

Dossier Gratuit

« LA CELLULITE »



Qu'est-ce que la cellulite?

La cellulite est un gonflement du tissu conjonctif qui se caractérise par une mauvaise élimination de déchets organiques.

Quelles sont les causes de la cellulite?

Parmi les plus courantes, on peut mentionner

- De mauvais choix alimentaires
- Une mauvaise élimination
- Une hydratation insuffisante
- Le stress, l'anxiété
- Une vie sédentaire
- Les déséquilibres hormonaux

Ces facteurs favorisent un retard d'élimination qui engendre la formation de tissus fibreux et entraîne des ralentissements et des blocages de la circulation sanguine. Cette déficience circulatoire accentue la rétention d'eau des déchets.

Quels sont les signes associés?

- Hypersensibilité
- Des zones affectées
- Crampes musculaires
- Froideur des extrémités
- Sensibilité accrue au froid
- Coloration marbrée de la peau
- Varices, varicosités
- Ecchymoses
- Œdèmes
- Lourdeur, pesanteur (surtout aux jambes)

Comment reconnaître la cellulite?

Au toucher, en palpant la peau, en faisant rouler celle-ci entre vos doigts, vous percevrez des zones cellulitiques qui donnent l'impression de petits nodules très durs ou d'une pelure d'orange. Dans certains cas, rien ne bouge sous vos doigts, tout semble n'être qu'un bloc.

Zones vulnérables

- Bras
- Taille
- Hanches, fesses
- Cuisses
- Genoux
- Chevilles

Que peut-on faire lorsque l'on constate la présence de cellulite?

- Le massage ou l'automassage pratiqué régulièrement est un bon traitement. Pour l'automassage, quelques minutes quotidiennes font plus qu'une heure de temps en temps. Essayez de l'inclure dans votre rythme quotidien.
- Le pétrissage et le drainage sont deux manœuvres de massage les plus efficaces. (voir p. 5,6)
- Un bon choix alimentaire
- Boire beaucoup d'eau
- Stimuler la circulation par l'exercice
- L'utilisation d'une brosse pour le corps. (en vente dans ma boutique)
- Une bonne composition d'huile de massage et d'huiles essentielles (Celluderme) en vente dans ma boutique



Comment tonifier au quotidien?

Vous pouvez appliquer des techniques tonifiantes chaque jour à la maison, comme brosser la peau sèche avant de prendre une douche en altérant des jets d'eau chaude et froide sur les zones affectées.

Les huiles essentielles toniques

Pour tonifier les membres affectés, mélangez:

- 3 gouttes d'huiles essentielles de cyprès
- 3 gouttes d'huiles essentielles de romarin
- 4 gouttes d'huiles essentielles de citron

Dans 20 ml (4 cuillères à café) d'huile de pépin de raisin. Massez fermement

Qu'est-ce que le pétrissage?

Manœuvre profonde effectuée avec les mains qui travaillent simultanément en opposition et qui consiste à soulever et rouler les muscles, à les comprimer, en les malaxant, en les tordant.

But: Associe et dissocie les plans musculaires

Effets: Nerveux-Sanguin-Musculaire. Anesthésie (système nerveux), disperse (système circulatoire), mobilise les plans musculaires.

Qu'est-ce que le drainage?

Glissement lent et profond effectué avec la ou les mains ou l'avant-bras, dans la direction favorisant le retour des liquides accumulés par les manœuvres précédentes.

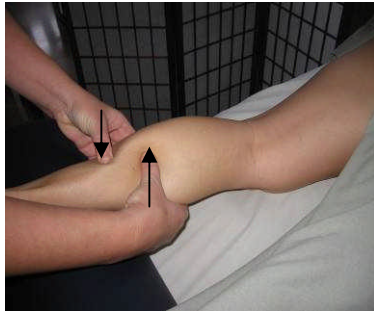
But: Favoriser l'équilibre liquidien

Effets: Sanguin-Lymphatique. L'effet principal du drainage est le désengorgement des tissus et il est ressenti comme une sensation de légèreté par le receveur.

www.massoreflexo.com

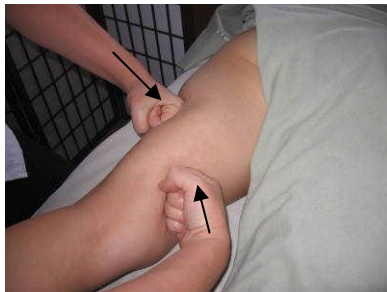
Voici quelques manœuvres de pétrissage et de drainage que vous pouvez utiliser pour les autres comme pour vous-même.

Le pétrissage aux pouces



Prenez entre vos pouces une masse tissulaire et formez des « S ».

Pétrissage aux poings



Placez vos poings de chaque côté du membre à pétrir et soulever, compresser et malaxer les muscles.

Pétrissage aux doigts

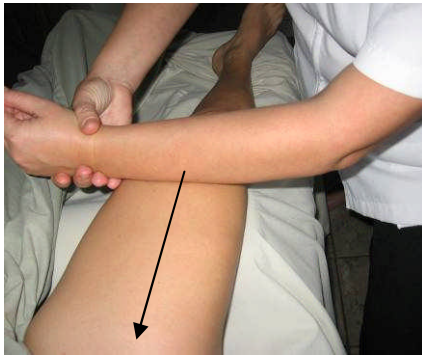


Prendre avec les doigts une masse tissulaire et soulever, compresser et tordez en opposition

* Les manœuvres doivent être effectuées en partant de la partie supérieure jusqu'à sa partie supérieure. *

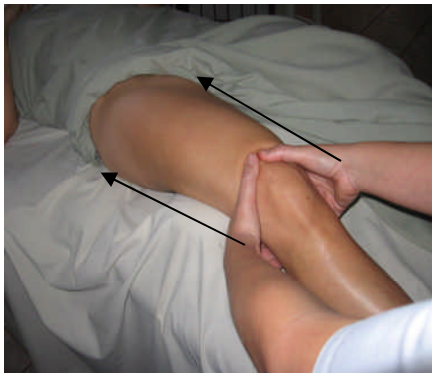
Le drainage

Drainage avec l'avant-bras



Avec l'avant-bras, glissez doucement en faisant une pression en partant de la partie inférieure jusqu'à sa partie supérieure.

Drainage en bracelet



Prendre le membre en bracelet et glissez lentement en partant de la partie inférieure jusqu'à sa partie supérieure.

* Il est important de drainer après avoir pétrit afin d'éliminer les toxines *
que vous avez libérées. *

www.massoreflexo.com

Les manœuvres doivent toujours se faire en direction du cœur. C'est-à-dire de bas en haut.
Exemple: de la cheville au genou, du genou à la cuisse, du poignet à l'articulation du coude. Du coude à l'épaule....

Brosse Corporelle

La brosse corporelle facilite la circulation sanguine. Elle est plus active et moins irritante pour l'épiderme que le gant de crin, la brosse corporelle est un outil indispensable aux soins du corps ou lors d'un massage thérapeutique. La brosse peut être employée tous les jours en appliquant une friction de bas en haut jusqu'à l'apparition d'une légère rougeur.



Succès total! Vous serez transformé!

Visitez ma Boutique : <http://www.massoreflexo.com/boutique.html>

Me contacter: colette@massoreflexo.com

* S'applique aussi bien en massage qu' en automassage *
