

## 「黄土と座燠」

古くから韓国の母が使っていた薪を使用した台所の「かまど」を  
再現した「黄土」による「座燠」

KWON Ginam

All rights reserved KWON Ginam, not to copy, reprint and rewrite

## 目次

はじめに

第1章 「黄土」とは

第2章 「黄土」と遠赤外線

1. 「黄土」と遠赤外線

2. 遠赤外線の効果

第3章 「黄土」と酵素

1. 「黄土」と酵素

2. 酵素の効用

第3章 「座燻」

1. 「黄土」による座燻器の特性

2. 「座燻」が推奨される婦人病の症状

第4章 「座燻」に使用される効能のある韓方剤

第5章 「座燻」のトリートメント手順

1. 「座燻」のトリートメント手順

2. 「黄土」パックのトリートメント手順

## はじめに

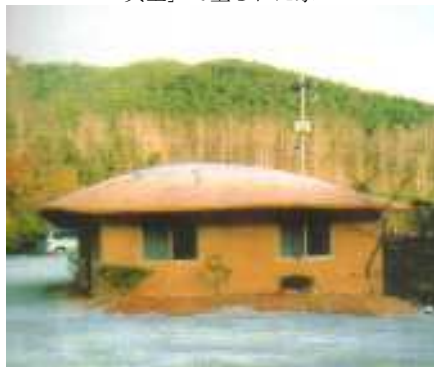
昔の私たち、韓国の祖先は、「黄土」の土やレンガで家を建てて生活をしてきました。

「黄土」は、太陽エネルギーを長い間受けた鉱物で遠赤外線、陰イオンを多量に放出し単純な土の概念を越え、住居、生活、および健康法等、多様な活用が行われ、黄土壁、黄土穴は、湿度を調整し、速熱効果が大きく、マイナス 25℃の酷寒でもオンドル部屋に薪をたき、春のような暖かい部屋で先祖たちは一日に疲労を「黄土」の部屋できれいに解消しました。

「黄土」は、韓国では先祖代々、利用されて来た貴重な土で、昔には「黄土」で煙瓦を作って家を建て室内や外壁、垣根も、みな黄土を練って入れ粘会わせて壁に塗った。

- ・ 壁と壁の隙間には乾いた糶殻や小枝を編んで骨組を作り、黄土を塗り合わせた。

「黄土」で塗られた家



このように昔の私たち、韓国の祖先は、黄土の土やレンガで家を建てて生活をしてきました。

また、「黄土」の倉（くら）は、有益な遠赤外線を放出して、人体に吸収されるので新陳代謝作用を促し、血液循環の活性化、細胞活動を旺盛にさせる。このことから人体の老化防止、新陳代謝促進、晩成疲れ各種成人病予防に効果がある。

「黄土」の倉（くら）



### 「かまど」のはなし

また、昔の私たちの母たちは、台所の「かまど」で火をたき、全ての食事を作りながら木が燃える中で遠赤外線が放出され、女性たちは放出された遠赤外線を日々浴びることで女性の不妊や疾病が少なかったように聞いています。

このことから韓国では、生活の一部として自然の「黄土」、韓方薬を使用した「座燠」で体を温める自然療法が民間療法として続けられてきた。

「黄土」で作られたかまど



多くの病、婦人病は、西洋医学、薬による対症療法による治療が行われており悪いところの症状を緩和する、消失することに焦点が向けられていることから更なる症状が現われたり、副作用が生じ、体、生活のバランスをさらに崩すことがあり対症療法のみで治療を行うことは望ましいやり方ではないことが認められている。

また、美容に使用される多くの美容パックは、化学合成物により肌のトラブルの原因となっている。

このことから現在の多くの女性たちは、生活習慣が大きく変わり、健康な生活、美しさを維持、継続することが難しく言葉に語りきれない悩みがあります。

## 第1章 「黄土」とは

### 「黄土」とは

「黄土」は、主に微粒の直径 0.002~0.005mm である粒子で成り立った堆積物である。化学的構成要素は、シリカ(SiO<sub>2</sub>) 60~65%,鉄分 5~6%,アルミナ(Al<sub>2</sub>O<sub>3</sub>) 10~13%,マグネシウム (Mg)とナトリウム(Na) 2% 内外,カリ 1.5%,石灰 8%内外となっている。 鉱物構成要素では石英 60~70%(最低 40% 最高 80%まで変化する)、長石と雲母 10~20%,炭酸塩鉱物 5~35%,2~5%のシルトは角閃石,燐灰石、黒雲母、緑泥石、藍晶石、緑簾石、石榴石、輝石、金紅石、ジルコンなどのような重鉱物で構成される。

