


# ¡Combate la celulitis!



Además de hacer ejercicio y bajar el porcentaje de grasa corporal, existen algunos aceites esenciales que resultan especialmente útiles para reducir la celulitis y mejorar el aspecto de la piel. La combinación de estos apoyan en la eliminación de grasa, estimulan la circulación y combaten la flacidez. Te mostramos como hacer el tuyo de manera natural y eficaz.

**La celulitis es la acumulación de líquidos, grasas y toxinas en los adipocitos y en las células del tejido graso.**

**Debido a estos factores cambia la textura de la piel a la conocida piel de naranja, dando lugar a un aspecto irregular.**



**Para tratarla es ideal utilizar aceites esenciales con propiedades lipolíticas, circulatorias, y reafirmantes, estos ayudan a deshacer la grasa, estimulan la circulación y mejoran la flacidez. Puedes preparar el tuyo de la siguiente manera:**

En un frasco  
de vidrio mezcla:

30 gotas  
de aceite esencial  
de corteza de canela  
de Ceilán:

tiene propiedades antiinflamatorias  
y estimula la microcirculación  
favoreciendo el drenaje de las toxinas.



En un frasco  
de vidrio mezcla:

30 gotas  
de aceite esencial de  
cedro del Himalaya:

tonifica la piel  
y favorece la circulación.



En un frasco  
de vidrio mezcla:

30 gotas  
de aceite esencial  
de siempreviva amarilla:

mejora la circulación  
y el aspecto de la piel.



# En un frasco de vidrio mezcla:

## 30 gotas de aceite esencial de lemongrass:

propiedades circulatorias y ayuda a  
desinflamar las células adiposas.



# En un frasco de vidrio mezcla:

## 30 gotas de aceite esencial de pachuli:

es un tónico venoso y un excelente  
activo para corregir el aspecto de la piel.





**En un frasco  
de vidrio mezcla:**

**50 ml  
de aloe vera:**

**para crear una base emulsificante**



# Cómo usarlo:

Aplica la cantidad necesaria para cubrir las zonas afectadas por la celulitis y hazlo realizando un masaje, para mejorar la absorción y favorecer la circulación.

Realiza una a dos aplicaciones diarias dependiendo de cada caso.

**\*No utilizar durante el embarazo.**

Fuente:

Jover, A. (27 de enero de 2022). Cuerpo mente. Obtenido de 5 aceites esenciales para reducir la celulitis: [https://www.cuerpomente.com/salud-natural/belleza-natural/aceites-esenciales-celulitis\\_9506](https://www.cuerpomente.com/salud-natural/belleza-natural/aceites-esenciales-celulitis_9506)

