



Recettes « jambes légères »

*Le concept des sets d'aromathérapie « Bien être et beauté » vous offre la souplesse d'adapter vous-même vos huiles de massage et/ou roll-on « bien-être » à vos besoins et vos envies. Nos huiles végétales et essentielles peuvent être utilisées de plusieurs façons simples et efficaces. Leurs propriétés et précautions d'emploi sont détaillées **sur notre site web** à la page **BaumEssentiel** : <https://www.baumextreme.com/oils-baumessentielles>.
Les recettes se trouvent sur la page **DIY** : <https://www.baumextreme.com/do-it-yourself>.*

Les jambes lourdes ne sont pas un problème à négliger. Quant à la disgracieuse cellulite, nous en avons toutes ou presque (même les minces), et nous ne voulons qu'une chose : qu'elle disparaisse !

Si la disparition totale de la cellulite reste un mirage, la nature ayant prévu depuis des millénaires de stocker la graisse pour faire face aux famines et perpétuer notre espèce, elle peut cependant être bien atténuée grâce à plusieurs mesures (alimentaires, sport, massage drainant, anti-cellulite).

Notre set « jambes légères » drainant est composé d'ingrédients 100% naturels contribuant à drainer la rétention d'eau et à déstocker les graisses, essentiels pour lutter contre les jambes lourdes, la cellulite et l'effet peau d'orange.

Composition : huile végétale de dattier du désert (150 ml), macérât huileux de feuilles de vigne (50ml), huile essentielle de cèdre Atlas (10 ml), huile essentielle de cyprès de Provence (10 ml)

Huile de dattier du désert : Propriétés :

- L'huile de dattier du désert est particulièrement recommandée pour les peaux sèches, rugueuses et desquamées qu'elle adoucit, nourrit et régénère en pénétrant en profondeur dans les tissus cutanés.
- De pénétration rapide, cette huile au toucher sec laisse la peau du corps et du visage soyeuses.

Macérât huileux de feuille de vigne (extrait de feuilles de vigne dans l'huile de tournesol) :

L'extrait de feuille de vigne dans l'huile de tournesol ou macérât huileux de feuilles de vigne, contribue à la circulation sanguine dans les membres inférieurs, il est utile en cas de jambes lourdes, aide à diminuer les sensations de jambes lourdes. En soin pour le visage : on l'utilise en soin pour les peaux à problèmes, acnéiques et en soin anti-âge pour activer la micro-circulation des vaisseaux capillaires.

Huile essentielle de cèdre Atlas : Propriétés :

- Huile essentielle majeure stimulante et drainante du système lymphatique et veineux
- Active la circulation lymphatique et artérielle
- Favorise la dissolution des graisses en « fragmentant » les cellules graisseuses, facilitant l'élimination des graisses, permettant d'assainir les couches encrassées de l'épiderme.
- Tonifiante, elle stimule la vitalité de l'organisme
- Anti-mites, anti-moustiques en diffusion et dans vos armoires

En cosmétique et wellness :

- Cicatrisante, astringente
- Equilibrante, tonifiante
- Aide à tonifier le cuir chevelu et à lutter contre la chute de cheveux
- Anti-fongique, anti-pelliculaire pour les cheveux
- Aide à drainer, déstocker les graisses en massage sur les jambes

Bien-être :

- Energisante sans être excitante, harmonisante, anxiolytique
- Aide à élever l'esprit, facilite la méditation
- rééquilibrante émotionnelle et nerveuse, elle aide aussi à lutter contre les dépresses légères

- aide à lutter contre la fatigue psychique (en diffusion)

Utilisation :

Huile de massage stimulante, tonifiante, anti-cellulite.

Précautions d'emploi :

L'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas est proscrite chez la femme enceinte ou allaitante à cause de la neurotoxicité et du risque abortif (en raison de la présence de cétone et monoterpènes) et est aussi contre-indiqué chez les personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant ou ayant des problèmes rénaux. Les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas utiliser cette huile essentielle. Attention également à ne jamais l'utiliser pure sur la peau, ce qui pourrait provoquer des brûlures importantes. Enfin, elle est déconseillée aux personnes épileptiques. Veuillez donc bien à consulter les précautions d'utilisation de l'huile essentielle de Cèdre de l'Atlas.