地表のから下の3層までの土はすべて肥沃であるが、3層より下にある土を本当の「黄土」と書いている。「黄土」は、地表の土ではなく、水が染みこまない土を「黄土」と言っている。

良い「黄土」は、味が甘く、毒もなく、多くの効用があり、下痢、高熱、腹の中が拗るような痛みを治療する。

また、すべての薬に対する中毒、肉の中毒、きのこの中毒を解毒する。牛や馬の肉を食べた中毒の解毒を行う。

このことから「黄土」は、体内に入った毒を解毒し、熱を下げ、病気を治療する。

韓国では、このように「黄土」をよく利用し、食べて、飲んで、器で、ベッドに、土窟を作る、かまどを作る、家を作る等、その用途は古くから「黄土」を生活、健康と美容に結びつき継承されてきた。

## 第2章 「黄土」と遠赤外線

### 1. 「黄土」と遠赤外線

「黄土」は、表面が広い蜂の巣構造で幾多の複層を成している。このスポンジ状の中には遠赤外線が多量吸収,保存されていて熱を受ければ発散して他の物体の

分  
子活動を刺激する。すなわち「黄土」は有数な歳月の間、太陽エネルギーを吸収してケイ素の構成物としての太陽エネルギーの貯蔵庫と言えます。

「黄土」は、遠赤外線を放出し、空気中のビタミンと言える陰イオン放出、加えて土壌の中には活性酵母がいっぱい入っている。このカラターゼ酵母は老化の原因である活性酸素、過酸化地質を還元、分解して解読し、人体に有益な生理活性

物質として作用する。

### 「黄土」で放射される遠赤外線はどうして体にといいのか

赤外線の中でも人体に一番有益な波長(5.7 ~ 10 マイクロン)を持っている遠赤外線

は肌の深層(3~4 cm深み)まで侵透して細胞を促進させて体温を高める作用をする。この時体温が上昇しながら成長促進に著しい効果がある。特に、「黄土」が多

量放出する遠赤外線の卓越した効果によって各種の有毒性物質、老廃物、重金属類が取るとともに体質を元気なアルカリ性で改善する。また肉体と精神の緊張を緩み出しさせてくれるため成人病の原因になるストレス解消も効果がある。

遠赤外線の生体に対する効果は加温効果、血液促進、代謝機能、発汗促進、陣痛効果及びその外のいくつかの生理活性に関する研究が報告されている。

遠赤外線は強い熱作用がある光線で人体の中 40 mmまで侵透する熱エネルギーだ。

「黄土」の放射する遠赤外線を受けることで体内の各種発病の原因になる細菌は熱作用によって弱化されて、人体内毛細管を拡張させて血液循環を促進させることはもちろん細胞組織の生成促進などを手伝ってくれる。

遠赤外線を放射する物質は多いが土の素材で使って各種セラミックスを作って遠赤外線を放射させる。土から放出される遠赤外線こそ安定した放射熱として人体に一番良いと言われている。

## 2. 遠赤外線の効果

遠赤外線は、放射のために伝達し人体(40 - 50 mm)や物質に深く到達し吸収され新陳代謝を促進してくれて、血行を良くし細胞を活性化し、老廃物、排出を促進し、疲労や、老化を抑制する効果があり、健康と若さを保ち、各種の疾患を治療する卓越した効果があります。

## 第3章「黄土」と酵素

### 1. 黄土と酵素

「黄土」は、遠赤外線を放出し、空気中のビタミンと言える陰イオン放出に加えて、土壌の中には活性酵母がいっぱい入っている。このカタラーゼ酵母は老化の原因である活性酸素、過酸化地質を還元、分解して解読し、人体に有益な生理活性物質です。

