

Alimentación, ejercicio y emociones

# PONTE LA FALDA SIN MIEDO

*Consejos para terminar  
para siempre con la  
maldita piel de naranja*

■ POR CAROLINA CAPO

**C**elulitis... ese nombre que cada vez que lo oyes se te ponen los pelos de punta, que está presente en casi todas las mujeres del planeta y que deseas que salga de tu cuerpo a toda prisa como si de un exorcismo se tratara. Y es que no es para menos, porque es la pesadilla de todas las mujeres, ya que, al parecer, antes o después acaba instalándose en nuestro cuerpo.

De todas formas... ¿alguna vez te has preguntado por qué hay mujeres que no padecen de celulitis? Seguro que sí. Quizás la comparación no te parece adecuada, sin embargo, yo creo que viene que ni pintada. Digamos que es un poco como en el caso de enfermedades o patologías como el cáncer; ¿Por qué unas personas lo desencadenan y otras no, si todos tenemos estas células latentes en nuestro cuerpo?



## TUS ALIADOS NATURALES

- **SALES DE SCHÜSSLER:** La terapia de sales consiste en el tratamiento de las enfermedades mediante las doce sales que están presentes en nuestro organismo y se basa en los procesos químico-fisiológicos que se desarrollan en el cuerpo humano. Las sales estimulan los procesos curativos y ayudan a regenerar y estabilizar el organismo.
- **NATRUM SULFURICUM D6:** Puedes utilizar la pomada para aplicar sobre las piernas si tienes la sensación de frío permanente e hinchazón. En gotas, ayuda a eliminar los líquidos excedentes del cuerpo y reduce la cantidad de agua que absorbe el intestino grueso, actuando como purificador. Adecuada para el estreñimiento, diarreas, dificultad para ingerir las grasas, flatulencias, cólicos o edemas.
- **KALIUM PHOSPHORICUM D6:** Remedio básico en los casos de sobrecarga hepática debida a un exceso de toxinas. Indicado en casos de agotamiento y estrés, así como sensación de ansiedad. También evita la deterioración del tejido celular, regula el contenido de potasio y estabiliza nervios y emociones.
- **FITOTERAPIA:** Para eliminar toxinas puedes tomar infusiones de cola de caballo, ya que posee un alto contenido en minerales. Es muy diurética y ayuda a limpiar el organismo. Como misma función, puedes encontrar también el ortosifón y las estigmas de maíz.

Siempre hay un factor desencadenante en todo lo que sucede en nuestro organismo. Toda enfermedad sucede desde dentro y se manifiesta a fuera, y viceversa, ya que muchas de ellas son provocadas por el entorno en el que nos movemos. La medicina tradicional siempre se ha centrado en los síntomas, pero no en el origen. Si te paras a pensar y lo miras fríamente, todos los medicamentos están destinados a curar los síntomas, pero, si no se sana el origen, la enfermedad siempre estará allí, e irá resurgiendo una y otra vez. Con la celulitis pasa igual.

Yo soy de las que piensa que todo cuerpo puede sanar; si el cuerpo enferma, también puede sanarse, pues todo en este mundo tiene su polaridad. Imagino que habrá gente que lea estas palabras y que piense que lo que estoy diciendo son tonterías, sin embargo, desde aquí os digo que no, que las enfermedades se originan desde un conflicto emocional, y que una vez sanado ese conflicto, la enfermedad desaparece. Lo que pasa es que toda esta parte no interesa a la industria farmacéutica, porque no da dinero.

La celulitis es un negocio, y de los grandes. Así que, además de apostar por la cosmética, que puede que ayude (aunque debemos ser realistas y comprender sus limitaciones), hay que comenzar por mirarse por dentro una misma y fijarse en qué tipo de vida y alimentación se lleva. Yo soy de las que piensa que la celulitis puede desaparecer. Sé que mucha gente dirá que estoy loca, pero lo he comprobado en mis carnes, y por eso digo que sí es posible.

