

Comment lutter contre la cellulite

Le genévrier, par ses actions diurétique, détoxifiante et dépurative, est tout à fait adapté et très fréquemment utilisé dans les soins anticellulite en plus d'une activité sportive.

Cure Interne avec Hydrolat de Genévrier

- **Cure** : Prenez **1 cuillère à soupe d'hydrolat de Genévrier** diluée dans un verre d'eau.
- **Fréquence** : À consommer **3 fois par jour**, en complément d'exercices de renforcement musculaire.

Massage Anti-Cellulite avec Huile de Calophylle et Hydrolat de Genévrier

- **Préparation de l'émulsion** : Dans un flacon de 100 ml, mélangez **30 ml d'huile végétale de Calophylle** avec **30 ml d'hydrolat de Genévrier**.
- **Technique de massage** : Agitez le flacon pour émulsionner, puis utilisez la préparation pour un massage **palper-rouler** sur les zones concernées.
- **Durée** : Massez chaque soir les cuisses pendant **quinze minutes** pour stimuler l'élimination des toxines et la circulation sanguine, contribuant à la réduction de la cellulite.

Le genévrier est avant tout une plante « diurétique ». **Par précaution, son utilisation orale sera dès lors déconseillée en cas d'insuffisance rénale.**

En revanche, **des frictions avec l'hydrolat de genévrier sont sans danger** pour lutter contre la peau d'orange et affiner la silhouette.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