「黄土」のスプーン一杯には 2 億個の微生物が生きており、カタラーゼ、デーペノルオキシデアゼ、サッカラーゼ、プロテアーゼなどの酵素が入っている。

「黄土」のスプーン 1 杯には約 2 億匹の微生物が暮らしていて多様な酵素たちが循環作用を起こしている。

昔から「黄土」は生きている生命体だと言われるとともに優れた薬性を持った無病長寿の土、生命力を維持する土として使われて来た。

現在では、特に女性用の「黄土パック」として重宝されている。

「黄土」に含まれる酵素は 50 余種類があるが健康に寄与する重要な酵素は、次の通りです。

#### ① カタラーゼ(katalase)酵素

人体内での代謝作用過程に過酸化地質という毒素が発生すれば老化現状が来るのに、この時「黄土」の中に身を入れていけば土の強い吸収力で体内毒素の過酸化を希薄するとされる。

#### ② デーペノルオキシデアゼ(Diphenol Oxydase) 酵素

土が単独で酸化力、分解力を持つのではなく「黄土」の微生物と酵素が酸化力、分解力を強く発散する。

#### ③ サッカラーゼ(Saccharase) 酵素

酵素サッカラーゼの活性を測定した結果、「黄土」の活性が黒土より大きいことで現われる。(黒土：北朝鮮地域にたくさん分布)リン、窒素、カリの手順で稲と麦の肥料 3 要素の必要順位と当たる。(稲と麦農業に黒土より有利だと言うのが立証された。)我が国の場合南側地方は麦栽培が多くて北地方は授受、粟、豆等雑穀の多い理由が「黄土」と無関係ではないと考えられている。

#### ④ プロテアーゼ(Protease)酵素

タンパク質の中の窒素が無機化する時タンパク質をアミノ酸で加水分解させる。森林地区の赤い土はタンパク質含量が高く、1977 年金沢の和井田教授発表：動物性廃棄物も加水分解を経て無機質化して土の浄化作用、すなわち分解させる。癌、出来物、その他腐敗した細胞は「黄土」の助けであつという間に分解、破壊させる。

## 2. 酵素の効用

- ・ 「黄土」の各種の有益微生物は、腐敗菌を不活性化し、解毒、浄化、酸化防止効果を促がします。
- (ア) 慢性疲労・筋肉弛緩作用を促します。
- (イ) 神経痛、リウマチで苦しむ人たちに効果を齎します。
- (ウ) 赤潮現象を浄化、除く効果が見られます。

このことから「黄土」は生きている微生物の塊ともいわれ、太陽のエネルギーを長く受け則焼成鉱物質として遠赤外線の陰イオンを多く放出し活性酵母の作用により老化防止、成人病の予防等、活発な新陳代謝作用で人体に有益に作用し、健康を齎します。

## 第5章 「座燻」

### 1. 「黄土」による座燻器の特性

「座燻」とは

沸かした湯に薬剤を入れ蒸気を体の中に深く薬気を入れることで、燻蒸すれば婦人病（冷帯下症、膀胱炎、子宮筋腫、尿失症）等に良く、昔から産後処理で尿のツボを利用したり、瓦を暖めて使用してきました。

男性は、痔、前立腺等を解決してきた。

座浴は、おしりを暖めた湯につける方法をいい、座燻と同様の効能が認められていますが、座燻は、座浴よりより高い効能が認められています。

#### 座 浴



従来の座燻器は、プラスチック製の容器に薬剤を水を足し、加熱するだけのものですが、現在の生活による健康への関心、昔からの生活療法の検証から、



新たに、「黄土」による釜の作成が新たに開発された。これは、高級な韓国の伝統陶器を作成するのと同様の方法で開発が行われたことで、従来のかまどを使用してきたことの多くの恩恵、遠赤外線による人体を穏やかに芯から暖めることによる人の本来の回復力、免疫力の向上をはかることで治すことが難しい婦人病を主に著しい効果が見出されています。

「黄土」の座燻器：

「黄土」で作られた座燻器は、1, 250℃で14時間されたおり、さらに座燻器の内部は特殊コーティングされ遠赤外線が多く放出され人体に対して40-50mmまで浸透する最も効果的な座燻器を見るけることができます。

