



¿Celulitis? Te contamos cómo combatirla de forma natural

Con la llegada del buen tiempo, generalmente queremos lucir un cuerpo esbelto y sin la temida piel de naranja y celulitis. Aunque esta es difícil de eliminar, no es imposible, al menos la mayor parte. Gracias a una dieta balanceada, ejercicio y cosmética natural podemos plantarle cara.

Desde [Cosmética Natural Casera Shop](#), te queremos contar cómo puedes combatir las celulitis de forma natural, además de mencionarte recetas e ingredientes naturales que nos ayudarán con este objetivo para que esta temporada de verano luzcas una piel tersa y muy sana.

¿Te animas a probar estos tips y consejos? No te pierdas ningún detalle.

## **Celulitis según la zona del cuerpo, ¿Por qué aparece?**

La celulitis la padecen alrededor del 99% de mujeres, pudiendo aparecer en cualquier etapa de la vida. La celulitis es la infección y acumulación de tejido adiposo subcutáneo en zonas del cuerpo específicas como la parte del abdomen, los glúteos, muslos y caderas. Esto provoca la aparición de nódulos de grasa y toxinas.

Cabe resaltar que la celulitis no está relacionada con el exceso de peso en la persona a la que le aparece. Puedes ser muy delgada y tenerla igualmente.

Existen varias causas y posibilidades por las que la celulitis aparece, entre las que están:

Problemas circulatorios.

Deficiencias hormonales.

Estilo de vida sedentario.



¿Celulitis? Te contamos cómo combatirla de forma natural

Estilo de vida sedentario.

Factores genéticos.

Malos hábitos alimenticios.



## ¿Existen anticelulíticos naturales?

En Cosmética **Natural Casera Shop** contamos con muchos ingredientes y activos naturales para tratar la celulitis de forma efectiva. Echa un vistazo a estos maravillosos productos naturales anticelulíticos que te ayudarán a plantarle cara:

### **Activo Remodelante y Anti-Celulitis (Quema-grasas):**

Se trata de un producto que activa el mecanismo quema grasas del tejido adiposo para reducir el exceso de grasa y afinar la silueta reduciendo efectivamente la celulitis y centímetro de más.

¡Quiero probar el Activo Remodelante y Anti-Celulitis!



¿Celulitis? Te contamos cómo combatirla de forma natural

## **Activo Anticelulitis y Reductor Local:**

Gracias a la combinación de las algas laminarias, la hiedra y guaraná, este activo está formulado de manera específica para ayudar a prevenir y corregir la flacidez, la celulitis y la grasa localizada, estimulando al mismo tiempo los tejidos, logrando así un efecto reafirmante.

[¡Necesito el Activo Anticelulitis y reductor Local!](#)

## **Complejo Anticelulítico con acción 24/7:**

El Complejo Anticelulitis y reductor Local es un anticelulítico multiactivo que actúa en cualquier situación. Tiene Actividad 24/7 y tiene efecto adaptativo en función de la situación.

[Quiero ver más información sobre el Complejo Anticelulítico con acción 4/7](#)

## **Aceite de Kukui:**

Tiene alto contenido vitaminas A, B y E, ácidos linoleicos y linolénicos. Es un estupendo aceite para masajes y además fortalece los tejidos. está indicado como ingrediente en productos contra la celulitis y estrías durante el embarazo y para usar en productos para bebés.

[¡El Aceite de Kukui es justo lo que buscaba!](#)

## **Cafeína en Polvo:**

Se trata de un estupendo ingrediente para hacer tratamientos contra la celulitis. Tiene propiedades lipolíticas y queratolíticas que ayudan a mejorar la apariencia de la piel.



¿Celulitis? Te contamos cómo combatirla de forma natural

También, ayuda a disolver los depósitos de grasa y a eliminar las células muertas.

[¡Quiero saber más sobre la Cafeína en Polvo!](#)

### **Aceite de Alga:**

El Aceite de Alga hidrata la piel, regula la función de las glándulas sebáceas, alisa, regenera, además desintoxica y aumenta la circulación sanguínea. Es ideal como ingrediente en productos cosméticos con actividad reductora de los acúmulos subcutáneos de grasa.

[¡Necesito el Aceite de Algas!](#)

### **Extracto de Rusco:**

Este extracto destaca por sus propiedades antiinflamatorias y vasoconstrictoras por lo que su uso es ideal en preparados destinados al cuidado de los pies, de las piernas y de otras partes corporales.

[¡Quiero comprar el Extracto de Rusco!](#)





## Una vez tengas celulitis ¿es posible eliminarla?

Existen varios tipos de celulitis, por lo que no todas las celulitis son iguales. Los expertos destacan hasta tres tipos diferentes:

**Celulitis dura:** Se presenta generalmente en mujer jóvenes, está localizada en glúteos y muslos. Hay presencia de hoyuelos y la piel y los nódulos son duros al tacto.

**Celulitis blanda:** Es de consistencia más gelatinosa, es más habitual en mujeres mayores de 35 años y aparece a causa de la flacidez progresiva de los tejidos.

**Celulitis edematosa:** Aparece por la retención de líquidos lo que hace que las piernas se hinchen, también aparece a cualquier edad y se localiza sobre todo en las piernas que suelen hincharse fácilmente.

Cada una de ellas requiere de un tratamiento específico y eliminarla por completo es un objetivo muy complicado. No obstante, con esfuerzo y constancia se puede conseguir disminuirla.