## SOLO ELLAS

Ya sé que es un fastidio que las mujeres padezcamos este problema y los hombres no (o en una minoría muy pequeña), pero la verdad es que, a nivel biológico, la reserva de grasa en la mujer cumple una función diferente a la del hombre. La grasa que contornea el organismo se distribuye de forma inteligente (eso el cuerpo lo sabe) en la mujer, sobre todo en la zona del vientre para el momento en el que se desarrolla un feto. También es un almacén energético para cuando nos quedamos embarazadas.

Las mujeres tenemos un tipo de grasa más resistente a la falta de alimentación y al movimiento, para asegurar la reserva energética del feto. Si el organismo, por lo que fuera, detecta una reducción de grasa muy rápida (en la mujer), tiene un plan B para que eso no suceda, así que disminuye el flujo de sangre en las zonas donde se almacena la grasa.

Si no sabes como funciona el mecanismo para reducir grasa a nivel corporal, en un momento te lo cuento. En un tejido con buena circulación, es difícil que se acumule la grasa, porque le llega un buen aporte de oxígeno. La grasa se pierde por "oxidación", más conocido por el término "se quema". Con poca circulación, hay poca oxigenación, por eso las personas con problemas circulatorios y con vida sedentaria, les cuesta más perder peso que a otras personas.

Si has visto *Pretty Woman* (que seguro que sí), hay una frase que dice Julia Roberts cuando Richard Gere se la lleva a ver el partido de polo. Ella le dice: "En el culo de esa mujer se puede congelar hielo". ¿Sabes por qué se dice eso? Pues bien, como comentaba-



# COSMÉTICA ANTICELULÍTICA

La celulitis es un problema multifactorial, es decir, en su desarrollo están implicados multitud de factores. Entre ellos destacan los cambios hormonales, una alimentación inadecuada, sedentarismo, etc. Por tanto, si pretendemos combatir la celulitis debemos plantearnos un tratamiento lo más amplio posible. Los tratamientos cosméticos nos ayudarán a mejorar el aspecto de nuestra piel. Debemos seleccionar tratamientos que presenten una gran penetración, ejemplo activos liposomados, o que incluyan en su formulación agentes exfoliantes que favorecerán la penetración de los activos, a la vez que dan una textura más lisa a la zona a tratar. La formulación debe estar diseñada con activos termogénicos, drenantes y reafirmantes. La concentración en dichos activos se adaptará a cada tipo de celulitis: blanda, compacta o edematosa. En primer lugar, debemos estar convencidos de que queremos eliminar la celulitis y no depositar toda la responsabilidad en la crema anticelulítica, sin nosotros comprometernos a realizar cambios en nuestra rutina diaria.

Una vez convencidos y dispuestos a luchar contra la celulitis, debemos tener en cuenta los siguientes consejos:

- **Exfoliar** la piel una vez a la semana. Esto mejorará la penetración de los activos a la vez que la piel adquiere una textura más suave y uniforme.
- **Aplicar la crema** después del baño con la piel seca, mediante movimientos circulares y ascendentes. Dedicar a este proceso un mínimo de 5 minutos para estimular la microcirculación y reducir el edema y las toxinas acumuladas.
- **Respetar la duración del tratamiento.**

La tendencia en el tratamiento de la celulitis, como en todos los tratamientos cosméticos, tiende hacia la especialización. Es decir, en función del tipo de celulitis se desarrollan fórmulas específicas. Ciertas marcas incluyen aparatología con el objetivo de mejorar la movilización de las grasas y el edema.

*\* Por Diego Hoyos, responsable del Departamento de Formación de Laboratorios Phergal.*

mos ahora, cuando la circulación es deficiente, no hay oxigenación, y hay estudios que demuestran que cuando esto sucede, las partes del cuerpo donde no hay buen riego sanguíneo, están más frías que el resto del cuerpo, y eso se traduce en que son zonas más resistentes a la pérdida de grasa. Cuanto más frías estén esas partes, más resistencia a perder grasa en esas zonas, y esto normalmente sucede en los glúteos y en las cartucheras.

