

Elixir anti cellulite



Adieu peau d'orange, bonjour douceur !

Découvre ici ma synergie d'huiles essentielles spéciale anti cellulite, pensée pour améliorer la circulation, lisser l'aspect de la peau et redonner tonus et éclat à vos jambes.

Simple, naturelle et efficace, cette recette vous guide pas à pas pour profiter des bienfaits des huiles essentielles tout en prenant soin de vous.

Cette combinaison d'huiles essentielles est reconnue pour leur effet drainant, lipolytique (mange graisse !) et circulatoire.

Effectivement, petit rappel rapide : la cellulite est dû à l'amat de capilons graisseux sur certaines zones du corps. Il faut alors "casser" ces capilons pour permettre à la circulation sanguine de se faire plus aisément entre eux, afin qu'elle élimine de plus en plus facilement les masses graisseuses.

L'huile essentielle de pamplemousse et d'hélichryse italienne sont lipolytique, c'est à dire que les molécules contenues dans ces huiles

essentielles s'attaquent directement à la membrane grasseuse pour favoriser l'élimination.

Pour un effet global efficace, on les dilue dans une huile végétale de calophylle qui est la reine de la micro circulation, afin d'aider l'organisme à mieux éliminer. Cependant cette huile végétale est épaisse et n'a pas une odeur très agréable ! Il convient donc de la mélanger à une autre huile végétale pour faciliter l'application et la rendre plus agréable au niveau olfactif. Ici j'ai choisi l'huile d'abricot car elle vous apportera un joli côté halé et une douce odeur sucrée.


Ta synergie, clés en main !


- une fiole vide de 10 ml, avec pipette ou pompe
- 1 flacon d'huile essentielle de pamplemousse
- 1 flacon d'huile essentielle d'hélichryse italienne
- 1 flacon d'huile végétale de calophylle
- 1 flacon d'huile végétale de noyau d'abricot

Pense à bien te laver les mains et à avoir un matériel propre pour ne pas que ta préparation rancisse trop rapidement.




Commence par mettre 3,5 ml d'huile végétale de calophylle, soit 88 gouttes.

 Ajoute 6 ml d'huile végétale de noyau d'abricot, soit 150 gouttes.

 Maintenant les huiles essentielles !

6 goutte de pamplemousse

6 goutte d'hélichryse italienne

 Agite délicatement ta préparation après avoir refermé le flacon, ta synergie est prête !

Applique la le soir sur la zone concernée en effectuant un léger palper rouler. Quelques gouttes comme une crème, fait bien pénétrer.

Poursuit l'application 5 jour sur 7 pendant 2 mois ou 3 semaines sur 4 sur la même durée.

Il est important d'observer une pause thérapeutique avec les huiles essentielles, qui ont des composées puissants.

Les précautions ! Oui il y en a, justement parce que c'est efficace.

Pas d'exposition au soleil pendant 8h après l'application. L'huile essentielle de pamplemousse est photosensibilisante, cela signifie qu'elle accentue grandement la réaction UV du soleil. Si tu t'exposes, tu prendras un très gros coup de soleil à l'endroit de l'application, donc n'en mets que le soir.

Ne stocke pas ta préparation à la lumière directe du soleil et garde là dans un endroit relativement frais.

N'ingère évidemment pas ta préparation, l'huile essentielle d'hélichryse pourrait être toxique.

Le bon plan !

Ne jette pas tes fioles et huiles essentielles entamées, tu pourras t'en resservir autrement.

→ le pamplemousse aide à digérer : 1 goutte dans un peu de miel à avaler, au moment de la gêne digestive, t'aidera à passer ce moment désagréable.

En olfaction, le pamplemousse bloque les débordements émotionnels, cela peut rendre service ! Respire profondément au flacon !

→ l'hélichryse italienne est une excellente cicatrisante, une goutte dans 9 goutte de noyau d'abricot réparera la petite coupure maladroite.

→ l'huile végétale d'abricot donne bonne mine : en hiver, 1 goutte dans ta crème de jour pendant 1 mois redonnera de l'éclat à ta peau.

A bientôt !

