

## Elimine a celulite com a Centella asiática

*Dar adeus à celulite e ainda reduzir três centímetros de coxas é o que promete a Centella asiática, uma terapia milenar*



Aposte na Centella asiática para amenizar a celulite  
Foto: Danilo Borges

A **Centella asiática**, planta medicinal proveniente da Índia, faz parte da medicina hindu há mais de três mil anos. Estudos demonstram que suas substâncias ativas podem contribuir **na melhora da celulite** ao agir no tecido congestionado, subnutrido e sem elasticidade, promovendo uma ação reguladora que ajuda a normalizar a **produção de colágeno** e a **melhorar a circulação** local, favorecendo a eliminação de  **células gordurosas**, diminuindo a **retenção de líquido** e inibindo a formação de áreas endurecidas.

Uma pesquisa intitulada Estudo Anátomo-Clinico dos Efeitos do Extrato de **Centella Asiática** na Lipodistrofia Localizada\* apontou uma **melhora da celulite** em 80% dos casos estudados após a administração oral do extrato da planta. No final de três meses, os pesquisadores constataram que o grupo que consumiu a **Centella** – e seguiu a dieta recomendada – apresentou melhora na **circulação venosa**,

diminuição na sensação das pernas cansadas e redução média de três centímetros no diâmetro das coxas.

"Em torno de 85% das mulheres são afetadas pela celulite. O ideal é que o tratamento inicie assim que surgirem os primeiros sinais do problema, já que o sucesso depende do grau de comprometimento do tecido conjuntivo", recomenda Adriana Henemann de Almeida, farmacêutica bioquímica da Herbarium. Ela lembra que o primeiro passo é procurar um médico para realizar uma avaliação geral do quadro. Além disso, ressalta que qualquer tratamento só tem efeito quando combinado com uma **alimentação saudável, atividade física e cuidados com a pele**, como o uso de hidratantes e massagens para estimular a circulação. Recomenda-se utilizar duas cápsulas ao dia.

O sucesso do tratamento poderá ser observado em quatro semanas. "Convém ressaltar que no início do tratamento tem-se a impressão de uma piora do tecido afetado. Isso ocorre porque as células de gordura estão sendo liberadas", avisa a farmacêutica. A **Centella** é contraindicada para quem tem gastrite, úlcera e apresenta reação alérgica à planta. Gestantes e lactantes também não devem utilizar o produto.

*\*Fonte: (HACHEM, A., BORGAIN, JY. Etude anatomo-clinique des effects de e'extrait titre de centela asiatica dans la lipodystrophie localisse. LA Med Prat. 12 (Suppl 2): 17-21)*

TEXTO EXTRAÍDO DA REVISTA CORPO A CORPO (<<http://corpoacorpo.uol.com.br/corpo-e-rosto/cuidados-com-o-corpo/elimine-a-celulite-com-a-centella-asiatica/1503>>acesso em: 01 de fevereiro de 2015).