

Chocolaterapia: beneficios increíbles para la piel y consejos

¿Sabes qué es la chocolaterapia y qué beneficios aporta sobre tu piel? No te pierdas algunos consejos útiles para poder disfrutar de sus cualidades fácilmente.

El **chocolate** es sin lugar a dudas uno de los dulces más consumidos a lo largo de todo el planeta. Absolutamente **nadie puede resistirse a su intenso sabor a cacao** acompañado a veces por una pequeña porción de leche junto a un poco de almendras o avellanas.

Por otro lado, también hay que señalar que si lo tomamos de forma moderada, este dulce aporta innumerables beneficios para nuestra salud. Entre todos ellos, cabe destacar que reduce el colesterol malo, mejora nuestra memoria, aporta una buena cantidad de hierro y es una fuente inagotable de antioxidantes que harán que a la larga nos veamos más jóvenes y lozanos.

¿Qué es la chocolaterapia?

La **chocolaterapia** consiste en la mezcla de chocolate con un aceite esencial que facilite su aplicación en la piel, como puede ser el caso del aceite de almendras dulces. Y, como de buen seguro sabrás, el chocolate se obtiene del maravilloso **cacao**; o más concretamente, de sus delicados y grandes granos.

Esta mezcla se calienta, y cuando se encuentre tibio se aplica sobre la piel mediante un masaje relajante. Una vez aplicado, la persona es envuelta en papel transparente durante unos minutos.

Y, finalmente, la técnica o terapia finaliza con una ducha tonificante que, además de activar a la persona, la ayuda a eliminar los restos del chocolate.

Qué beneficios aporta la chocolaterapia sobre la piel

Nutre toda nuestra piel

El cacao posee unos potentes **oligoelementos que pueden llegar a ser de lo más beneficiosos para nuestra piel**. Por esta razón, desde el preciso instante en el que apliquemos sobre nuestro rostro o extremidades, podremos disfrutar de todas las ventajas del chocolate una forma mucho **más directa y natural que si lo tomamos de forma oral**.

También destacar que el cacao también tiene una alta concentración en antioxidantes que nos ayudarán en definitiva a **disfrutar de una tez mucho más tersa y joven** gracias a su alto contenido en **polifenoles, taninos y teobromina**.



Ayuda a reducir el estrés

La chocolaterapia no solo ofrece ventajas para nuestro cuerpo. También puede ayudarnos a llevar una **vida mucho más tranquila y sosegada**, algo a tener muy en cuenta ahora que después del **verano hemos vuelto a nuestra rutina de trabajo**.

En este sentido, si sentís que necesitáis **desconectar un poco de vuestros problemas** os vamos a recomendar que os deis una buena **sesión de chocolaterapia en un ambiente de lo más sosegado**. Seguro que vuestra salud mental os lo agradecerá.

Combate la celulitis

La celulitis es una afección que consiste en la **inflamación de los tejidos celulares por toda la zona interior de la piel**. Esto provoca un efecto de lo más antiestético en los abdominales y glúteos sobre todo a mujeres de cualquier edad.

¿Sufiris de estas imperfecciones en vuestra tez? Pues como ya os hemos contando, la chocolaterapia puede ayudaros bastante a que **estas pasen a mejor vida antes de lo que imagináis**.

Algunos consejos para disfrutar de la chocolaterapia

Seguro que tras leer estas líneas, os han entrado las ganas de reservar una buena sesión de chocolaterapia para así ir beneficiándoos de todas sus ventajas. Pero antes que nada, os vamos a dar una **serie de consejos que seguro que os van a ser de gran utilidad**.

- **Podéis aplicarlo a modo de exfoliación**. Así podréis nutrir a todo vuestro rostro con algunos nutrientes como el potasio y el magnesio. De esta manera, podréis lucir un rostro mucho más rejuvenecido y libre de imperfecciones.

- **También es de lo más beneficioso para el cabello.** Debido a su alto contenido en vitaminas A, E y B2, el chocolate va a proteger todo nuestro cuero cabelludo desde la raíz hasta las puntas consiguiendo que luzca mucho más brillante y resistente.



Cualidades de la chocolaterapia, en resumen

Son varios los **beneficios de la chocolaterapia**, que principalmente no sólo aporta a la **piel**, sino también a la salud en general.

- Mejora la **circulación**.
- Nutre la piel desde el exterior, gracias a su contenido en oligoelementos que remineralizan el metabolismo.
- Ayuda a que la persona se relaje.
- Útil a la hora de tratar el estrés.
- Aporta a la piel taninos, teobromina y polifenoles, antioxidantes totalmente naturales que combaten el **envejecimiento de la piel**
- Ayuda a combatir la **celulitis**.