Como ves, la grasa en el cuerpo femenino es un mecanismo de supervivencia. Por lo tanto, sin nada de grasa no se podrían desarrollar estas funciones. Cier to es que cada mujer tiene un metabolismo distinto y que la parte genética también influye, sin embargo, cada mujer tiene en su cuerpo lo que necesita. Los problemas vienen cuando hay un exceso de todo.

## ¿CÓMO Y POR QUÉ SE FORMA?

La celulitis es una acumulación de grasa, agua y toxinas, que se crea por diferentes factores. Numerosos estudios demuestran que la celulitis se forma cuando se almacenan las grasas y hay un desequilibrio entre su almacenamiento y su destrucción. Esta grasa se atrapa entre las fibras de colágeno que afecta a

El azúcar es el peor enemigo de la salud y el mejor amigo de la celulitis



la circulación sanguínea y linfática, y aquí es cuando aparece la maldita piel de naranja.

También es muy fácil confundir la celulitis con la flacidez. Puedes comprobarlo estirando tu piel. Si cuando la estiras desaparece la piel de naranja, es que tienes flacidez; si siguen ahí los hoyos, tienes celulitis. La flacidez se produce normalmente por el paso del tiempo, sin embargo, si llevas una vida sedentaria, es mucho más fácil que aparezca prematuramente. Notarás la flacidez sobre todo en glúteos y muslos; pierden elasticidad y densidad. Y aquí viene la pregunta del millón: ¿Cómo conseguir mantener estas zonas en forma, elásticas y bien firmes? Más adelante lo veremos.

Por ahora vamos a analizar las causas. ¿Qué factores provocan la celulitis? Si es bien cierto que la celulitis normalmente va unida al exceso de peso, hoy en día podemos comprobar que no solo afecta a las personas con sobrepeso, sino que muchas mujeres delgadas la padecen. Verás que no voy a hablar solo de causas físicas, sino también de causas emocionales, porque esto nunca lo comenta nadie y creo que es de vital importancia para estar sanas y vivir una buena vida.





## Tipos y grado

### ¿QUÉ CELULITIS TENGO?

- **CELULITIS GENERALIZADA:** Se da en personas obesas que llevan mucho tiempo con el organismo desequilibrado.
- **CELULITIS LOCALIZADA O REGIONAL:** La más frecuente; afecta sobre todo a muslos, barriga, glúteos, y también puede afectar a la zona lumbar, brazos, tronco y cuello.
- **CELULITIS COMPACTA O DURA:** Este tipo de celulitis también se puede dar en mujeres delgadas y en buena forma. La consistencia es dura y granulosa. Afecta sobre todo a las famosas cartucheras.
- **CELULITIS EDEMATOSA:** Esta celulitis duele al tocarla. Está asociada a problemas circulatorios, y afecta principalmente a los muslos.
- **CELULITIS BLANDA:** Afecta normalmente a brazos y parte interna de los muslos, no duele. Se asocia a músculos atrofiados.

### GRADOS:

- **CELULITIS LIGERA:** Te darás cuenta de que está ahí porque aparecen hematomas rápidamente después de un golpe pequeño o presión. Aprieta tu piel, si aparece la piel de naranja, es que está ahí. Estado leve, ya que a simple vista no se ve.
- **CELULITIS MEDIA:** Se aprecia a simple vista, normalmente en zonas como los glúteos, (sobre todo cuando los aprietas), muslos y barriga.
- **CELULITIS FUERTE:** Se ve en cualquier posición: estirada, sentada y de pie. Este tipo de celulitis se asocia a excesos graves de peso. Es dura al tacto y el tejido es grueso.

Existen factores que desencadenan la celulitis, y luego existen otros que la agravan. Entre los factores desencadenantes podemos citar los hereditarios. Eso no significa que si tu abuela o tu madre tiene celulitis tú vayas a tenerla, pero sí puedes heredar los problemas de circulación, y eso es un factor desencadenante. Todos nacemos con una cantidad de adipocitos en el cuerpo, aunque la cantidad de adipocitos que se pueden llegar a desarrollar en la vida depende mucho del tipo de alimentación que se haya llevado en la infancia y en la adolescencia.