**Huile essentielle de cyprès de Provence : propriétés**

Nom botanique : Cupressus sempervirens

Partie extraite par entraînement à la vapeur d'eau : rameaux

Famille botanique : Cupressacées

Origine : France

Chémotypes : Monoterpène : alpha-pinène, Delta3-carène

Qualité : biologique, agriculture biologique France

Propriétés de l'huile essentielle de cyprès de Provence :

- Huile essentielle majeure décongestionnante veineuse lymphatique
- Active la circulation sanguine, vasculaire, aide à lutter contre les varices, les jambes lourdes, gonflées
- Aide à réguler la transpiration, notamment en période de ménopause.
- Oestrogen-like

En cosmétique :

- Cicatrisante, astringente
- Equilibrante, tonifiante
- Aide à tonifier le cuir chevelu et à lutter contre la chute de cheveux
- Anti-fongique, anti-pelliculaire

Bien-être :

- Energisante harmonisante, anxiolytique
- Aide à se recentrer, à aller à l'essentiel
- Rééquilibrante émotionnelle et nerveuse, elle aide à lutter contre les fatigues nerveuse, psychique (en diffusion), elle tonifie de l'humeur.

Utilisation :

Huile de massage stimulante, aide à drainer, déstocker les graisses.

Bain « anti-jambes lourdes » et calmant : 10 à 15 gouttes diluées dans le savon liquide ou un jaune d'œuf, à intégrer dans l'eau du bain. Se relaxer 10 à 20 minutes dans le bain, respirer. Se rincer à l'eau claire ensuite.

En massage drainant :

- 5 gouttes en dilution dans une huile végétale : masser les jambes et les parties du corps visées, du bas vers le haut
- 1 à 3 ml pour 97 ml d'huile végétale, seule en massage drainant : masser les jambes à partir des pieds jusqu'au haut des cuisses.

Précautions d'emploi :

L'huile essentielle de cyprès est à éviter chez les personnes souffrant de problèmes nerveux (neurotoxicité, elle est déconseillée aux personnes épileptiques) et rénaux. Abortive, elle est proscrite chez la femme enceinte ou allaitante est aussi contre-indiqué chez les personnes atteintes d'un cancer hormono-dépendant, en raison de son effet

oestrogen-like. Les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 6 ans ne doivent pas utiliser cette huile essentielle. Attention également à ne jamais l'utiliser pure sur la peau, ce qui pourrait provoquer des brûlures importantes. Usage interne réservé au thérapeute.



Utilisation : en mélange à faire vous-même, pour drainer l'eau et les graisses qui provoquent la cellulite et l'effet « peau d'orange » : 3 ml d'huiles essentielles au total (1 ml = 35 gouttes) et y ajouter 97 ml d'huile végétale de dattier du désert. Vous pouvez aussi l'associer au macérât huileux de feuille de vignes, aux vertus circulatoires, dans ce cas comptez 30ml de macérât de feuilles de vignes et 67 ml d'huile de tournesol.

Autre exemple de mélange : 2 ml (70 gouttes) d'huile essentielle de cyprès de Provence, 0,5 ml (17 gouttes) de cèdre Atlas, 0,5 ml (17 gouttes) d'huile essentielle de cyprès de Provence diluées dans 97,5 ml d'huile végétale (QSP 100 ml).

Autre mélange possible : 1 ml (35 gouttes) d'huile essentielle de cèdre Atlas, 1 ml (35 gouttes) de cyprès de Provence, 30 ml de macérât huileux de vigne, compléter le flacon de 100 ml en verre teinté d'huile végétale de dattier du désert. Mélanger dans un flacon en verre teinté.

En massage des pieds vers le haut des cuisses et le bassin, jusqu'à pénétration complète, matin et soir, 3 semaines sur 4 ou 5 jours sur 7.

Précautions d'emploi : Avant toute application d'huiles essentielles, appliquer 1 ou 2 gouttes dans le pli du coude et attendre 48h. En cas d'allergie, ne pas utiliser les huiles essentielles. Ne convient pas aux personnes souffrant de pathologies du système nerveux et rénal. Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants de moins de 6 ans.

Huile de massage drainante – Flacon de 100 ml

Ingrédients	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de cèdre Atlas	1 ml	35 gouttes
Huile essentielle de cyprès de Provence	1 ml	35 gouttes
Huile végétale de dattier du désert	78 ml	
Macérât huileux de feuilles de vigne	20 ml	
TOTAL	100 ml	