

# 自分にあったクレイ選びのポイント



アトピー×クレイ キレイ肌メソッド塾  
蛸原瑞葵 (えびはらみき)

## ポイント①

### 成分分析表を確認しましょう

『どの鉱物が主成分なのか』大切なチェックポイントです  
鉱物の種類によってクレイの作用やパワーは大きく変わってきます  
成分分析表を確認し、パワーや作用の特徴などを確認しましょう

## ポイント②

### クレイを使用する人の体調・年齢を確認しましょう

クレイを使用する人の体調・年齢はクレイを選ぶとき・クレイの使用方法を  
決める際に重要です  
体・心・肌の声 (SOS) に耳を傾け、年齢を考慮して使用しましょう

## ポイント③

### 直観を大切にしましょう

クレイの作用なども大切ですが、使う人の気持ち・直観も大切です  
体が本能的に、無意識に必要している証拠でもあります  
体が必要としているクレイを取り入れてあげることも必要です

## ポイント④

### クレイのことを知ってあげてください

今は調べれば様々な情報を見つけることができます  
ですが、あふれる情報は「一般的」な取り入れ方であり、『何かを良くしよう』  
とする場合は、個々の状態に合った取り入れ方をする必要があります  
クレイを知ること、体を知ること、肌を知ること、心を知ることが  
クレイを使用し『良い方向』へ向かわせる近道なのです

クレイを便利に楽しく、  
そして有目的に取り入れましょう ★



# 中医学に基づく体質診断シート



アトピー×クレイ キレイ肌メソッド塾  
蛸原瑞葵 (えびはらみき)

中医学からみた体の状態を確認してみましょう。  
当てはまる項目が1番多い【証】が今の貴方の体の状態と考えられます。  
どの【証】のチェックが一番多いかみてみましょう。

## 気虚

- 疲れやすい
- 倦怠感や無力感がある
- 風邪をひきやすい
- 手足が冷えやすい
- 汗をかきやすい
- むくみやすい
- 息切れしやすい
- 胃もたれしやすい
- 食後に眠くなる
- 顔色が白っぽい
- 集中力が持続しない
- 月経がダラダラ続く

## 気滞

- ストレスを感じやすい
- 肩こりになりやすい
- お腹が張る
- ゲップが多い
- 目が疲れやすい
- 頭痛を起こしやすい
- 便秘と下痢になりやすい
- 喉や胸がつかえた感じがする
- イライラしやすく怒りっぽい
- ため息をよくつく
- 月経前に胸が張る
- ガスが多い
- 情緒が不安定

## 血虚

- 動悸がする
- 物忘れが多い
- 眠りが浅い
- めまい・立ち眩みがある
- 手足にしびれがある
- 顔色が悪い
- 目がかすむ
- 夢をよく見る
- 便がコロコロしている
- 爪や唇の色が薄い
- 爪が割れやすい
- 月経周期が長い  
又は月経量が少ない

## (けつお) 血瘀

- シミ・ソバカスが多い
- 顔色がくすみやすい
- アザが出来やすく  
治りにくい
- 肩こりになりやすい
- 肌が乾燥しやすい
- 足の表面に血管が浮く
- 頭痛を起こしやすい
- 生理痛がある
- 経血の色が黒っぽい

## 水滞

- むくみやすい
- のどが渇きにくい
- めまいや吐き気がする
- 体が重くだるい
- 下痢になりやすい
- 吹き出物が出やすい
- 鼻炎・喘息・蕁麻疹などの  
アレルギー症状がでやすい
- 汗をかきやすい
- 肌がたるみやすい
- 車酔いしやすい
- 頻尿気味

体質から  
クレイの取り入れ方を  
導き出してみましょう★



# 体質 から見る体の整え方



アトピー×クレイ キレイ肌メソッド塾  
蛸原瑞葵 (えびはらみき)

体の状態がわかったらあとは整えるのみ。クレイを含めた体の整え方をご紹介します。

## 気虚

原因：運動不足や不摂生な食生活、慢性的な疲労

- ☆しっかりと睡眠・休息をとり体力を回復させること
- ☆脂っぽい物や冷たい物は控え、消化に良いものを食べるようにし良く噛むことを心がける
- ☆肺のクレイパック、レッドクレイによる足湯

