante añadir a tu dieta mucha agua (al menos 2 litros diarios) y aumentar el consumo de algas, semillas, legumbres y frutas frescas, además de hacer mucho ejercicio como caminar, correr, subir escaleras o ir en bicicleta.

Tratamiento con aromaterapia para combatir celulitis

El tratamiento a base de aceites esenciales para tratar la celulitis es una alternativa que puede ayudarte a hacer desaparecer la celulitis si la usas correctamente. Siempre y cuando mantengas una buena higiene de vida.

Aplicando determinados masajes con ciertos aceites esenciales ayuda a fomentar la circulación y a drenar toxinas y grasas acumuladas.

Pasos para tratar la celulitis:

Masaje anticelulítico:

1. Cepillar durante unos minutos tu piel, sin ningún aceite o crema. Esto lo debes hacer con un cepillo especial para piel (de cerdas naturales) o también puedes usar el guante de crin. Este cepillado debe ser suave, en movimientos circulares y yendo en orden, de las pantorrillas (o pies) hasta el área del abdomen. Sobre todo insiste suavemente en las áreas que estén más abultadas y flácidas. Hay que hacerlo hasta que la piel se ponga un poquito colorada, pero sin que duela o arda. Con esto, iniciamos la activación de la circulación, la descamación y, sobre todo, se pone en funcionamiento el sistema linfático. Este cepillado debes realizarlo solo una vez o dos por semana.
2. Aplicar con las manos y con un poco de presión en forma circular, la mezcla de aceites esenciales para eliminar la celulitis.
3. El masaje que debe venir después, una vez que la piel ya está lubricada, puede ser cualquiera de los siguientes:
 - Técnica de amasado para combatir la celulitis: Hay que pellizcar un poco el muslo, apretar y aplicar toda la presión que se pueda aguantar sin hacerse daño. Después hay que amasar suavemente con la yema de los dedos.
 - Golpecitos suaves: Hay que cerrar el puño e ir golpeando como si fuese un tambor la zona afectada, hay que dar golpes con firmeza y lo más rápido posible.
 - Técnica de rotación: Se toman 2 ó 3 cm. del muslo o zona a tratar y se gira o da vueltas con los dedos. Este masaje puede terminar haciendo movimientos largos y suaves.
 - Fricciones: Se utilizan ambas manos, comenzando por los tobillos se van cogiendo la piel con movimientos circulares, ascendiendo progresivamente.

Los aceites esenciales más recomendados para tratar la celulitis son:

No te sientas abrumado por la lista, sino que utiliza aquellos que más te gustan o más necesites de manera combinada (al final del documento encontrarás una fórmula para preparar tu anticelulítico).

Aceite esencial de ciprés: Tiene una acción drenante y estimulante de la circulación.

Aceite esencial de romero: Promueve la circulación y tiene efecto lipolítico.

Aceite esencial de geranio: Activa la circulación linfática ayudando a eliminar los líquidos retenidos.

Aceite esencial de hinojo: Desintoxica y es regulador hormonal.

Aceite esencial de limón: Desintoxica y es purificador.

Aceites esenciales de naranja y limón: Eficaces para obtener mejor circulación.

Aceite esencial de lemongrass: Estimula a nivel linfático y la circulación.

Aceite esencial de enebro: Tiene acción drenante y estimulante de la circulación.

Aceite esencial de pomelo: Depurativo, ayuda con la retención de líquidos, acción lipolítica y mejora la circulación linfática.

Aceite esencial de salvia: aumenta la circulación y elimina líquidos.

Aceite esencial de copaiba: es drenante.

Aceite esencial de pimienta negra: Promueve la circulación.

Aceite esencial de madera de cedro: Tiene una acción drenante y estimulante de la circulación.

Aceite esencial de rosa: Depura y tonifica el sistema circulatorio.

Aceite de masaje Cel-Lite Magic de Young Living:

El aceite para masaje Cel-Lite Magic™ combina los beneficios saludables de aceites vegetales especialmente seleccionados, vitamina E y aceites esenciales de grado terapéutico para tonificar y nutrir la piel.

El aceite esencial de pomelo es beneficioso para mejorar la textura de la piel mientras que el aceite esencial de enebro desintoxica y purifica, lo que también es beneficioso para la piel.

Ingredientes: Aceite fraccionado de coco, aceite vegetal de uva, aceite vegetal de trigo, aceite vegetal de almendra dulce, aceite vegetal de oliva, aceite esencial de pomelo, aceite esencial de ciprés, aceite esencial de madera de cedro, aceite esencial de enebro, aceite esencial de salvia sclarea.

La ventaja de utilizar este aceite para masaje es que evitas tener que preparar mezclas.

Los aceites vegetales más recomendados para tratar la celulitis son:

El aceite vegetal de avellana es el más popular de todos cuando se trata de eliminar la celulitis. Este aceite tiene una gran capacidad para depurar el organismo y además nutre e hidrata la piel en profundidad.

Los otros aceites vegetales que se usan son de rosa mosqueta, de jojoba, de sésamo y de onagra.

Como preparar una fórmula anticelulítica:

Es importante evitar exponerse al sol si en nuestro aceite anticelulítico hemos incluido el pomelo, u otros cítricos, ya que son fotosensibles o el aceite vegetal de rosa mosqueta.

Ejemplo de fórmula anticelulítica:

- 100 ml de aceite vegetal de tu elección
- 3 ml aceite esencial de ciprés
- 3 ml aceite esencial de pomelo
- 2 ml aceite esencial de geranio
- 2 ml aceite esencial de romero