## 2. 「座燻」が推奨される婦人病への効果的な症状

- ・ 生理痛、または生理が不順で浅黒さを帯びている肌の場合  
毎月抜けなければならない血の残物を出すことが出来ず、それが積もれば毒素となり体がむくむ。このような症状が見られる場合は、直接、子宮と卵巣を活性化できる韓薬を利用し、座燻をすれば真っ黒い血がきれいに残らず抜け、生理疾患に効果が見られます。
- ・ お腹が太く膨らんでいるように出ている症状  
太いお腹は字の通り便秘が深刻な現代女性たちに出やすい慢性疾患です。お腹の中から出るべき大便が出ずに生じる現象で、このような症状に対して座燻をすれば、便秘が自然に解消され、お腹が柔らかくなり自然に小さくします。
- ・ デキモノなどの皮膚トラブルが頻繁の症状  
胃や腸が良くなればすぐに皮膚にデキモノ等のトラブルが生じます。要因は体の中の老廃物が積もったために太るわけです。座燻で老廃物を出せば自然に皮膚がきれいになります。
- ・ 突然による太ってしまったことによる不妊に発展する症状  
不妊の原因は、数多くない、その中で性ホルモンがまともに出てこないために生じる場合が多く見られる。このような場合に座燻を行うことで薬効が深く染み込み痩せながら卵巣機能が活性化し、妊娠が可能となります。
- ・ 流産、帝王切開、出産および痔等で手術をしたことがある場合  
流産、中絶手術、帝王切開およびその他痔等で手術をされたことがある場合、

座燻用法は、人体の白血球を増加させ、患部や皮膚に細胞の再生効果があり、出産や手術で緩んだ子宮や、膣の収縮を助けるだけでなく、血液循環を促進しながら栄養を供給します。

よって、各種の手術によって破壊された組織細胞を再生し、緩んだ組織を収縮しながら栄養供給を通じて手術前の姿に早く戻すことを促します。

座燻の効用が著しい主な婦人病：

膀胱炎： 膀胱細胞に菌が感染した状態を膀胱炎といいます。 女性全体の50%が経験し、一度は最低、悩まされると言われ、男性より尿道が短い女性たちによく見られます。

小便の際に、ヒリヒリして痛いことが代表的な症状で、小便をするがすっきり感がせず、残尿感があります。

別になにもなくても、突然小便をしたくなり、一度したくなれば我慢ができず、膀胱の炎症がひどくなれば、濁ったり、血尿が出たり前になかった匂いがしたりします。

子宮筋腫： 子宮筋腫の一番有り勝ちな症状は、正常でない子宮出血と骨盤内の圧迫感です。正常でない多量の月経（出血期間が長く、出血量が多い）の場合が多いです。正常な生理は普通4-5日の期間です。 反面、子宮筋腫がある女性は7日以上続きます。

冷帯下症： 女性の膣を通じて出てくる非正常の分泌物をいい、女性の子宮で気血の循環状態が正常でなく遅くに冷たい感触を持ち、実際に下腹が冷たくなります。

下腹が冷たい状態が続くと帯下（分泌物）が出てきます、また人により白い帯下（分泌物）が出てきたり、赤い分泌物（赤色帯下）が出てきます。このような状態では妊娠がすることが難しく症状にあります。

膣炎： 女性の産婦人科へ来院する一番有り勝ちな症状が膣炎です。

症状は、主に膣に臭いがし、かゆみを伴う灼熱感、不快感、痛症浮腫感が生じます。

正常な膣の分泌物は白色で臭いがなく、かゆみ症、痛みがありませんが、排卵期、月経前、妊娠時には、分泌量は多くなります。

#### 第4章「座燻」に使用される効能のある韓方剤

- ・ 薬逢：

薬逢は、強力な殺菌作用で、体を暖かくし血液、体液の循環を助け、体が冷える女性や生理不順、生理痛、下腹部痛症、下血に効果がある。
- ・ 蒲公英（タンポポ）：

タンポポは、丸ごと乾燥させたものを使用し、皮膚を澄ませ、女性の子宮疾患、冷帯下症、陰部がかゆい時や膀胱炎、尿道炎等で効果がある。
- ・ 益母草：

生理痛、子宮の問題で生じる月経痛や帯下症、不妊、手足の冷えにも効果があり、その他にも苦菜の根、香附子、呉茱萸、柘白ばん、当帰、枳殻等が婦人病の治療に効果がある。
- ・ 肥満によい韓剤：