Entre los factores agravantes podemos citar unos cuantos más, como el sobrepeso, la falta de ejercicio, alteraciones hormonales, posiciones inadecuadas del cuerpo, sedentarismo, mala respiración, estrés, mala alimentación, falta de sueño, diabetes y estreñimiento.

### PONLE FRENO

La celulitis, normalmente, es progresiva y va aumentando con el tiempo si no nos cuidamos y hacemos lo necesario para frenarla. Si ya has leído alguno de mis otros artículos sabrás que soy muy pesada con el tema de la alimentación, y es que es la base de una vida y salud sana. Eso no quiere de-

Las emociones influyen de forma directa en la retención de líquidos y la formación de celulitis; libérate de tus angustias y del rencor

cir que tengas que ponerte a dieta estricta, ni mucho menos, porque eso normalmente no funciona. Fíjate que hay personas que se pasan la vida de dieta en dieta y tiro porque me toca. Eso es lo peor que le puedes hacer al organismo. Lo importante es aprender a comer bien, de esta manera estarás mucho más sana, tendrás más vitalidad y energía. Si haces esto, tendrás que dejarte de dietas para toda la vida. Las dietistas, y me vais a perdonar, ponen a dieta a la gente a sabiendas de lo que ocurre con las prohibiciones y los alimentos prohibidos. Siempre acabas volviendo a tus antiguos hábitos, por - que las prohibiciones producen mucha más ansiedad que cualquier otra cosa, y siempre acabas cayendo o pecando. Solo esperan que tu fuerza de voluntad falle, y así pueden responsabilizarte a ti del fracaso de la dieta. Como consecuencia, tú te sientes culpable y tu estado de ánimo experimenta el fracaso, y te pones triste, y piensas que todos esos esfuerzos no valen la pena... Entonces, ¿qué haces? Pues comes para llenar ese vacío y tristeza. Y así empieza otra vez el bucle sin fin, y el cuento de nunca acabar.

Para llevar una dieta sana solo hay que saber co-



## RECETA ANTI-TOXINAS

Como potente combinación para limpiar, eliminar toxinas, regular la circulación, eliminar gases y demás, puedes utilizar esta receta. Pide que te hagan esta combinación en tu herboristería de confianza:

- Fucus
- Menta piperita
- Estigmas de maíz
- Cola de caballo
- Anís verde
- Ortosifón
- Gimmena
- Vid roja
- Hinojo
- Anís
- Centella asiática

Tomar 3 tazas al día. Para la preparación, será una cucharada soper por taza. Calientas agua y dejas hervir la mezcla durante un minuto. Puedes tomarla 10 minutos antes de las comidas.

mer bien; entender que el azúcar es el mayor enemigo de tu cuerpo, porque produce muchas enfermedades y problemas de salud, y causa la celulitis y el envejecimiento prematuro. No comas demasiada proteína animal por la noche, sobre todo queso, ni verduras crudas, son mejor cocidas. Piensa que cuando terminas de cenar, te vas directa al sofá y después a la cama, con lo cual tu cuerpo se prepara para el descanso, no para una actividad física, así que no conviene ingerir más alimento ni calorías de lo que vamos a quemar. Además, piensa que un exceso de alimentos por la noche hace que tu hígado esté trabajando hasta altas horas, y eso produce digestiones pesadas, insomnio, pesadez y acidez de estómago. Y no queremos eso.

Bebe dos litros de agua al día. Come lentamente y mastica bien los alimentos. Comer con ansia no ayuda nada y es mucho peor para tu estómago. Intenta alejarte de los fritos y de las grasas saturadas como son los embutidos, eso no quiere decir que los dejes para siempre, pero sí que los controles. Si tienes hambre entre horas, come pistachos, nueces, almendras, avellanas o yogur. Para depurar el organismo, los pomelos son ideales y la piña también. Puedes comerlas entre horas perfectamente. Las cerezas satisfacen mucho las ganas de comer. Deja de mojar pan en las comidas, sobre todo si es blanco. Limita tu consumo de pan al desayuno y, sobre todo, que sea integral. Eso es todo. No es tan difícil, ¿verdad?

