

エルブでも大好評“リンパマッサージ”のやり方

『ピュア リッチ オイル』は100%植物原料。新陳代謝をアップするビタミンEが、たっぷり含まれています。『ピュア リッチ オイル』&リンパマッサージの強力タッグで、顔に溜まった老廃物とお別れし、キュッと引き締った、ハリのあるお肌をgetしましょう。



手のひらもお椀型にして2杯分のオイルも顔にたっぷり乗せる。

- ★お肌に摩擦は禁物！指が滑るくらいの「ゆるゆる感」が大切。
- ★力を入れすぎず、「ソフトタッチ」で。
- ★所要時間は全体で約3分。時間をかけすぎるとお肌に負担がかかり逆効果。

動画で見る

準備



「リンパのゴミ箱」と呼ばれる鎖骨の老廃物を、まずは空にします。

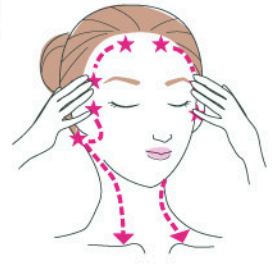
リンパのゴミ箱(鎖骨)
3本指(人さし指、中指、薬指)を鎖骨の脈打つ部分に当て、口から息を吐きながら10回押す。

1



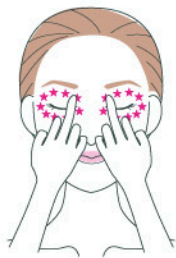
耳の前のツボ
上アゴと下アゴが重なっている部分(口を開け閉めすると移動する、耳の前の出っ張った部分)を3本指で1回押し、首を通して鎖骨へ。×3回

2



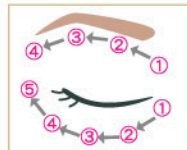
額から
額の中心から3本指を移動させ、こめかみ、耳の前のツボ、耳たぶ後ろのツボを経由して鎖骨へ。×3回

3



お肌が乾燥していると、この時点でオイルがかなり浸透している可能性アリ。「指の滑りが悪くなった」と感じたら、オイルをプラス。

目の周り
上まぶたと下まぶたを、それぞれ骨に沿うように、息を吐きながら3秒ずつ中指で押す。
上まぶたは4カ所、下まぶたは5カ所に分け、内側から外側へ指を移動させる。

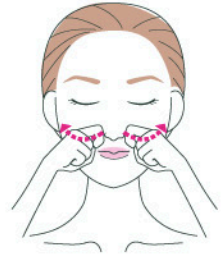


4



頬骨の下
手をグーにして、第二関節の部分を使い、頬骨を下から上へ押し上げるように、口から息を吐きながら3秒かけてゆっくりと押す。×3回

5



ほうれい線
人さし指をカギ型にして、第一関節と第二関節の間の平らな部分を使い、ほうれい線に添える。そのまま、耳の前のツボまで老廃物を移動。×3回



6



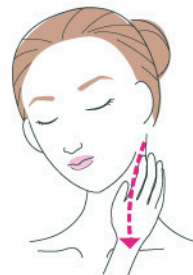
耳の前のツボ
1と同じ手順で、耳の前のツボを3本指で1回押し、首を通して鎖骨へ。×3回

7



フェイスライン
手をグーにして、親指を立てる。親指をアゴの下に差し込み、フェイスラインを挟んでアゴ先から押し上げ、耳たぶ後ろのツボを押す。×3回

8



首あじ
耳たぶの後ろに集まった老廃物を移動させるイメージで、右手のひらを左の首筋に添え、鎖骨に向けて上からさする。反対の向きでも行う。×左右各3回

仕上げ



リンパのゴミ箱(鎖骨)
以上の手順で、顔の老廃物がリンパのゴミ箱である鎖骨に移動。最後に3本指で鎖骨の上のくぼんでいる部分をもみほぐす。

★マッサージの前後に温かいお茶を飲むとよりGood！リンパの流れや血行がより良くなります。