



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Cellulite



Description du cas

La cellulite, appelée aussi "peau d'orange" ou "capitons" toucherait 9 femmes sur 10 à un moment de leur vie contre 1 homme sur 50 selon certaines sources. Elle se caractérise par un gonflement du tissu conjonctif sous-cutané et donne un effet bosselé ou matelassé à la peau, principalement autour des hanches, au niveau des cuisses et des fesses et du ventre, ce qui est surtout considéré comme inesthétique, bien que parfois il y ait présence de gêne physique, voire de douleurs. Elle apparaît du fait d'une mauvaise circulation et suite à un mauvais drainage de l'organisme qui n'élimine plus normalement l'eau et les toxines contenues dans les adipocytes (cellules graisseuses), un phénomène inflammatoire peut être associé. Cela entraîne une compression des vaisseaux sanguins et lymphatiques et augmente de ce fait la taille des adipocytes et donc l'épaisseur de l'hypoderme, tout en modifiant sa structure. On distingue la cellulite adipeuse (due à un excès de stockage des graisses, par manque d'activité physique et suite à une mauvaise alimentation), fibreuse (suite à la glycation du collagène, souvent installée depuis longtemps, dure et douloureuse au toucher et plus difficile à traiter) et aqueuse (due à une mauvaise circulation sanguine et lymphatique), mais elle est le plus souvent mixte. Parmi les causes, on note également l'action des hormones sexuelles féminines surtout (mais aussi l'insuline, les hormones thyroïdiennes, etc.) et l'hérédité, la prise de certains médicaments, le stress. Certaines huiles essentielles couplées à un massage en profondeur peuvent aider à diminuer ce phénomène, en parallèle à d'autres règles hygiéno-diététiques. Et le printemps, lorsque la circulation, l'élimination des toxines et le renouvellement cellulaire sont plus intenses, est une saison idéale pour remédier à cela !

Page 1 sur 3 - Formule Cellulite - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml

Ingrédients

Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 100 mL
 ESSENCE Citrus limonum (Citron jaune)	2	2 mL
 HUILE ESSENTIELLE Cedrus atlantica (Cèdre de l'Atlas)	3	3 mL
 HUILE ESSENTIELLE Crithmum maritimum (Crithme marine)	1	1 mL
 HUILE ESSENTIELLE Corymbia citriodora (Eucalyptus citronné)	2	2 mL
 HUILE ESSENTIELLE Melaleuca quinquenervia (Niaouli)	2	2 mL
 HUILE VEGETALE Calophyllum inophyllum (Calophylle inophyle)	30	30 mL
 HUILE VEGETALE Macadamia integrifolia (Macadamia)	60	60 mL

Page 2 sur 3 - Formule Cellulite - version 190306

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 100 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées selon la quantité proposée, puis compléter le flacon avec l'huile végétale de Calophylle et celle de Macadamia. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.

Utilisation

Masser les zones concernées en faisant bien pénétrer la préparation et pratiquer la technique du palper-rouler matin et soir.

Précautions d'usage

Cette préparation est déconseillée pendant la grossesse.

Conseils complémentaires

- L'action du massage "palper-rouler" est importante.
- L'activité physique est essentielle pour prévenir l'installation de la cellulite et l'aider à s'estomper, la natation et l'aquagym sont particulièrement intéressantes, mais aussi le vélo et la course à pied, la danse, le yoga, etc.
- Veiller avoir une alimentation saine et variée, éviter les sucres industriels et les graisses animales saturées, le sel en excès, l'alcool, le tabac, privilégier les protéines et les légumes et fruits frais de saison.
- Penser à boire suffisamment d'eau afin de drainer correctement les toxines.
- Le thé vert, le café vert, le maté et le guarana sont intéressants pour leur action lipolytique, ainsi que les plantes diurétiques (pissenlit, reine-des-prés, artichaut, bouleau, queues de cerise, etc.), et circulatoires (hamamélis, vigne rouge, marronnier d'Inde, Gingko biloba, etc.) en tisane. Les hydrolats pourvus de ces vertus peuvent aussi être utilisés en cure de 40 jours à raison de 2 cuillères à café d'un mélange choisi dans 1L d'eau (Genévrier, Cyprès, Romarin à verbénone, Cèdre de l'Atlas, Bois de Santal, Hélichryse italienne).
- Éviter les vêtements trop serrés et les talons hauts.
- Éviter les douches chaudes, et terminer par un jet d'eau froide pour tonifier et favoriser la circulation.
- Procéder à un drainage lymphatique.
- Complémentation éventuelle en oméga-3, vitamine C, silicium, flavonoïdes, magnésium.

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles – Danièle Festy – Editions Leduc