Como ejercicios, los de cardio son ideales para depurar y eliminar toxinas del organismo, a la vez que vas moldeando las piernas y los glúteos. Te reco-

miendo el *runnig* y el *spinnig*. Hoy, no voy a recomendar ejercicios para tener unos glúteos 10 ni unas piernas de ensueño, porque los primeros pasos que debes hacer es depurarte, saber qué tipo y qué grado de celulitis tienes y, una vez sepas todo eso, debes empezar a comer correctamente y a eliminar impurezas y el exceso de peso. Entonces, podrás empezar a hacer una tabla de ejercicios para endurecer tu musculatura. No antes, porque la creencia popular es hacer toda clase de ejercicios para eliminar la celulitis, sin embargo, poca gente sabe que depende del ejercicio que hagas, endureces y enquistas más la celulitis, y luego eliminarla resulta un trabajo mucho mayor y más costoso.

Más consejos a tener en cuenta para tu día a día: Siéntate correctamente y procura no cruzar las piernas; es un hábito muy difícil de dejar, pero corta la circulación de las piernas y produce celulitis. Procura mantener una postura correcta, tanto si estás sentada o de pie. Parece una tontería, pero la postura afecta a la circulación más de lo que imaginas. Respira de manera abdominal. La mayoría de las personas solo nos quedamos en la respiración de pecho y no llenamos el abdomen. Esto dificulta la oxigenación de los tejidos y, por tanto, la circulación.

## CAUSAS EMOCIONALES

Nunca nadie habla de las causas emocionales de ninguna enfermedad, y juro que las hay, que existen y que es la causa de que enfermemos. En el caso de la celulitis, las causas emocionales que la desencadenan pueden ser varias. Si eres un persona ren-



Sí, en contra de lo que se dice, la celulitis se puede eliminar



Para depurar el organismo, los pomelos son ideales



corosa, estás condenada a tener celulitis. Todo eso que te guardas, que no dices, que escondes de los demás y que le das vueltas una y otra vez, genera una cantidad de celulitis increíble. Parece mentira, pero es una verdad como un templo. Todo aquello que no se dice, se retiene, y se queda dentro de nosotros y se manifiesta en forma de celulitis. Pero no solo se trata de los demás. Todo aquello que te dices a ti misma, todo aquello que no te perdonas, por lo cual te condenas, todo lo que no te permites queda registrado en tu cuerpo. Increíble, ¿no? Sin embargo, muy cierto. Es importante que hagas un ejercicio de introspección y que reflexiones y te plantees qué es lo que no te gusta de tu vida, qué es lo que no te gusta de los demás, qué es lo que no te gusta de ti misma, cómo te juzgas, qué te dices a ti misma, qué dices de los demás... En de-

finitiva, párate a mirar cómo es tu vida y tu entorno. Cuando detectes lo que no te gusta de tu vida, estarás preparada para saber lo que te gusta y actuar en consecuencia.

Es importante que digas lo que te gusta y lo que no te gusta. Hay maneras de hacerlo de forma sutil, no hace falta que vayas a bocajarro, pero no te guardes las cosas, porque eso repercute directamente en tu cuerpo. Si hay algo que no aceptas de ti misma, es hora de que empieces a hacerlo, de que te perdones y de que te ames, y te permitas aquello que te has estado negando durante años. Solo liberándote de todo aquello que te oprime, que te molesta y que te duele, conseguirás ser una persona feliz y sana y, ya de paso, estarás lista para eliminar la celulitis. Ánimos, que se acerca el verano y todas queremos lucir y estar en forma. ■



■ **CAROLINA CAPO** es experta en maquillaje y tratamientos de belleza, y es directora de la línea cosmética Carolina Capó.  
[www.carolinacapo.com](http://www.carolinacapo.com)