

# こんな風に活用可能レスキュークレイ



ホリスティック・クレイセラピー™  
蛭原美樹

## 痛み・出血

## 粉の状態のまま使用可能

### 【出血】

粉の状態のまま、出血している箇所に振りかけてください。  
血が止まらない場合は、一度洗い流すのがベストですがお水が少ない場合は、洗い流さず一度振りかけた上から再度振りかけてもOKです。

お水がある場合：血が止まったら一度洗い流して再度振りかける

お水がない場合：そのままの状態でも大丈夫です

基本的に、洗い流さなくても膿んだりすることはほとんどありませんが、ケガの状況や生活環境によっては膿んでしまう可能性も否定できません。

### 【痛み】

本来であれば、クレイペーストを塗布したり、クレイペーストをガーゼなどに包む方法がベストです。

ただし、状況によりペーストが作れない場合は粉のまま擦り込むように塗るだけでも痛みの軽減につながる場合があります。

1度ではなかなか軽減されなかったり、クレイがすぐに皮膚から落ちてしまうことが多いため、繰り返し擦り込むといいです。

《痛み》はケガなどの痛みだけでなく、腰痛・肩こり・寝違えてしまった等日常生活や避難生活の中で感じる《日々の中の痛み》にも対応可能です。

### 【注意点】

目に入ってしまうと、異物感を感じる場合があります。

目に入らないように気を付けてください。

クレイの保存状態（瓶が割れてしまった等）によっては使用できません。

その場合は使用を避けてください。

綿棒があると、クレイを拭き取ったり小さな傷などにクレイを乗せたりする場合に役立ちます

どのクレイでもいいので  
手元があれば活用してください



# こんな風に活用可能レスキュークレイ



ホリスティック・クレイセラピー™  
蛸原美樹

## 赤ちゃん

## 赤ちゃんへのケア

### 【体を拭く】

クレイを入れて沐浴が出来ればベストです。小さじ1杯程度のクレイを桶などに入れて沐浴する際に使うことで、肌表面の汚れや皮膚ケア、小さなケガのお手当などを一気に行うことができます。

お水が不足している場合は、100ml程度のお水に小さじ1杯程度のクレイを入れクレイウォーターを作ります。クレイウォーターをガーゼ・タオル・コットンなどに浸して体を拭くだけでも汚れの除去に役立ちます。

小さな傷、痛み、オムツかぶれなどに、このクレイウォーターをを浸したコットン・布などを幹部に乗せておくとケアできます。

### 【肌トラブル】

乾燥肌、オムツかぶれなどの肌トラブルにクレイウォーターを染み込ませると肌ケアができます。コットンや布などにクレイウォーターを浸して幹部に乗せる方法もオススメです。また、粉状のままふりかけても構いませんが、直接振りかける場合は、ごく少量でOKです。コットンや綿棒があればそこにクレイをつけてから肌へ塗布すると量の調節もしやすいです。

### 【授乳】

授乳の際、お母さんの胸をクレイウォーターなど染み込ませたコットンなどで拭くことで汚れなどを除去するのに役立ちます。

### 【注意点】

赤ちゃんにクレイを使う場合、少量で大丈夫です。

あまり多い量を使ってしまうと、赤ちゃんの体に負担となり機嫌が悪くなってしまうこともあります。

少ないクレイで赤ちゃんのケアができます。

赤ちゃん、妊娠中も使えます



# こんな風に活用可能レスキュークレイ



ホリスティック・クレイセラピー™  
蛸原美樹

## 様々な使い方

## 未就学児から高齢者の方まで

### 【口内環境】

お水に少量のクレイ(小さじ1/3程度でもOK)を入れてウガイをすることで口の中の雑菌の繁殖を抑制だけでなく、口の中が切れてしまったり口内炎のケアに役立ちます。

また、少量の水でクレイペーストを作り歯磨き粉代わりにすることで、更に口内環境を整える、口内のケガや痛みの緩和や回復を促進してくれます。

歯ブラシがない場合は少量のクレイペーストを指に乗せ「指歯磨き」で使うことも可能です。

### 【肌ケア】

100mlにクレイ小さじ1/2~1杯程度のクレイを入れたクレイウォーターを化粧水代わりに使用することでスキンケアができます。

クレイウォーターをコットンや布などに浸し体を拭くことで汚れ・皮脂・ニオイを取り除いてくれます。お水だけで拭き取るよりもスッキリします。

### 【浮腫み・痛みなど】

痛い場所にクレイパウダーを刷り込むことで痛みの緩和に繋がります。

また、汗のにおいなど気になる場所に擦り込むことでニオイの緩和にも役立ちます。

足の裏が少し浸るくらいのお水にクレイを入れ、足湯をすることで浮腫み解消やデトックス、痛みの緩和をしてくれます。

ニキビ・吹き出物・切り傷・虫刺されなどにもクレイパウダーを刷り込むと雑菌の繁殖抑制、止血、痒みの緩和などに役立ちます。

### 【デリケートゾーン】

クレイウォーターでデリケートゾーンを拭いたり、洗い流すのもオススメです。

生理用品やオムツなどに少量のクレイを振りかけておくと、痒みの抑制や雑菌の繁殖抑制などに役立ちます。

コットン・キッチンペーパー・ティッシュ・  
ガーゼ・布など、あるもので代用可能です



# こんな風に活用可能レスキュークレイ



ホリスティック・クレイセラピー™  
蛭原美樹

## その他

### 幅広く活用可能です

- 使用するクレイはどのクレイでも構いません。  
ただし、使用するクレイによっては乾燥を感じたり肌に合わない場合もあります。  
また体調やストレスなどにより普段とは違う反応が出ることも考えられます。  
いつものように多めの量を使用するのではなく、少量のクレイで試す方が安心です。
- 体内に異物が入っている場合、ペースメーカー、避妊リングなどを使用している場合は、その部位には使用しないでください。
- 歯磨きやウガイの場合は金歯や銀歯が入っていても問題なく使用可能です。
- ヒーリング作用としても使用できるため、ストレス緩和にも役立ちます。
- 水がなくてもクレイは使用可能です。貴重なお水は水分補給優先に使ってください。
- ペットの体調不良にも使用可能です。ストレスでお腹を下してしまったりケガをしてしまったペットにも人と同じように使用してあげてください。  
また、皮膚病にも使用できます。クレイウォーターを浸したコットンなどで皮膚を拭いてあげたり、クレイウォーターを塗布することでケアが可能です。  
肉球ケアにもクレイはおススメです。
- 髪の毛が洗えない場合、頭皮にクレイを振りかけたりクレイウォーターをスプレーしマッサージすると頭皮ケアができます。
- 緊急用やアウトドア用などに スプレーボトルにクレイだけを入れて常備する  
(お水を入れればクレイウォーターが完成するような状態にしておく)  
シャンプーボトルなど簡易容器に入れてコットンや綿棒と一緒にしておくとう便利です

非常用に常備する場合はガラス容器ではなく  
プラスチック容器が安全です。

