



Lermask



Mineralrik lera tex bentonit eller rhassoul-lera, är väldigt effektivt för att absorbera olika ämnen som gifter och slaggprodukter. Lermasker har används i tusentals år för att få en fin hud. Leran rengör verkligen på djupet och verkar även lite sammandragande och uttorkande. Förutom att lägga en lermask i ansiktet kan du även göra en lerinpackning i håret, för att få bort beläggningar från håret och fräscha upp hårbotten. Du kan även lägga på lera i armhålorna för en djuprengöring och för att minska risken för dålig lukt.

Gör så här:

1. Tvätta först ansiktet/hår/armhålor
2. Blanda ihop leran med vatten enligt instruktioner på förpackningen
3. Använd en pensel eller fingrar för att fördela leran. Undvik området kring ögonen.
4. Låt verka 10-15 minuter, men inte längre då den är uttorkande.
6. Skölj av leran med ljummet vatten och torka med en handduk
7. Smörj in ansiktet med någon härlig ekologisk olja eller kräm



Fördelar:

- Rengör på djupet.
- Absorberar gifter och slaggprodukter.
- Verkar antiinflammatoriskt.
- Huden stramas upp.
- Balanserar upp fet hud.
- Tar bort döda hudceller.
- Det är avslappnande för sinnet.