肥満は、ルチン成分が多い植物で座燻を行う効果があり、根、みかんの皮、さや、枳殻、玉ねぎの皮等をよく乾燥させ、そば皮、ワワの皮、タンポポ、側柏の葉等を燻蒸で使用すれば、肥満に良い。
- ・ 當帰：

新古方薬囊（荒木朴庵）ボクでは、當帰味甘温、中を緩めとともに外の寒さを退け氣血の循環を良くする効果があることから手足を温め、腹痛を治すことで婦人たちの諸病、冷え込み等に使用される。
- ・ 川芎：

川芎（せんきゅう）は、中国北部原産で秋に白い花をつけるセリ科の多年草で  
センキュウ *Cnidium officinale* の根茎を、通例、湯通しして乾燥したものである。  
本来は芎藭（きゅうきゅう）と呼ばれていたが、四川（すちわん）省のものが優良品であったため、この名称になったという。日本では主に北海道で栽培される。断面が淡黄色または黄褐色で、刺激性のある辛みと、セロリに似た強いにおいがある。
- ・ 薄荷（はっ - か）：

シソ科の多年草。湿気のある所に生え、高さ 20～60 センチ。全体に芳香がある。茎は四角柱で、長楕円形の葉が対生する。8～10 月、葉の付け根に淡

紫色の唇形の小花が群がってつく。葉にはメントールが多く含まれ、薄荷油を採る。シソ科ハッカ属植物の一群。ヨーロッパ種のペパーミント（西洋薄荷）

スペアミント（オランダ薄荷）など。東洋種のものより小形で、花穂が細長い。《季 花=秋》

・ 甘草：

甘草（カンゾウ）は、マメ科の多年草。中国などに分布。根にサポニンを含み、去痰(きょたん)、胃潰瘍(いかいよう)などの薬として用いられます。甘草の主要成分はグリチルリチンです。

抗アレルギー作用があり、炎症やかゆみを抑える作用があることから、やけどの治療などに使用されています。甘草湯、駆風解毒湯、大黃甘草湯、芍薬甘草湯などの処方が数多くあります。

成分であるグリチルリチンが、新型肺炎 **SARS** に有効という記事が掲載され、甘草の抗ウイルス作用が注目されました。

その他、メラニン色素合成のチロシナーゼという酵素の活性を抑える作用が非常に優れており、紫外線による色素沈着の抑制効果が期待できます。

・ 白礬（はくばん）：

生薬では天然の明礬を白礬という。

外用で毒を解し、虫を潰せ、内服で止血、痰が除去できる。細菌を抑制、凝固作用があり、収斂作用・殺菌作用があり、洗眼・含嗽に用いる。



## 第5章「座燻」のトリートメント手順

### 1. 「座燻」のトリートメント手順

「黄土」製の「座燻器」とアクセサリィー

“매성분들에게 목열을 가함으로써 많은 도움이  
되실 것입니다.”



「座燻」のポット



ポットと漢方パック

「座燻」(韓国のサロン)



1. 「座燻」を行うための必要品を用意する。  
用意するもの： 「座燻器」、「漢方薬剤パック」、ガウン、水、アルコール
2. 「座燻器」をアルコールで消毒する。
3. 「座燻器」の水槽へ水を半分と「漢方薬剤パック」と入れる。
4. 「座燻器」の電源を ON にする。
5. 「座燻器」の使用温度を設定する。  
注) 使用温度は、高熱になりすぎないように低めから調整、設定する。  
夏季： 30-35℃  
冬季： 25-30℃
6. クライアントへ、ガウンを着せて設定温度になるまで待機させる。
7. 「座燻器」の使用温度になるとパイロットランプが消灯する。
8. 「座燻器」のパイロットランプの消灯を確認した後、患者を「座燻器」へ座らせ「座燻」を始める。「座燻」の時間は、約30程度を目処に行う。
9. 「座燻」を開始して暫くした後(10分程度)に、患者の顔までガウンで覆い、顔のスチームを2-3分を目処に行う。