Paz Torralba, directora de los centros The Beauty Concept, afirma que tratar la celulitis y mejorar nuestra piel es posible si tenemos una alimentación adecuada y una estricta rutina de cuidados, tanto en casa como en centros especializados.

Además, menciona algunos consejos, que más adelante profundizaremos, y que nos ayudan a cumplir con nuestro objetivo:

Consumir menos sal y café.

Evitar el alcohol.



¿Celulitis? Te contamos cómo combatirla de forma natural

No fumar.

Beber al menos 2 litros de agua al día.

Evitar estar mucho tiempo sentada o de pie.

No abusar de los tacones y usar menos ropa ajustada.

Comer de forma saludable.

Hacer deporte, entre otros.

## **Adopta buenos hábitos para evitar la aparición y reducir la celulitis**

Como hemos mencionado anteriormente, la celulitis no es tan fácil de eliminar, porque existen factores que no podemos controlar. Uno de ellos puede ser el componente genético con mayor sensibilidad de receptores hormonales y cambios como la menopausia o el embarazo.

No obstante, se pueden aplicar estos 6 trucos y consejos que nos permitirán tratarla y disminuirla de la mejor manera, así que toma nota de cada uno de ellos y disfruta de una bonita piel:

### **Trabaja en la ducha la zona donde tengas celulitis con un guante de silicona:**

Utiliza un guante de silicona en la ducha y masajea la zona donde más afecte la celulitis, además esta acción te ayudará a eliminar toxinas y células muertas, así como combatir la



retención de líquidos.

### **Receta de crema reductora casera:**

Puedes mezclar el aceite de eucalipto, aceite de oliva y zumo de limón, esto ayudará a reafirmar, tratar la celulitis y a mantener la piel hidratada. A esta mezcla le puedes añadir [cafeína en polvo](#) que conseguirá estimular la zona y ayudará a combatir la grasa acumulada.

### **Bebe dos vasos de agua en ayunas:**

Myriam Yébenes, directora del Instituto de Belleza Maribel Yébenes, menciona que además de evitar las bebidas con alcohol, las comidas con exceso de sal y el tabaco, se debe beber mucha agua como, por ejemplo, beber dos vasos de agua en ayunas, además de hacer ejercicio.

### **No cruzar las piernas en exceso:**

¿Sabías que cruzar las piernas dificulta la circulación en la sangre? Esta acción afecta incluso a la celulitis. Este gesto bloquea los ganglios linfáticos y como consecuencia dificulta la circulación y por lo tanto el retorno venoso, lo que puede producir también molestias y mareos.

### **Evita los pantalones muy ajustados:**

Y si es necesario estar mucho tiempo de pie o sentada intenta mantener las piernas estiradas y levantarte cada hora, ya que puede que se dificulte la circulación.

### **Utiliza mañana y noche cremas anticelulíticas con ingredientes que**



¿Celulitis? Te contamos cómo combatirla de forma natural

## ayuden a minimizarla

La cafeína, por ejemplo, es un estupendo activo que estimula la lipólisis. Por eso, nada como aplicar cremas anticelulíticas con este ingrediente. También, puedes utilizar ingredientes naturales como el [Extracto de Hiedra](#) que es capaz de disminuir la permeabilidad vascular y el edema y tiene efecto antiinflamatorio vascular o el [Ginkgo Molido](#) que contiene propiedades anti-inflamatorias, antioxidantes y aumenta la microcirculación.

Si lo que quieres es, además de disminuir la celulitis, moldear tu cuerpo, echa un vistazo a [este post](#) donde te explicamos cómo hacerlo con cosmética natural.



## Combate la piel de naranja con cremas caseras

El último consejo que te vamos a dar es que realices tú mism@ tus propias cremas anticelulíticas con ingredientes completamente naturales que te ayudarán a disminuir de forma eficaz la celulitis y para este fin queremos compartir contigo estas maravillosas recetas. ¿Te animas a elaboraras? Toma nota del paso a paso:





¿Celulitis? Te contamos cómo combatirla de forma natural

## **Gel anticelulitis casero con Extracto de Hiedra:**

Se trata de un gel anticelulítico a partir de ingredientes naturales con un montón de propiedades que te ayudarán a combatirla. Entre sus ingredientes destaca el Extracto de Hiedra que tiene efecto antiinflamatorio vascular y aporta muchísimos beneficios a la piel.

[¡No me lo pierdo!](#)

## **Loción anticelulitis con Cafeína en Polvo y Aceite de Algas:**

¿Sabías que la Cafeína en Polvo tiene propiedades lipolíticas? Lo que lo convierte en el ingrediente idóneo para elaborar productos contra la celulitis. Elabora y aplica esta loción en las zonas donde afecte más la celulitis y disfruta de un antes y después.

[¡Lo necesito!](#)

## **Gel de Aloe Vera y Sales del Mar Muerto con principios activos anticelulíticos y reafirmantes:**

Este gel no solo nutrirá tu piel, sino que también activará la circulación sanguínea gracias a los principios activos que lo componen como el [Hidrolato de Ciprés](#), las [sales del Mar Muerto](#), el [Activo Anticelulitis y Reductor Local](#).

[¡Lo que buscaba!](#)

Por último, recuerda que, si tienes dudas sobre estas recetas anticelulíticas, te animamos a que nos escribas. Nuestro equipo estará encantado de ayudarte. Además, puedes seguirnos en nuestros perfiles de redes sociales para estar al día de todas las novedades: [Facebook](#), [LinkedIn](#), [YouTube](#), [Pinterest](#) e [Instagram](#).