

Thiomucase[®]

REDUCE, ELIMINA Y TE ACOMPAÑA

CELULITIS **GRADO IV**

1. Consejos generales
2. Consejos alimenticios
3. Ejercicio físico
4. Tratamiento cosmético
5. Tratamientos de estética
6. Fitoterapia



Con la colaboración de:

1. CONSEJOS GENERALES

La **CELULITIS DE GRADO IV** se presenta como nódulos más palpables, visibles y generalmente dolorosos al tacto, dando a la piel un aspecto ondulado, y normalmente va acompañada de un exceso de grasa. Este tipo de celulitis normalmente se da como resultado de una mala circulación sanguínea acompañada de retención de líquidos. Además, aunque suele aparecer principalmente en muslos y piernas, puede estar presente de forma generalizada por todo el cuerpo.

Unos hábitos de vida saludables son básicos para que el tratamiento sea un "éxito".

Aquí te indicamos las reglas básicas que te ayudarán en tu batalla contra la celulitis:

- Elimina o modera el consumo de alcohol, café y tabaco, tiene efectos perjudiciales sobre el sistema circulatorio venoso y linfático.
- Sigue una dieta de COMBINACIÓN DE ALIMENTOS, consiste en no mezclar los productos proteicos con los ricos en hidratos de carbono en la misma comida.
- En tu alimentación evita abusar de la sal, ya que retiene agua en los tejidos y elimina de tu dieta los alimentos salados "por naturaleza", como los quesos, las carnes y los pescados ahumados o conservados en lata.
- Sigue una dieta rica en verduras (las crudas mantienen mejor sus minerales y sacian más); carnes y pescado magros cocinados a la plancha o al vapor y frutas de temporada sin pelar, que nunca deberás tomar como postre. La fruta debe tomarse en el desayuno o fuera de las horas de las comidas.
- Bebe 2 litros de agua al día, te ayudará a eliminar las toxinas y los residuos de sal acumulados en exceso en tu cuerpo. Procura no beber durante las comidas. Hazlo media hora antes o después de ellas. No olvides el beneficio que pueden proporcionarte las infusiones como la cola de caballo, estigma de maíz,...
- Evita en lo posible la bollería y los dulces industriales.
- Intenta no adoptar posturas y gestos que entorpezcan la circulación de tus piernas (estar mucho rato sentada, cruzar las piernas...), llevar ropa muy ajustada,...
- Evita el estreñimiento. Padecer estreñimiento de forma habitual puede repercutir directamente en el problema de la celulitis ya que dificulta la eliminación de toxinas.
- No utilices calzado plano ni con tacones muy altos. El zapato aconsejado debe tener unos 4 cm de tacón, que es el que te permitirá un correcto apoyo plantar para facilitar la circulación.
- Intenta levantar la cama unos 15° a la altura de los pies. Mejorarás la circulación y evitarás el acúmulo de líquidos.
- Después de ducharte, coge el hábito de pasarte agua fría desde los tobillos hasta la cintura en sentido ascendente. Es la llamada "gimnasia vascular".
- Muévete para estimular la circulación y el drenaje linfático. Puedes subir escaleras, coger menos el coche o el autobús, ir más a menudo al gimnasio,...



2. CONSEJOS ALIMENTICIOS

La alimentación juega un papel fundamental en todos los aspectos de la vida y también en la prevención y control de la celulitis. De forma general, una dieta saludable debe de ser ligeramente hipocalórica y nutricionalmente muy equilibrada.

Es necesario hacer 5 comidas al día, para mantener las reservas de glucógeno constantes, de esta manera el cuerpo no tiende a acumular reservas en forma de grasa pues se acostumbra a recibir un suministro constante de energía, manteniendo estables los niveles de azúcar en sangre y evitando los picos de insulina, hormona responsable del apetito y del almacenamiento de grasa.

También es necesario beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, así como garantizar el aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para todas las reacciones metabólicas que ocurren en nuestro cuerpo.

Para combatir la celulitis, se recomienda incluir en la dieta alimentos que favorezcan la diuresis, prevengan el estreñimiento y la obesidad, y mejoren los problemas de circulación.

Te recomendamos que incluyas en tu dieta los siguientes alimentos:

1. VEGETALES:

- **Acelgas**, laxantes y depurativas.
- **Ajo**, regula la circulación y limpia las arterias.
- **Alcachofas**, depurativas del hígado y laxantes.
- **Apio**, diurético, laxante y regulador hormonal.
- **Espárragos**, diuréticos, laxantes y protector capilar.
- **Espinacas**, laxantes y depurativas.
- **Tomates y berenjenas**, alto contenido en potasio.

