

## クレイのすすめ



クレイとは、大地の粘土層から採れる粘土のことです。粘土の採取場所や含まれるミネラルによって、ホワイト、グリーンなどの種類があります。ホワイトが一般的です。ミネラルが豊富に含まれ、殺菌効果、老廃物やくすみ、ニキビ、痛みを取り去る作用や、体内の異物を除去する働きがあると言われています。

### ◆クレイの使い方

粉末のクレイは水に溶かしペースト状にして使います。肌にパックをしたり、湿布として患部につけます。

### ◆クレイペーストの作り方

クレイと水をなめらかなペースト状になるまで混ぜます。仕上の硬さはマヨネーズぐらい。水の量は、クレイの半量程度の水を加え、数分放置して様子を見、（クレイが自然に水を吸っていきます。）水を吸い終わったクレイの状態をみて、ゆるすぎるような

らクレイを、硬すぎるようなら水を少し加えて調整します。

#### ◆クレイ湿布

ガーゼやサランなどの布に水で溶いたペースト状のクレイを 1 cmほどの厚さに塗り、患部に直接あて、包帯などで固定し、そのまま90～120分くらい置きます。頭痛や体の痛み（筋肉痛、ねんざ）、などの応急処置にもクレイが役立つそうです。