

Huiles bienfaisantes et décoctions anti-cellulite



Dr Abdelhal Sijelmassi, pharmacien à Casablanca

Bientôt, le printemps fera resplendir de beauté les jardins et éveillera nos sens de leur torpeur hivernale. Il sera temps de faire le ménage du printemps dans nos logis et de bichonner nos corps, en guise de préparation aux plaisirs de l'été. L'hiver rigoureux vous a probablement fait succomber à la tentation de vous alimenter de plats consistants et riches? Soit, vous disposez du temps nécessaire pour retrouver votre poids idéal avant d'enfiler votre maillot de bain dans quelques mois, tout en vous sentant bien dans votre peau. Voici quelques remèdes tirés des Recettes de beauté du Maroc de Dr Abdelhal Sijelmassi et des Plantes médicinales du Maroc, qui vous aideront à atténuer la cellulite et à évacuer les kilos superflus, si vous réduisez dans un même temps votre consommation alimentaire.

La plupart des femmes citadines ont de la cellulite, celle-ci étant physiologique. En s'y prenant assez tôt, vous pouvez améliorer nettement l'état et l'apparence de votre peau.

Les principaux ingrédients actifs sont les suivants. Primo, les lipolytiques qu'on trouve dans la caféine et la théine, agents diurétiques. Segundo, les algues marines, riches en polysaccharides et en iode, comme les laminaires et les fucus, qui amélioreraient le métabolisme cutané. Tertio, les désinfiltrants et drainants que le lierre recèle et les vénotropes que le **petit houx** (*al houchba*), la **vigne rouge** (*dalya al hamra*) et la **noix de cyprès** (*tayda*) contiennent. Certaines plantes apporteraient en plus un effet déconges-

tionnant. Il s'agit, par exemple, du lierre grimpant.

Les feuilles et les racines du petit houx sont diurétiques et surtout très actives sur le système veineux.

Elles sont particulièrement bénéfiques pour les varices des membres inférieurs. Prendre deux verres par jour d'une décoction de petit houx préparée à partir de 50 grammes de racine pour un litre d'eau. Faire bouillir pendant 15 minutes et laisser infuser pendant 15 minutes avant la consommation.

Profitez de l'action dépurative et diurétique des **feuilles de vigne rouge** (*adidalya al hamra*, en arabe) Pour ce faire, préparer une décoction de

50 grammes de feuilles sèches de vignes rouge pour un litre d'eau. Faire bouillir pendant 10 minutes et laisser infuser aussi pendant 10 minutes. Prendre trois verres par jour de la boisson, le premier verre devant être consommé le matin, à jeun.

La **noix de cyprès**, (*sibri, sarà, seruvul, saru*, en arabe ; *atal, arella ou tayda*, en berbère) active la circulation du sang et lutte contre les varices.

Pour améliorer la circulation sanguine, préparer une décoction de 20 grammes de noix de cyprès fraîches écrasées pour un litre d'eau et faire bouillir pendant 15 minutes. Boire deux verres froids par jour entre les repas.

Pour les varices, faire des bains de jambes avec une décoction de 50 grammes de noix de cyprès fraîches écrasées pour un litre d'eau, jusqu'à ce que l'eau soit froide.

Le **lierre grimpant** (*lawwaya*, en arabe ; *tanafalt ou chanoullou*, en berbère)

Utilisé dans le bain, le lierre grimpant aide à lutter contre la cellulite. Pour



Abdelhay Sijelmassi

les plantes médicinales du Maroc



ce faire, il faut préparer une décoction de feuilles fraîches de lierre comme suit : faire chauffer à feu doux à couvert le lierre dans trois litres d'eau pendant deux heures. Une fois l'eau portée à ébullition, filtrer et verser dans le bain.

Armada d'huiles contre cellulite tenace

Les huiles anticellulite à base d'essences végétales soutiennent ces actions, renforçant ainsi le tissu conjonctif et facilitant la disparition progressive de la cellulite. Avant le massage anticellulite, il faut préparer votre peau en vous massant avec un gant de sisal, fait de fibre végétale, qui a d'ailleurs l'avantage de laisser la peau très douce. Massez en particulier les jambes et les fesses en effectuant des mouvements circulaires doux, jusqu'à l'apparition d'une légère rougeur qui atteste d'une bonne circulation sanguine. Appliquez ensuite l'huile anticellulite, en commençant toujours par les pieds et en remontant le long des jambes, jusqu'à l'absorption complète.

Recettes de Hajja Radia

Masque purifiant le teint pour avoir un teint de pêche

- 200 gr de pois chiches secs pilés et moulus
- 1 jaune d'œuf de femme, de préférence
- 1 grande cuillerée de fenugrec (halba ou al halba, en arabe ; bfidax, en berbère) pilé et moulu

Mélanger le tout dans un récipient jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Appliquer sur le visage puis laisser reposer pendant une demi-heure, jusqu'à ce que le masque soit bien sec.

Pour retirer le masque, il est fortement recommandé de tremper les pans d'une serviette dans de l'eau bien chaude pour le retirer, en douceur.

Déodorant naturel efficace au doux et subtil parfum de musc

- 2 gr d'alun (chabba, en arabe)
- 1/2 gr de musc

Piler l'alun et le musc jusqu'à ce qu'elles aient une consistance similaire au talc. Bien mélanger les deux substances, et le tour est joué.

Il est préférable d'appliquer le déodorant naturel sur les aisselles à l'aide des doigts juste après la douche. L'effet peut durer pendant deux ou trois jours et le produit est très efficace.

Voici quatre recettes pour activer la fonte de la peau d'orange

- Huile anticellulite épicée

mélangez 60 ml d'huile de noyaux d'abricot avec 40 ml d'huile de jojoba, 15 gouttes d'essence d'orange, 10 gouttes d'essence de genièvre, 10 gouttes d'essence de romarin, 10 gouttes d'essence de cyprès et 5 gouttes d'essence d'orange.

- Huile anticellulite fruitée

mélangez 60 ml d'huile de noyaux d'abricot avec 40 ml d'huile de jojoba, 15 gouttes d'essence d'orange, 10 gouttes d'essence de citron, 10 gouttes d'essence de limette, 8 gouttes d'essence de genièvre et 7 gouttes d'essence de romarin.

Attention : n'utilisez jamais ce produit juste avant un bain de soleil.

Huile d'argan

sa richesse en acide linoléique permet de lutter contre le dessèchement et la kératinisation des cellules, n'hésitez pas à l'utiliser.

- Décoction de lierre anticellulite

appliquez deux à trois fois par jour sur les parties atteintes des compresses aussi chaudes que possible trempées dans la décoction de lierre grimpant, composée de 100 grammes de feuilles de lierre fraîches pour un litre d'eau. Faites bouillir le tout pendant 15 minutes avant son utilisation.

Abdelhay Sijelmassi a accepté de répondre à vos questions relatives à la médecine traditionnelle.

N'hésitez pas à lui écrire à : sijel15@hotmail.com