

De tout temps, sous tous les cieux, l'argile a tout soigné. Elle est antiseptique, cicatrisante, anti-inflammatoire, drainante et stimulante. De toutes les argiles, la rouge est la plus rare et la plus vivifiante.

### UN VÉRITABLE MASQUE DE BEAUTÉ

A l'état brut, l'argile est spécialement utile aux peaux grasses qu'elle purifie et traite en profondeur.

L'argile rouge, très riche en sels ferreux, apporte l'oxygène qui réveille et stimule la vie cellulaire.

Le **masque à l'argile rouge** est idéal pour un coup de beauté instantané.

Les pouvoirs tenseurs de l'argile y sont renforcés par l'action reminéralisante de la prêle et celle, assouplissante, du cerfeuil. Pour une dynamisation plus profonde et durable, appliquez une fois par semaine ce **masque** auquel l'huile de bourrache confère un pouvoir très régénérant.



Prêle



Cerfeuil



Bourrache

Tu as possibilité aussi "pratiquer" le *masque dans ton bain* : la vapeur d'eau tiède, par son effet réchauffant, permet aux pores de se dilater davantage, au visage de suer et ainsi au masque d'être plus efficace. Dans ce cas, la fumigation peut être inutile.

Ou encore...

### Le masque et la tisane

À masque apaisant, atmosphère paisible. Pour encore mieux profiter des bienfaits de votre masque, buvez une tisane de tilleul ou de camomille pendant sa pose... et votre pause.



N'utilise pas l'eau du robinet pour ôter le masque, mais de l'eau d'Evian, ou de source pure, peu minéralisée et *non gazeuse*, tiédie. Il est possible aussi d'employer le *tonique* ou du *jus de fruit fraîchement pressé* (Citron, Orange...).

#### ● *Masques à l'argile rouge*

1) dans lesquels on ajoute (prudemment...)

quelques gouttes d'HE de **Sauge**, donnent de bons résultats.

2) Mélanger tous les ingrédients :

**argile rouge** en poudre (1 c.à s.),

**huile végétale de Noisette** (10 gouttes),

**Citron vert** (1 cuillerée à Moka) + 1 **jaune d'oeuf**.

*Ajouter un peu d'eau tiède afin d'obtenir une pâte épaisse.*

Appliquer sur le visage et laisser agir 20 mn. Rincer à l'eau froide.

#### ● *Pour les yeux, lors du masque :*

1) la **Camomille**, on l'a vu, qui *adoucit* et *décongestionne*, en compresses sur les paupières fermées. 2) Le **Thé** (brun), en sachets, infusés dans un peu d'eau tiède ; une infusette sur chacun des yeux fermés permet aussi une *bonne détente*. Ce procédé est de plus bien pratique d'utilisation.

- **BON A SAVOIR** : Tu peux utiliser l'une ou l'autre de ces 2 plantes en infusion pour lotionner et calmer un *oeil irrité* par une poussière ou une conjonctivite (rhume des foins, par ex.).