- 1 0. 2－3分が過ぎたらガウンを首まで下げる。
- 1 1. 用意した「黄土パック」をパック用ブラシで、クライアントの顔、全体へパックする。  
(パックの手順は、後述の「「黄土」パックのトリートメント手順」を参照)
- 1 2. 「黄土パック」が終了させた後、「座燻」を終了する。
- 1 3. 「座燻」の終了後、「座燻器」の電源を **OFF** にスイッチする。
- 1 4. 最後に、「座燻」でのどが渴いているクライアントへグラス一杯の冷たい漢方茶を飲ませる。

座燻器の利用方法：

「座燻」するときの温度： 乾式、湿式で、夏時、冬至でそれぞれ次の通り最適な効果設定を行う。

乾式： 夏時 30－35℃

冬季 25－30℃

湿式： 夏時 25－30℃

冬季 20－25℃

乾式： 韓剤をヒーターの皿に上にのせ、ヒーターで加熱することで韓剤の煙で「座燻」を行う方式。

湿式： 湿式用のポットへ水を50%程度入れて韓剤を加え、ヒーターによるポットを加熱し韓剤の蒸気により「座燻」を行う方式。

セラミックヒーター： スイッチをONとすることでサーモスタットにより設定された温度が保つことが出来る。 最近のヒー

ターは、遠赤外線ヒーターが使用されている。

使用時間： 一時間以内を目処として使用されます。

使用時に気をつけるケース：

- 1) 座燻中に手足のしびれ、麻痺の感覚を生じた場合は、一時的な休息を取る。
- 2) 脱肛、子宮下垂の患者は、使用しないこと。
- 3) 糖尿病患者は、低温火傷への注意が求められる。
- 4) 妊娠が確認された後は、使用を停止し、専門医の相談を行う。
- 5) 女性疾患がある場合は、専門医との相談を行う。

## 2. 「黄土」パットのトリートメント手順

### 「黄土パット」とは

「黄土」パットとは、韓国原産の黄土を使ったパットで、細かい粒子と酵素・微生物の働きにより毛穴の黒ずみや皮脂を除去してくれるものである。

黄土は、韓国で採れる粒子の非常に細かい土で、パットの材料として非常に貴重される。黄土は、地震が少ない韓国で、岩盤の上に動植物の死骸が長い年月をかけて堆積してできた。そのため、多くの酵素・微生物を含み、栄養価の高い朝鮮人参などを育てる土壌にもなっている。黄土をパットとして使用した場合は、そのきめの細かさと酵素・微生物の働きにより、肌の毛穴に詰まった汚れを取り去り、皮脂を除去する。また、黄土パットをしている間はパットが熱を持ち、ホカホカな状態を保つので、血行もよくなる。現在でも、高級エステなどで使用され、非常に貴重なものとなっている。

### 「黄土」パットとハチミツ

#### 「黄土」

黄土には、スプーン1杯の中に約2億の微生物が生存しており、多数の酵素が循環作用を起こしていることにより"行きている生命体"として、いつまでも長期間変質しない土として使用することができます。韓国では古くから黄土が美容と健康のために愛用されており、李王朝時代には、王族たちの心身のケアにも用いられていました。黄土に含まれている大量の生命体が酵素を生み出す際にマイナスイオン・赤外線を大量発生させるため、新陳代謝を促進させる効果があり、

皮膚の老廃物を除去する効果もあるといわれ、肌の弾力を保つには欠かせません。

黄土はミネラルが豊富で色々な酵素も含んでいます。その分解力、自浄力、吸収力、そしてその化学成分は大変注目を集めています。韓国ではその昔、季王朝の女性たちが若返りの元として大変に珍重し、当時は金と交換するほどの価値がありました。そのため韓国では古くから黄土を使用した美容法が数多く取り入れられています。

