

Tonifica la piel y baja de peso con hieloterapia

Puede parecerle extraño usar el hielo para adelgazar, pero la verdad es que la hieloterapia es una herramienta más para este propósito, que además reafirmará tu piel.

CÓMO ACTÚA EL HIELO PARA AYUDARTE A DELGAZAR



Hay ciertos malentendidos respecto al hielo, por ejemplo, si tenemos dolor de garganta y pensamos que una una taza de cacao caliente nos sentará bien, estamos equivocados porque el contraste aumentará la irritación, en cambio un helado la calmará.

Seguramente sabrás que también existen terapias a base de calor para bajar de peso, más allá de discutir sobre cuál es mejor, **te presentamos la hieloterapia en este artículo. Según concluyen algunos estudios, el hielo tiene la propiedad de reducir el volumen corporal.** Piensa en cómo queda tu cuerpo si te das una ducha fría o si pones las manos bajo el grifo en invierno. Ese chorro las hace encoger y estirar la piel provocando un lifting natural.

HABLEMOS DE LA HIELOTERAPIA

Es posible que te resulte extraño o difícil de comprender por qué el hielo contribuye a bajar de peso, pero ciertamente es así, **además actúa como reafirmante sobre las zonas flácidas y con exceso de grasa bajo la dermis.** Estos son algunos de sus beneficios:

- Reafirma los tejidos
- Reduce la celulitis
- Actúa como lifting natural
- Desintoxica el cuerpo
- Favorece la circulación de la sangre
- Verás resultados en pocas sesiones

Esta terapia fue inventada en México a principios de siglo y se ha convertido en un masaje de fácil uso, además de muy económico, que puedes usar como complemento a tu dieta y rutina de ejercicios. **Verás los primeros resultados desde el primer día** que apliques el masaje y si, además, lo combinas con plantas medicinales su efecto aumentará rápidamente incentivando la quema de grasas y la creación de nuevas células.

Existen algunos accesorios especialmente creados para su uso concreto en diferentes partes del cuerpo, pero también puedes probarlo sencillamente aplicando el hielo dentro de una bolsa envuelta en una tela fina sobre la parte del cuerpo a tratar. **En la actualidad existen incluso centros de masajes que usan esta técnica, aunque primero aplican una serie de tratamientos con barro para preparar la piel.**

Esta terapia está indicada para quemar grasa y reafirmar la piel, combatir la flacidez después de haber perdido peso bruscamente y también para mujeres en fase post parto sobre el abdomen, incluso para reafirmar otras zonas como la papada o los pechos.

Además, en el mercado hay distintos tipos de hielo para este tratamiento, algunos de ellos son estos:

- hielo antiestrías
- hielo vientre plano
- hielo para reducir tallas
- hielo facial
- hielo contra la flacidez
- hielo posparto parto

HIELOTERAPIA CASERA

Si no quieres perder tiempo buscándolo o no tienes dinero para encargarlo, te sugerimos esta receta casera que puedes preparar sencillamente:

- 3 cucharadas de cola de caballo
- **1 puñado de hojas de romero**
- 3 cucharadas de café soluble
- **1 puñado de hiedra trepadora**
- 1 kg de té verde o yerba mate
- **medio litro de agua**

Deberemos hervir durante 15 minutos todos los ingredientes juntos y dejar enfriar a temperatura ambiente y rellenar con el líquido obtenido una cubitera. Solo tendremos que ponerlo en el congelador y esperar. **Una vez tengamos el hielo terapéutico, haremos masajes circulares sobre la zona.**