



# Café, una solución para remodelar el cuerpo

La conveniencia o no del café sobre la salud ha sido y sigue siendo, un debate con millones de defensores y detractores. Ya en tiempos remotos, mientras algunas tribus africanas utilizaban el café como producto vigorizante para aumentar la fuerzas y no sólo de sus guerreros, sino también de sus pastores durante las largas y duras travesías de trashumancia, en otras sociedades esta negra bebida era prohibida. El gobernador del Cairo, por ejemplo, allá por el 1511 prohibió su consumo, al entender que las críticas a su mandato provenían de los bebedores de café. La prohibición también afectó en diversas épocas a Europa, tras la apertura de las cafeterías y, curiosamente, por razones muy similares, es decir, la creencia de que la ingesta de café desarrollaba el espíritu crítico, lo cual, probablemente favorecía los intercambios intelectuales entre los consumidores. Sin embargo, el hecho de que el Papa Clemente VIII desoyera estos comentarios e incluso asegurara que era una lástima dejar sólo la bebida a los infieles, ayudó mucho al afianzamiento del café en el Viejo Continente.

Superada esta etapa, el café comenzó a enfrentarse a las voces críticas de una parte de la comunidad médica y científica. Estudios cada vez más completos han demostrado, sin embargo, que muchas de las razones planteadas por estas no eran en absoluto acertadas. Investigaciones





recientes, por ejemplo, certifican el carácter antioxidante de este producto y el beneficio que esta característica tiene sobre el cuerpo humano. Sabido es también su poder diurético, la acción beneficiosa que ejerce sobre las varices o lo imprescindible que resulta la cafeína -componente del café- para la industria farmacéutica, que la utiliza tanto sola como asociada a otros principios activos, como en el caso de los analgésicos.

Una de las disciplinas que mayor partido está obteniendo de todas estas propiedades es la estética. Hoy, el café ya es utilizado como "remodelador" del cuerpo en centros especializados, balnearios y spas urbanos.

## Cosmética con aroma a café

El café tiene propiedades desintoxicantes, por ello es excelente para el tratamiento de la piel y para tratar la llamada "piel de naranja" por su poder diurético, pero aplicado de forma cosmética sobre el cuerpo, no ingerido. Se le reconoce la capacidad de inhibir un proceso enzimático particular, permitiendo el consiguiente aumento de la lipólisis que, de alguna manera, obstruye la formación de los paneles adiposos. Para obtener resultados aún mejores el café se mezcla con componentes remodeladores y reafirmantes, que ofrecen resultados visibles en muy pocos días.

Uno de los tratamientos más revolucionarios en este sentido es, por ejemplo, la inédita y sofisticada fusión de extractos de café, hierba mate, cafeína y silanol. Esta mezcla ayuda a recuperar unos contornos firmes y más definidos, combatiendo eficazmente la flacidez, eliminando líquidos y toxinas y favoreciendo que la piel se vuelva más uniforme.

Este tratamiento se compone de dos partes, primero se realiza una exfoliación de todo el cuerpo, para eliminar células muertas y facilitar la acción del café, que se aplica en la segunda parte. El tratamiento no sólo deja la piel totalmente hidratada y tonificada, si no que se alcanza un relax total además de remodelar y reafirmar la piel.

Los centros que ofrecen estos tratamientos recomiendan de dos a cuatro sesiones para sentir un efecto más profundo y persistente. El precio medio de cada una de estas sesiones oscila entre 70 y 80 euros.



## Tratamientos caseros

Una alternativa a estos tratamientos anticelulíticos los encontramos en algunas "preparaciones" caseras, algunas con bastantes años de historia. Su preparación y aplicación es en general, sencilla. Basta, por ejemplo, con recoger los desechos del café que quedan en la cafetera y aplicarlos con la mano sobre la zona en la que queremos disminuir la celulitis, realizando movimientos circulares, intensos y constantes durante un minuto. Luego se aclarará la zona con abundante agua tibia. Si repetimos la acción como mínimo dos veces por semana ayudaremos a que los cúmulos de celulitis vayan desapareciendo, al activarse la circulación de la sangre. Esta propiedad reafirma una vez más su poder anticelulítico, ya que erradica el líquido seroso que se alberga en las cavidades y tejidos musculares.

Otra fórmula casera muy popular y de contrastada solvencia es el jabón exfoliante de café. Para prepararlo sólo es necesario mezclar un poco del gel que se utiliza para la ducha o las manos, con un poco de café molido, incluso si este ya ha sido utilizado en la cafetera.

El café ha empezado a utilizarse también en tratamientos de mesoterapia, y para ello se han desarrollado cremas y ampollas específicas con este componente. Se ha demostrado que el uso de estos productos y los masajes con café son buenos tratamientos para eliminar las várices, ya que ayuda a la circulación.

