



### *O terror das mulheres!*

Esse problema pode ser enfrentado com alimentação adequada e ingestão de água combinados com ginástica e massagens com produtos adequados. Sabe-se que, no caso da celulite, a mulher é mesmo o sexo frágil. Porque entre os fatores primários que a desencadeia está o estrógeno, o hormônio feminino.

Os exercícios devem ser feitos com regularidade, respeitando-se os limites e a idade da pessoa. Para alguns, a caminhada é suficiente, mas outros precisam correr, pedalar ou fazer ginástica aeróbica.

Quanto à água, de 2 a 3 litros diários, evitando-se o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes.

A massagem é o recurso que, além de ajudar na penetração dos ingredientes ativos, melhora a irrigação local, favorece a oxigenação das células, reduz o inchaço, enfim, contribui para a diminuição do problema. A orientação é que a massagem seja feita com os cremes apropriados logo após o banho, pois a água e os vapores liberados auxiliam na absorção dos produtos.

Utilizar durante o banho um sabonete abrasivo nas áreas com celulite propicia um resultado ainda melhor, pois aumenta a circulação do sangue no local, levando mais oxigênio às células e aumenta também a absorção dos cremes. As áreas críticas, como nádegas, coxas e barriga, devem ser massageadas por, pelo menos, três minutos.

Os cremes e géis mais indicados no combate à celulite atualmente tem na sua composição substâncias como adipol, celulinol, cafeisilane C, extratos de centelha asiática, ginkgo biloba e algas marinhas.

Essas substâncias combinadas atuam na redução da adiposidade, na ativação da microcirculação, agem como anti-inflamatórios, anti-radicais livres, além de hidratar e deixar a

pele com aspecto sedoso. Para massagem os cremes são mais indicados, pois a sua composição permite um deslizamento melhor. Porém os géis são muito utilizados pela sua praticidade de aplicação.

Todos esses cuidados combinados e alternados devem ser mantidos continuamente para as mulheres que tem tendência à formação de celulite.