

## クレイの外用方法

ベントナイトクレイは、食用だけでなく、外用に使うこともできます。

### ●クレイパウダー

ベビーパウダー代りに。粉末のままコットンにとり、身体にバタバタ。デオドラント作用もあり、夏など汗をかきやすい脇の下などにも。

### ●クレイペーストとして

#### 【フェイスパック】

クレイと水分をなめらかなペースト状になるまで混ぜます。仕上りの硬さはマヨネーズくらいが理想的。

クレイの半量程度の水分を加え、数分放置して様子を見ながら、水やクレイを加えて硬さを調節します。ホホバオイルなど植物油、はちみつ等をわずかに加えると、皮膚へのあたりがマイルドになります。

肌にパックして、しばらく放置（15～30分）。乾燥肌の方は短めに、脂性肌ほど長時間放置。（目の周りや唇は避けてください）

パックが乾燥しはじめたら、ぬるま湯できれいに洗い流し、タオルドライの後、たっぷり（小さじ1杯ほど）のキャリアオイル（植物油）をぬります。

#### 【クレイ湿布】

身体の痛みや不快感（頭痛、筋肉痛、肩こり等）に。炎症を抑え、病原菌の活動を鎮静化します。

ガーゼやサラシ、フェイシャルシートなどに水で溶いたペースト状のクレイを1cmほどの厚さに塗り、患部に直接あてて包帯などで固定。2～3時間から一晩放置。目的に合わせて精油を混ぜてもOK。

### ●クレイウォーターとして

#### 【クレイスプレー】

デオドラントスプレー、スキンローション、マウスウォッシュ、家事、ペットセラピーに。

・コップ1杯の水にクレイ小さじ1を混ぜ、スプレー容器に入れ、シェイクして使用。

#### 【クレイバス】

お風呂にクレイを溶かした「にごり湯」。クレイバスに入浴すると、クレイの吸収作用による洗浄だけでなく、クレイのミネラル成分と浸透圧などで心身が癒されます。全身浴はもちろん、半身浴、部分浴（手、足など）にも。お風呂には小さじ3～5杯、手浴・足浴には小さじ1杯ほど加えます。

<ご注意>クレイは金属を錆びさせる力があるため、浴槽に穴のある追い炊き循環式のお風呂では、クレイバスを利用しないでください。

### ～クレイについて もっと知りたくなったら～

★ICA国際クレイセラピー協会「クレイセラピスト養成講座」でクレイを専門に学べます。

E-Conception 優待割引受講料が適用されます。

★E-Conception 代表 福島麻紀子

著

フレグランスジャーナル社刊

「大地のエネルギーで癒す

クレイセラピー」



**E-Conception Pty Ltd** (A.C.N 101 089 329)

Address: 63 School of Arts Road, Redland Bay

QLD 4165 Australia

Email: sales@e-conception.org

## E-Conception

### 食品グレード ベントナイトクレイ

Food Grade Bentonite Clay



Detox with the earth!

(個人輸入のみ対象、再販はできません)



<http://www.e-conception.org/>

## 地球からの贈り物—クレイとは？

地球の4要素のひとつである大地、クレイ（粘土）は地球上の動植物にとって治癒作用のある存在として古来から利用されてきました。

ヒーリング用のクレイは、汚染されていない地下に存在する粘土質から掘り出され、日光により乾燥され粉碎されます。

クレイの優れた吸収力がもたらす浸透圧作用は、鎮痛、抗炎症、解毒（デトックス）などに利用されます。大地のエネルギー、クレイを利用して、健康管理と美容に役立てましょう！

## 粘土を食べる？

「土を食べる！？」——現代人は不自然に思うかもしれませんが、私たち人間は太古からごく自然に粘土食に親しんできました。環境汚染により、食べられるクレイが減ってしまったことから、その本能を忘れてしまったのでしょうか。

クレイにはからだに必要なミネラルが含まれるばかりか、体内に不要な老廃物を吸収排出する作用があります。このため、有毒な食物と同時に食べることで解毒したり、妊婦や子どもがクレイを食べたり、飢饉のときの補助食としても利用されてきました。

最近では、フランス、アメリカ、オーストラリアなどでデトックスやミネラル補給を目的とする「食べるクレイセラピー」が自然療法のひとつとして注目されています。

## クレイの食べ方

### ●クレイ水を飲む：

1日1～2回（空腹時が望ましい）、ティースプーン半杯のクレイをコップ1杯の水に溶かして飲みます。

味や臭いはほとんどないので、ただの水として抵抗なく飲めます。レモンの絞り汁や果物ジュースに混ぜてもいいです。

※初めての方は少なめの量（スプーン 1/4 杯程度）からすこしずつ慣らしていきます。最初の一週間はクレイを溶かした水を放置し、その上澄みだけを飲む方法をとると、体が次第に慣れるという説もあります。

### ●クレイペーストを食べる：

ティースプーン半杯のクレイに、ティースプーン1杯の水を加えてよく混ぜてゆるいペーストを作り、そのまま舐めます。ほとんど味はなく、なめらかなクリーム状です。同時にたくさんの水分を摂ってください。

▼**ご注意：**クレイを食べる（クレイ水を飲む）際には、次のことにご注意ください。

- ・クレイを摂る前後1時間は、固形物を食べないでください。（胃の中に固形物があるとクレイが働きにくい、またクレイを食べたあとに固形物を摂ると便秘になる傾向あり。生の果物、野菜と一緒に食べても便秘になりにくい）
- ・水分をたくさん摂ってください。（1日最低1L。コーヒーやお茶ではなく、ミネラルウォーターや白湯が望ましい。）
- ・処方薬を飲んでいる場合には、前後3時間は避けてください。



（クレイが薬の成分を吸収してしまう可能性あり）。特に、避妊用ピルを服用している方は、クレイがピルの作用を阻害する可能性があるのご注意ください。

・クレイを食べはじめて1週間くらいに間に不快な反応が出る可能性があります。がまんできないときは、量を減らす、中止するなど様子を見てください。

・食用に適した食品グレードのクレイを選びましょう。（食べられないクレイもあります。）

・クレイはお薬ではありません。自己責任にてご判断・ご使用ください。

## 分析データ

食品グレード・ベントナイトクレイの分析結果です。

- ・主成分（鉱物学上の分類）：スメクタイト
- ・産地：オーストラリア
- ・ミネラル分析結果：シリカ（約60%）、アルミナ（18.5%）、酸化マグネシウム（5.2%）、酸化鉄（4.1%）、酸化カリウム（1.3%）、酸化ナトリウム（1.3%）、酸化カルシウム（0.1%） ※水分10%未満

## 原発事故とクレイ

旧ソ連のチェルノブイリ原発事故、スリーマイルアイランド原発事故の後処理にベントナイトクレイが利用されました。高度の放射能のなかで作業をした作業員たちがクレイペーストをからだに塗ったり、クレイ水に浸かったり、チョコレートにクレイを混ぜ込んで食べたらしいそうです。残念ながら検証データは見当たらないのですが、理論的に考えてセシウム、ストロンチウムなどプラスイオンはクレイによって吸収される可能性が高いと考えられます。放射能が検出された牛や鶏にクレイを食べさせたら、規定値内におさまったというレポートもあります。家庭では、野菜をクレイ水につけおく、クレイバスにつかる、クレイを洗濯機に加えるといった知恵も活用できそうです。