

## ¡No más Celulitis!

Consejos caseros y tratamientos económicos para prevenir y luchar contra la despreciada piel de naranja. Combate en casa la celulitis

La piel de naranja no perdona. Por ello conversamos con tres destacadas esteticistas, quienes nos dan sus mejores secretos caseros para atacarla con todo lo que tenemos.

A nosotras nos gusta valernos por sí mismas. Dado que aún no se ha inventado algún tratamiento o medicina que elimine por completo la desagradable celulitis, debemos hacer todo lo que esté a nuestro alcance para evitarla, disminuirla o intentar eliminarla lo más que podamos.

Catalina Buschman, Angélica Contreras y María Cristina Guajardo son esteticistas y expertas en tratamientos anti-celulitis. Ellas nos proporcionan algunas recetas caseras para la piel de naranja y tratamientos de bajo costo.

### Mucho líquido

Todas conocemos la regla general para evitar la celulitis: beber mucho líquido, constante ejercicio y cuidarnos en las comidas. La especialista María Cristina Guajardo se encarga de recalcarlo: "Se sugiere dos litros de agua diaria en forma constante, ingesta de frutas y verduras incorporadas a la dieta como hábito diario y ejercicios aeróbicos, dependiendo de la persona, su edad y estructura".

En ocasiones, estos tres consejos no son suficientes. Por esto hemos reunido otros consejos sobre masajes que puedes realizar en casa.

### Masajes a toda hora

El masaje de drenaje linfático es muy efectivo, dado que la principal causa de la celulitis es el mal funcionamiento de este sistema. Catalina Buschman, quien realiza esta terapia a domicilio, nos explica que "generalmente a mis pacientes les enseño cómo se pueden hacer masajes; lo principal es entender y conocer nuestro sistema linfático. En él se elimina el líquido y las toxinas, por lo tanto cuando no funciona bien produce nódulos de líquido, más conocidos como celulitis".

Este es su consejo casero: "Para un drenaje en las piernas deben hacerse frotaciones ascendentes, desde la pantorrilla hasta las rodillas, bombeando detrás de éstas, donde se encuentran los ganglios, los que eliminan el líquido por la orina o el sudor. Luego se debe subir desde las rodillas hacia la ingle, donde hay más ganglios, y nuevamente bombear. Este proceso debe repetirse una y otra vez".

Pero no sólo en las piernas puede aparecer celulitis, sino que también en brazos y abdomen. Catalina continúa relatándonos sus secretos profesionales. "El masaje en el abdomen es algo parecido al de las piernas, pero esta vez se debe dirigir desde el ombligo hacia abajo, bombeando en la ingle. Luego, desde el ombligo hacia arriba, bombeando en la boca del estómago. A continuación, se debe continuar subiendo por el costado, bombeando en las axilas".

Ella nos anima a aplicar estos masajes: "Con práctica podremos llegar a ser expertas en los masajes. Si después de una sesión surgen deseos de orinar, se debe a que se está obteniendo el efecto deseado, eliminando el líquido y toxinas acumuladas".

### Una receta con algas

Angélica Contreras no ha querido quedarse atrás, entregando a las lectoras de Beauty Garden los mejores consejos caseros para combatir a esta gran enemiga. "Después de la ducha se debe tomar una toalla, enrollándola y luego pasándola por las piernas, glúteos y abdomen, dando prioridad a las áreas con mayor tendencia a la celulitis. Antes de esto y al final de la ducha, debes aplicar agua fría durante un minuto en cada una de las zonas de tu piel que estén afectada por la celulitis".

Angélica también nos sugiere una receta utilizada en los mejores spa: "Mezcla una taza de aceite de maíz con media de zumo de pomelo y dos cucharaditas de tomillo seco. Masajea con la mezcla las zonas afectadas. Para lograr un mayor efecto, envuelve las piernas con un plástico para apresar el calor corporal", sin duda un dato que debemos guardar junto a nuestros mayores tesoros. Otro consejo natural es tomar agua de apio todas las mañanas, puesto que es un diurético infalible.

"Si vas a la playa, recoge algunas algas, lávalas bien, pícalas y pásalas por la licuadora. Luego prepara una máscara natural, envolviéndote con alusa foil, si es posible con la ayuda de otra persona", una receta natural de Catalina Buschman, especial para los días de playa.

Sólo falta nuestra cuota, así que mujeres, ¡Manos a la obra!