

## *Remedio de arcilla para la celulitis*

*La arcilla, en especial la arcilla blanca, es un ingrediente natural que aporta muchísimos beneficios en el tratamiento natural de la celulitis. Descubre cómo preparar un emplasto ideal contra ella.*



Las arcillas son un producto totalmente natural, son minerales naturales formados hace miles de años, procedentes de la descomposición de rocas, contienen propiedades plásticas y al humedecerlas se vuelven perfectamente maleables.

Se utilizaba desde tiempos remotos por sus beneficios medicinales y terapéuticos y por diferentes culturas.

Las mascarillas de arcilla son ideales para la piel del rostro y también para otras partes del cuerpo. Con la arcilla además podemos preparar diferentes remedios caseros que nos vienen muy bien como, para aliviar piernas cansadas, estimular el flujo sanguíneo, para tendones, músculos, para hacer un dentífrico casero, para reducir la celulitis.

En esta ocasión facilitamos información de cómo elaborar un emplasto de arcilla para la celulitis.

Como hemos dicho anteriormente hay diferentes tipos de arcilla y para elaborar este emplasto, la arcilla blanca es la que nos viene bien por las propiedades que contiene.

La arcilla blanca ayuda a estimular el flujo sanguíneo, aporta sensación de frescor, es calmante y nos produce un efecto tensor.

La cantidad de arcilla blanca que necesitamos para preparar un emplasto dependerá de la zona que vayamos a tratar, en este caso las cantidades las prepararemos para la zona de los muslos.

Para preparar el emplasto de arcilla necesitamos los siguientes materiales y seguir unos sencillos pasos y consejos.

Este emplasto de arcilla además de para los casos de celulitis es ideal también para cuando tengamos las piernas cansadas.

Para que este emplasto de arcilla resulte más efectivo es aconsejable masajear previamente la zona para aportarnos un poco de calor y así favorecer el flujo sanguíneo y luego seguidamente aplicarnos frío con el emplasto.

Podemos aportar algo más de frescor a este emplasto de arcilla con unas gotitas de aceite esencial de menta.

Los emplastos de arcilla son fríos y los haremos con vendas que mojaremos previamente antes de ponerla sobre la arcilla.

En caso de no disponer de vendas podemos utilizar también o un rollo de servilletas de papel o un rollo de plástico (film).



#### **Materiales.**

- Un recipiente de plástico.
- Unas vendas largas, y anchas.
- Una brocha.
- 5 cucharadas soperas de arcilla blanca.
- 3 cucharadas soperas de agua.
- 5 gotitas de aceite esencial de menta.

#### **Preparación.**

- En el recipiente hacemos la mezcla de arcilla y agua.
- Removemos bien hasta que la arcilla esté bien disuelta.
- Añadimos a la mezcla las gotitas de aceite esencial de menta.
- Removemos nuevamente.
- Mojamos las vendas y las escurrimos un poco.
- Mojamos la brocha en la mezcla de arcilla y vamos untándola sobre las zonas del muslo que queramos tratar.

- Colocamos la venda sobre la zona, vendamos y forramos también con film para que queden bien sujetas.
- Hacemos lo mismo con el otro muslo.
- Mantenemos las vendas unos 30 minutos.
- Retiramos las vendas.
- Lavamos las zonas con agua tibia.

Los emplastos de arcilla para celulitis podemos hacerlos unas 3 veces a la semana.

Recurrir a los emplastos de arcilla para mejorar los casos de celulitis es una buena opción pero debemos tener en cuenta que podemos mejorar aún más si nos ayudamos llevando a cabo diariamente unos hábitos de vida saludables como los que a continuación facilitamos.

- Dieta sana y equilibrada.
- Hidratarnos bien, bebiendo al menos entre 1,5 litros o 2 litros de agua que podemos alternar tomando infusiones o jugos naturales de frutas o de vegetales.
- Realizar ejercicio diario de forma moderada, caminar al menos media hora todos los días.
- Realizar algún ejercicio de tipo aeróbico.
- Evitar las grasas saturadas, fritos, rebozados, bollería.
- Evitar las bebidas azucaradas y con gas.
- Evitar el consumo de alcohol.
- No fumar.