2. PROTEÍNAS:

- Pescados blancos, pescado azul o aporte extra de omega 3.
- Mariscos, moluscos,...
- Pollo, pavo y conejo (desengrasados y sin piel).

3. LÁCTEOS:

- Leche desnatada o leche de soja.
- Yogur o queso fresco 0% materia grasa.

4. FRUTAS:

- Manzanas, kiwis, pera, melocotón, piña, melón,...

5. ALIÑOS Y CONDIMENTOS:

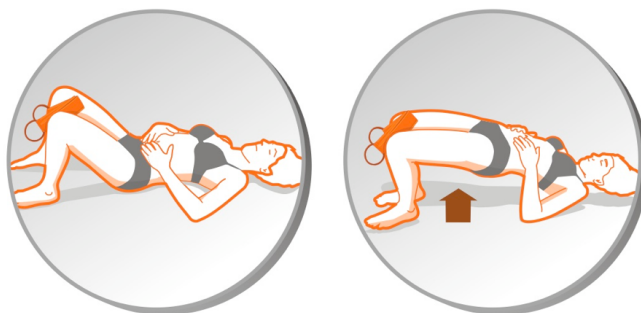
- Evitar sal y cubitos de caldo, tomar especias con alto contenido en sodio con moderación y optar por el vinagre de vino.

Te recomendamos incorporar esta tabla de ejercicios a tu rutina diaria, para que además de evitar la acumulación de grasas, refuerces la posición correcta de las articulaciones.

EJERCICIO 1:

Músculos abductores y glúteos firmes.

Échate boca arriba con las piernas dobladas. Apoya bien las dorsales en el suelo con un ligero movimiento de pelvis y sitúa una toalla previamente enroscada entre tus rodillas. Relaja los brazos encima de tu abdomen y empieza el movimiento: junta las piernas (abductores) en el centro, apretando la toalla y contrae los glúteos subiendo las caderas. Aguanta 5 segundos antes de relajar. Y repite la operación 12 veces.

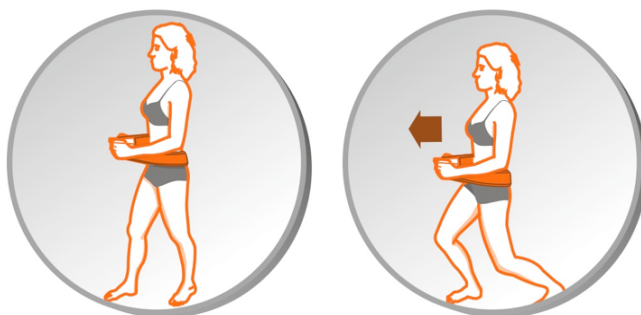


EJERCICIO 2:

Flexión de piernas.

Sitúate de pie y rodea tus lumbares con la toalla sobre las caderas. Haz un poco de presión para situar la pelvis ligeramente hacia delante (así proteges tus lumbares).

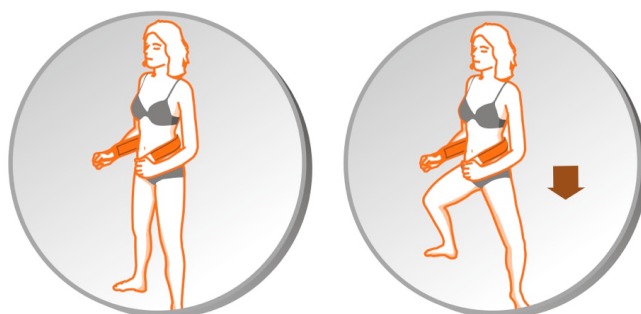
Coloca una pierna delante de la otra y realiza una pequeña semiflexión de rodilla anterior. Con la espalda siempre recta con respecto al centro de gravedad, repite 12 veces la operación con cada pierna.



EJERCICIO 3:

Sentadillas.

De pie, separa las piernas (un poco más que el ancho de los hombros) coloca las rodillas y las puntas de los pies abiertas, mirando hacia los lados. Con el tronco recto rodea tus lumbares con la toalla aguantando los extremos sobre las caderas para asegurarte una correcta colocación de la pelvis y las lumbares. Flexiona las rodillas hasta 90° y repite el movimiento 12 veces sin flexionar el tronco ni bajar la mirada al suelo.



EJERCICIO 4:

Patadas contra la adiposidad.

Sitúate en posición cuadrúpeda sobre los antebrazos y las rodillas. Apoya las palmas en el suelo (te ayudarán a mantener el equilibrio) y eleva una pierna, estirándola, hasta la altura de la cadera. Mantenla 5 segundos sin hacer rebotes y relájala volviendo a la posición inicial. Repite el movimiento 12 veces.



EJERCICIO 5:

Puntas.