### ハチミツ

ハチミツ（蜂蜜）の成分は主に果糖、ブドウ糖、オリゴ糖です。その他にも、たんぱく質、有機酸、アミノ酸、ビタミンC、ナイアシン、ビタミンB群、ミネラルではカリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分など豊富に含まれています。

とくにハチミツ（蜂蜜）は肌の保湿に大変優れた効果を発揮します。

### プロポリス

プロポリスの主成分フラボノイドには強力な抗菌作用があります。また、身体の酸化を防ぐ働きがある物質として知られており、あらゆる病気の要因とされている活性酸素を抑制し、全身細胞を活発にし、免疫機能を向上させ、生命力及び自然治癒力を強化するといわれています。

そして、老化の原因となる過酸化脂質の増加を抑える作用もあります。

プロポリスの主成分フラボノイドには強力な抗菌作用があります。また、身体の酸化を防ぐ働きがある物質として知られており、あらゆる病気の要因とされている活性酸素を抑制し、全身細胞を活発にし、免疫機能を向上させ、生命力及び自然治癒力を強化するといわれています。

また、老化の原因となる過酸化脂質の増加を抑える作用もあります。

このことから韓国では、「黄土」とハチミツは、古くからパックの主流として利用され続けてきました。

## 「黄土」パックのトリートメント手順

「黄土」パック





1. 洗顔をする。
2. 毛穴を十分に開いた状態にするために顔を、スチームタオルで暖める、シャワーの後を行う。
3. パック 1 袋へ専用スプーンでお湯 (35-45℃) を 2 杯入れ、クリーム状に仕上げる。
4. 目の周りを除く顔の全体、首周りを満遍なくマッサージする。
5. 15 分ほど乾燥させる。(敏感肌の方は、半乾きになったタイミングで洗顔する。)
6. 洗顔は、最初に水でパックを洗い流し、次に石鹸、クレンジングフォームできれいに洗い流す。
7. 冷やしたタオルで肌を拭き、引き締めた後、スキンローションなどの基礎化粧品を使用する。



「黄土」とハチミツを使用したパック



細かい黄土の粒子が上の画像のように、毛穴に入り込み、汚れを吸い出します。

補足説明：

1. パックは、週 2-3 回を目安とする。

## 2. スキンタイプに対するマッサージ方法：

### ・ドライスキン（黄土パック＋ハチミツ、ヨーグルト）

ドライスキン：肌の水分が少なく、油分が少なく乾燥しているスキンタイプで季節の移行時に角質ができ、一般的に肌のツツパリ感があるスキンです。

ハチミツ：強力な保湿とスキンの鎮静効果がある。（電子レンジで3-4秒間暖めて使用すると効果的である。）

ヨーグルト：強力な保湿とハリのあるスキンを与える。（プレーンのみを使用する。）

### ・オイリースキン（黄土パック＋卵の白身）

オイリースキン：皮脂分泌が盛んで毛穴が大きくなっており、きめが粗く皮膚が厚く見えるスキンタイプです。

卵の白身：スキンの余分な皮脂を押さえ、油と水分バランスを調整する。

### ・混合肌（黄土パック＋はと麦パウダー、牛乳）

2種類以上のスキン状態が一緒になったスキンで、皮脂分泌のバランスがくずれTゾーンは、べたつき、Uゾーンは突っ張り感を感じる状態です。

はと麦パウダー、牛乳：油、水分バランスを整え、ドライスキン、混合肌、中性肌など、全てのタイプで使用できる。

### ・日焼けしたスキン（黄土パック＋キュウリ、アロエ）

紫外線によりスキンが赤く日焼けしてほてり感のある状態です。

キュウリ、アロエ、フルーツ：キュウリ、アロエ、フルーツの汁を絞り使用すると紫外線で刺激されたスキンを鎮静し水分を補給し澄み切ったつやのあるスキンとする。

\* \* \* \* \*

- 参考資料名：(1) 本草綱木  
(2) 韓藥集成法  
(3) 東医実鑑 著者：ホ・ジュン  
(大韓民国国立中央図書館蔵書)  
(4) 王室陽明術  
<http://www.dooyoung.or.jp>  
<http://www.chamtowon.com>  
<http://jdmo777.com.ne.kr/index.html>