Les huiles essentielles et la cellulite (1/2)

Est-il vraiment utile de rappeler que la cellulite concerne presque exclusivement les femmes et … la majorité d'entre elles ? Les huiles essentielles avec leurs vertus remarquables peuvent être utilisées contre la cellulite. Découvrez les recettes à base d'huile essentielle contre la cellulite.

Les principes actifs de certaines huiles essentielles leur permettent de **drainer**, de **libérer les fibres et accélérer la circulation**, 3 points essentiels dans la lutte contre la cellulite avec une huile essentielle. En plus, l'action mécanique du massage renforce l'efficacité de l'huile essentielle contre la cellulite.

Qu'est-ce que la cellulite ?

La cellulite est un problème spécifique aux femmes. La cellulite est un amas granuleux, un dépôt de graisses au niveau des cuisses, des fesses et des hanches et le haut des bras. Cet amas déforme les tissus conjonctifs sous la peau, on parle de « Peau d'orange » ou de « capitons **». Bien souvent, la cellulite est le résultat d'une mauvaise circulation du sang et élimination des toxines.**

Ne confondez pas la cellulite au surpoids : les 2 n'ont aucun rapport. La cellulite est d'ailleurs plus gênante chez les femmes minces, car elle se voit d'avantage.

Comment éliminer la cellulite ?

Contre la cellulite, il n'y a pas de remède miracle et la cellulite est longue à éliminer et a tendance à revenir ! On peut retenir trois points importants pour éliminer la cellulite :

- **Une alimentation saine et équilibrée**,
- Une **activité physique régulière**
- Des **massages favorisant l'élimination de la cellulite** (avec huile essentielle)

Attention aux régimes drastiques, surtout 100 % végétal. Manquer de protéine (poisson, jambon, œuf, viande) est le chemin le plus court pour fabriquer de la cellulite.

Efficacité de l'huile essentielle contre la cellulite

A ce stade, l'huile essentielle contre la cellulite est ainsi incorporée à l'huile de massage. L'huile essentielle va en quelque sorte liquéfier les gras et va contribuer à éliminer la cellulite.

Les huiles essentielles sont un moyen d'éliminer la cellulite car elles ont la capacité de déloger les gras, renforcé par les effets mécaniques du massage.

Les massages à l'huile essentielle contre la cellulite

L'huile essentielle contre la cellulite doit aussi être dotée de vertus
•dépuratives ou détoxinante comme le genévrier ou le citron
•ou stimulante pour la circulation du sang, comme le cyprès et le romarin.

Elles seront soit utilisées pures dans le bain ou dans une huile végétale pour le massage.

Recette N° 1 contre la cellulite :

Ajoutez 5 ml d'huile essentielle de Genévrier dans 95 ml d'huile végétale de Noisette. Appliquez localement avec ce mélange, matin et soir en massage profond.

Recette N° 2 contre la cellulite

8 gouttes d'huile essentielle de citron
8 gouttes de Cyprès
dans 25 ml d'huile d'amande douce
A utiliser en massage dans les zones à cellulite.

Recette d'huiles d'huiles essentielles contre la cellulite pour détoxiner :

- 60 ml d'huile de noisettes
- 1 goutte de Cannelle de Ceylan
- 2 gouttes de Sauge sclarée
- 2 gouttes de Cèdre de l'atlantique et du Liban
- 2 gouttes d'Eucalyptus mentholé
- 3 gouttes de Lavande aspic
- 1 goutte de Térébenthine, pin maritime
- 2 gouttes d'Oranger doux
- 1 goutte de Pamplemousse