

## 【クレイ マスク】

余分な皮脂、汚れ、毒素を取り、古い角質を除去し、肌の血液循環をよくするのに役立ちます。

用意するもの:

- クレイ …1回分はテーブルスプーン3杯が目安です(量は調節してください)
- プレーンヨーグルト …少量
- はちみつ …少量

【オプション】 さらに栄養を与えてスペシャルケア！

- お好みのヒドロソル …少量
- お好みのエッセンシャルオイル …1～2滴
- お好みのエクストラクト …1～2滴

クレイにヨーグルト、はちみつなどを、塗りやすいペースト状になるように混ぜ合わせます。顔に薄く塗り、10分から15分置き(または乾いたら)ぬるま湯で洗い流します。肌が乾燥している場合は、5分くらいで乾く前に洗い流すとよいでしょう。

注)クレイは肌タイプに合ったものを選びましょう。ボディーに使う場合はどのクレイを選んでもOKです。

### すべての肌タイプに

- ◆カオリン クレイ <ホワイト クレイ>
- ◆ラスール クレイ
- ◆ピンク クレイ

(カオリンとレッドクレイを混ぜたもの)

ピンククレイは特に年配の方の肌、シワのできやすい肌タイプ、敏感肌、乾燥肌にもおすすめです。

### 脂性肌・ニキビ肌に

- ◆フラーズ アース クレイ

### 普通肌～脂性肌・ニキビ肌に

- ◆フレンチ グリーン クレイ

**【目の下のクマに】 《すべての肌タイプ》**

カモミールティー、きゅうりパック

用意するもの:

- カモミールティー
- きゅうりスライス 数枚

作り方:

カモミールティーを冷まし、きゅうりスライスをティの中に入れて冷蔵庫で冷やします。

使用方法:

つけて置いたきゅうりスライスを目の上へのせ、10分ほど放置します。カモミールティーには抗炎症作用があり、腫れやむくみを減らす働きがあります。

※緑茶や紅茶でもいいですよ。お茶はタンニン酸を含み、腫れ、シミにいいとされています。