De pie, con los pies juntos, levanta los talones apoyándote únicamente en las puntas de los pies. Mantén unos segundos esta posición y vuelve a la posición de descanso lentamente. Repite este ejercicio siempre que estés de pie.



AGENTES ACTIVOS SOBRE EL TEJIDO CONECTIVO

En esta fase necesitarás cosméticos que faciliten la movilización de las grasas y el drenaje del tejido para liberar y movilizar las grasas acumuladas .

La aplicación del producto debe realizarse con un masaje específico. Si vamos a utilizar un tratamiento con un producto etiquetado “intensivo” o “zonas rebeldes” su aplicación será por la mañana, después de la ducha.

THIOMUCASE **REDUCTOR NOCHE** / THIOMUCASE **ZONAS REBELDES**

- LIPOLÍTICO / REDUCTOR: **THIOMUCASE ZONAS REBELDES** es el anticelulítico de elección. Aplícalo por la mañana realizando un movimiento circular masajeando la zona 2 o 3 veces.

Por la noche, deberás utilizar **THIOMUCASE REDUCTOR NOCHE**, un gel crema muy fresco y ligero especialmente formulado para su uso durante la noche gracias a su agradable fragancia. Su **acción 4 en 1** (Reductora, Drenante, Reafirmante y Alisante) te ayudará a reducir perímetro, a mejorar el aspecto de la celulitis y a sentir tus piernas más ligeras, menos cansadas e hinchadas.



El tratamiento de la **CELULITIS GRADO IV**, debe centrarse en las causas que la originan. Al ser un problema multifactorial, se deben abordar todos los factores que la causan.

Basándonos en el mecanismo de formación de la celulitis, el tratamiento debe incluir una o más de las siguientes cuestiones:

- Activar la microcirculación periférica.
- Disminuir la permeabilidad capilar.
- Aumentar el metabolismo de las células adiposas.
- Facilitar el drenaje linfático.

A continuación te presentamos una serie de tratamientos estéticos que te ayudarán en tu lucha contra la celulitis.

ENDERMOLOGIE (LPG) O ENDERMOLOGÍA:

Es una técnica de masaje profundo que mediante un sistema de aspiración y dos rodillos tracciona la piel y estimula la circulación sanguínea y linfática en su profundidad.

ULTRASONIDOS:

Reduce el tejido adiposo subcutáneo. Son ondas de alta frecuencia que tienen efecto térmico y vasodilatador y permite que entren mejor los preparados tópicos. Afectan al tejido adiposo actuando por tres mecanismos: cavitación, efectos micromecánicos y térmicos.

RADIOFRECUENCIA (RF):

Se define como radiaciones electromagnéticas comprendidas entre la onda media y la corta. En medicina estética se utiliza la modalidad unipolar y bipolar. Cuando es aplicada sobre un tejido, provoca rápidas oscilaciones de los campos electromagnéticos, causando movimientos de las moléculas cargadas, cuyo resultado es un incremento de la temperatura del tejido. Los efectos térmicos, vienen determinados por el tipo de RF, el nivel de energía, duración del tratamiento y del tipo de tejido a tratar.

IONTOFORESIS:

Se realiza aplicando sobre la superficie de la piel una corriente galvánica con una diferencia de potencial estable con lo que se crea un campo electromagnético. Esto permite que penetren mejor en la dermis las sustancias medicamentosas que se quieren utilizar. Es importante conocer la polaridad, la estructura y el tamaño molecular de estas sustancias. Por si misma la corriente galvánica tiene acción vasomotora (vasoconstricción seguida de vasodilatación) que tiene efectos positivos sobre los cambios metabólicos.

LASER LIPOLÍTICO:

Se basa en el empleo del láser diodo de baja potencia, que a través de un fenómeno de fotobiomodulación destruye y elimina el contenido graso de los adipocitos de manera natural...

No podemos olvidar que los problemas estéticos son el resultado de alteraciones orgánicas, que se manifiestan a través de la piel.



THIOMUCASE QUEMAGRASAS CELULIT

es un complemento alimenticio que contribuye a la quema de grasas, pensado para tratar la celulitis desde el interior. Conseguirás:

- Ayuda al metabolismo de las grasas.
- Contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes.
- Ayuda a mantener la función hepática normal.

Debes tomar un comprimido antes de la comida y de la cena.

No te olvides de registrarte gratuitamente en **thiocamp.es**

“EL PLAN ONLINE PENSADO PARA REDUCIR TU CELULITIS”.

Una nutricionista, una entrenadora física, una coach, nuestra experta en tratamientos, y el apoyo de miles de mujeres que comparten tu objetivo: **reducir tu celulitis en 4 semanas.** Además, podrás conseguir premios y descubrir sorpresas para recompensar tu esfuerzo.