## 気滞

原因：精神的なストレス。不摂生な食生活

- ☆お茶やアロマでリラックス。軽い運動やストレッチで気分転換。深呼吸をして気を巡らせる
- ☆酸味のある食べ物や柑橘類を食べる。辛い物も気持ちを発散させてくれる場合がある
- ☆肝へのクレイパック、ホワイトクレイでクレイバス

## 血虚

原因：不正出血、過度なダイエットによる栄養不足

- ☆早めの就寝、目を休ませる。リラックスして精神を安定させる
- ☆レバーやほうれん草など、血を補う効果のある食材を積極的に摂る
- ☆肝や心へクレイパック、ホワイトクレイでアイ（目）パック、ピンククレイでクレイバス

## 水滞

原因：水分代謝の低下、脾・肝・腎の不調

- ☆日常的な運動や入浴で汗をかく
- ☆揚げ物や甘い物、アルコールを控え、利尿作用のある食材を摂取する
- ☆脾・肝・腎へのクレイパック、グリーンクレイの足裏パックや足&ふくらはぎパック

## 血瘀

原因：代謝の低下、気虚・気滞・血虚の影響

- ☆血と気を改善することが大切。血行を良くする必要がある
- ☆適度な運動、冷たい物を控える、下半身を冷やさない、お風呂にゆっくり入る
- ☆肝や心へクレイパック、ピンククレイでフェイスシャルパック

クレイの活用の幅が広がると  
さらに便利に取り入れられますよ★



# キレイ肌クレイの心得 五箇条



アトピー×クレイ キレイ肌メソッド塾  
蛸原瑞葵 (えびはらみき)

## ①クレイの選び方

※アトピーや赤ちゃんには「ホワイトクレイがオススメ」という言葉に惑わされずに肌と身体の状態に合わせて選ぶことが大切

肌改善のためにクレイを取り入れる場合は、『どのクレイを選ぶか』『どのように取り入れるか』が重要でクレイを選ぶポイントとしては2つ！

(1) 成分分析表を確認する (2) クレイの作用の強さを確認する

## ②体の状態を知る

クレイを取り入れるうえで必要不可欠なことは、「今、体に何が起きているのかを知る」こと。体の状態を知ることで、どこにどのクレイを使用すれば良いのか・どれくらいの頻度で使用すれば良いのかを判断することができます

望診法・経絡・反射区などを活用し体の状態を推測することでより効率よくクレイを取り入れることが可能となります

## ③クレイのカタチ

クレイはさまざまな取り入れ方が可能です。代表的なカタチをご紹介します！

・クレイパウダー ・クレイウォーター ・クレイオイル ・クレイジェル ・クレイペ  
ーヌの基本的なカタチが進化し様々な取り入れ方がされるようになりました

自由にアレンジ可能なクレイは無限の可能性を秘め、ホームケアからサロンでの施術まで幅広い用途に用いられるヨーロッパの伝統療法です

- ・化粧水・歯磨き粉・リップバーム・化粧下地・コットンパック・エンヴェローブメント・日焼け止め
- ・ホイップファンデーション・パウダーファンデーション・手浴・足浴（足湯）・沐浴・クレイバス
- ・フェイシャルパック・アイパック・ヘアパック・洗顔・ボディパック・冷却シートパック
- ・デオドラントスプレー・クレイボディクリーム・シートパック・虫刺されレスキュージェル などなど

## ④まずやるべきこと

最初にやるべきことは内臓を整えること。内臓を整えることで肌を出口として排出する必要がなくなり結果的に肌がキレイになっていくのです

(1) 肺 (2) 副腎 (3) 腎臓 (4) 腸

特にこの4つの臓器へ内臓パックをすることでキレイな肌へと導くことができます

## ⑤情報に振り回されない

SNSなどでは様々な情報が散乱しています。学んだ場所・講師・解釈の仕方・学びの深さにより発信する内容は変わってきてしまいます。様々な情報に振り回されることなく自分で取捨選択できるようにすることが大切です

基本的な知識を身につけることで不安なく取り入れることが出来るようになります

また、情報に振り回されることなく自分の意志で選び決定することが可能となります

一人ひとり症状も改善への道筋も違うアトピー性皮膚炎には一人ひとりに合った取り組み方が必要です

安心してクレイを取り入れられるようにしていきましょう！