

## バドガシュタイン鉱石の使用例

鉱石の使い方は、おもに次の5つがあります。

- ① 鉱石の水を飲む。
- ② 鉱石水のみスト（霧・蒸気）を吸う。
- ③ 鉱石を直接体に当てる。
- ④ 鉱石のお風呂に入る。
- ⑤ 霧吹きやお化粧用綿を使って鉱石水を直接肌になじませる。

### ① 飲み水に入れる

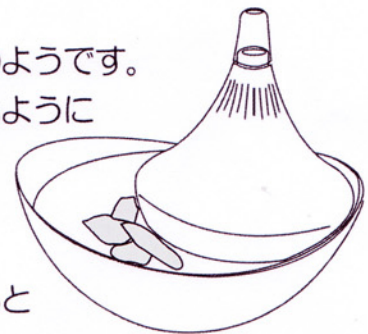
飲料水用の容器に鉱石を入れて、約2時間程置いて上澄みの水を別の容器に移して飲料にされるのが良いかと思われます。コーヒー、お茶、炊飯、味噌汁に使われることも多いようです、また水割りなどに使うとまろやかになります。

※バドガシュタインは鉱石といっても砂の塊のようなもので柔らかい鉱石の部類に入ります。

飲んででも体から、自然排出されますが念のため粉や破片を飲み込まないようにお気をつけください。

### ② 加湿器に入れる

最近では、すべて洗えて衛生的な超音波式加湿器の物が流行のようです。加湿とラドン効果が期待できるので、乾燥する季節は特に多いように思われます。



### ③ 近年、腹巻が見直され再び売れているようです。

ガーゼに包んで薄い小さな鉱石を腹巻に挟んで利用されていると伺っております。

### ④ 定番ですが、お風呂にバドガシュタイン鉱石を沈めて玉川温泉のような温泉気分を堪能されるパターンでしょうか。

### ⑤ 化粧水に入れる

霧吹きタイプの化粧容器にいれ、鉱石水をお肌になじませてのご使用も聞いております。バドガシュタイン鉱石は、砂の塊ですのでカナヅチで簡単に砕いていただくことが可能。

※お届けしたバドガシュタイン鉱石は、自然にあったそのままの状態です。

ご使用前にタワシのようなもので洗って大きな鍋で煮沸消毒をしてからご使用ください。