Proprietà olii essenziali per la cellulite: massaggi e bagni drenanti

Autore: francesca

Data: 28 Marzo 2012

Gli olii essenziali sono un metodo di cura naturale che avviene **attraverso le proprietà curative delle erbe, della frutta e dei loro profumi**. Essi possiedono diverse **proprietà terapeutiche** specifiche che li rendono una cura alternativa davvero efficace contro alcune patologie tra cui anche la cellulite. Gli olii essenziali sono infatti uno dei rimedi più utilizzati per trattare la cellulite.

[prodotti_amazon]
[amazon] Olio anticellulite con ginepro e mandorle [/amazon]
[amazon] Olio di lavanda bio 100% [/amazon]
[amazon] Olio anticellulite massaggio drenante [/amazon]
[/prodotti_amazon]

Uso degli oli essenziali contro la cellulite

Pur non essendo una cura permanente, tale trattamento può dare alla pelle un **aspetto complessivamente più levigato**. In effetti, si possono ottenere grandi risultati, se si utilizza questo metodo insieme ad un massaggio nelle zone colpite dalla cellulite. Gli oli essenziali possono essere utilizzati in due modi fondamentali per ridurre la cellulite:

1. come ingrediente di un massaggio o, in alternativa
2. aggiunti all'acqua durante un bagno

Gli oli essenziali usati contro gli inestetismi della cellulite, **non solo migliorano la circolazione**, ma sono anche in grado di **prevenire l'accumulo di liquidi** in eccesso sotto la pelle.

Oli essenziali contro la cellulite: quali?

Esistono una varietà di oli essenziali utili contro la cellulite, soprattutto quelli di agrumi come il **pompelmo, arancia e limone e anche:**

1. la lavanda
2. il ginepro
3. l'arancia
4. la salvia
5. il rosmarino
6. il cipresso

Questi ultimi sono altrettanto efficaci perchè **agiscono sul microcircolo** e come **inibitori naturali di alcuni ormoni implicati nella ritenzione idrica**.

Preparazione degli olii essenziali contro la cellulite

1. Per preparare un trattamento anticellulite fatto di oli essenziali è bene **scegliere una fragranza** unica per fare un massaggio efficace.
2. Dopo la doccia, con la pelle ancora calda, **spalmare cinque gocce di olio essenziale diluito con una tazzina di olio d'oliva e trattare le aree in cui la cellulite è localizzata**
3. Il massaggio deve essere fatto in modo energico ma lento in modo che gli olii essenziali penetrino nella pelle al fine di riuscire ad eliminare le tossine negli strati più profondi.
4. Si può stare in piedi se si esegue il massaggio autonomamente ed è importante fare attenzione a non applicare gli oli vicino a **vene varicose**.

Quando si usano gli **olii essenziali durante il bagno,** si può procedere a

1. mescolare più olii e al massimo 3 fragranze come **rosmarino, limone, e ginepro** versando 3 gocce di ognuno di esse nell'acqua calda. Per ottenere un risultato di penetrazione migliore negli strati profondi del derma è meglio strofinare la pelle con una **spugna anticellulite** prima di immergersi in acqua, in modo da eliminare le cellule morte che bloccano l'azione degli olii.

Ecco quali sono gli usi degli olii essenziali sia nella cura contro la cellulite, sia in altri utilizzi di **aromaterapi**a comune:

Olio essenziale di rosmarino

Il rosmarino usato come olio essenziale aiuta a sciogliere i grassi mentre la salvia aiuta a riscaldare la zona da trattare.

Olio essenziale di limone

Oltre al suo odore rinfrescante, l'olio di limone può essere abbinato all'olio d'albero del tè, per la pulizia della pelle e per il trattamento di macchie della cute. Aggiunto all'acqua calda rinfresca e riattiva la circolazione cutanea.

Olio essenziale di menta verde

La menta può essere usata **con olio di lavanda** per bagni calmanti per bambini. L'olio di menta verde può anche essere usato in un **trattamento a vapore del viso per la pulizia della pelle**. Contro la cellulite, esso può essere usato nel bagno per dare profumo all'abluzione.

Olio essenziale di eucalipto

Questo olio è usato nella **cura delle congestioni**. L'eucalipto è usato nel trattamento delle affezioni delle vie respiratorie.

Olio essenziale di lavanda

La lavanda è una fragranza nota per le sue proprietà rinfrescanti e calmanti. Gocce di lavanda possono essere aggiunte a sali d'Epsom per creare bagni calmanti e per dare sollievo ai muscoli doloranti. Il bagno con sali e lavanda è molto utile dopo uno scrub al sale per eliminare le cellule morte e idratare il derma.

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/bellezza/proprieta-olii-essenziali-per-la-cellulite-massaggi-e-bagni-drenanti/

Generato il 07/11/2026