

素肌をもっと輝かせる

エルブジュール化粧品 美容アドバイザー 美容家・内海陽子先生のリンパマッサージ

ご自身の体験から生まれた「リンパマッサージ」で、一人でも多くの女性を美しく！

〈内海先生プロフィール〉

北海道生まれ。外資系化粧品会社を経て、クリスチャン・ディオールに入社。女性販売員の基礎教育に従事する。その後、シャネルに入社。チーフビューティーアナリストとして活躍。交通事故により「一生傷跡が残るかもしれない」と絶望するほどの大ケガを顔に負い、リハビリに励んだ結果、傷跡が消えるほどの回復を果たした経験から自然治癒力を活かした「顔リンパマッサージ」を考案。一人でも多くの女性が美しい肌で過ごせるよう普及に努め、著書と共に多くのメディアに登場している。また、フリーのメイクアップアーティストとしてフジテレビ・テレビ朝日等のメイクアップを担当し、企業向け・一般向けのメイク講習を行う等、多方面で活躍中。エルブジュール化粧品の愛用者としても商品に多大な信頼を寄せ、乾燥の改善、美白、リフトアップなど様々な効果を自身の肌で実感。現在、エルブ本社にてエルブジュール化粧品を使用しておこなうリンパマッサージや、最新のメイク術が学べる「ビューティーレッスン」を定期的に開講中！



受講ご希望の方は
0120-268-525まで

モイスチャーローションでおこなう リンパマッサージ



マッサージをはじめる前に、指が滑りやすいよう顔全体にローションをたっぷりとつけます。使い終わった素肌美ベルのローションを絞って使ってもOK！

POINT

- 人さし指・中指・薬指の腹を使います。
- 各3～5回を目安におこなってください。
- 力を入れ過ぎず、やさしくおこないましょう。
- 乾いてきたらローションを足してください。

ローションをたっぷり使っておこなう
マッサージだから、潤いもグンとUP！



1

鎖骨

鎖骨の中心から外側に向かってさする。左右片方ずつ。



2

首筋

耳たぶの裏から鎖骨に向かってさする。首の根元あたりまで。



3

眉まわり

眉まわりの上から下へ向かってさする。耳たぶを囲むように、耳の後ろへ。



4

額

額の中央から、真横に左右へとさする。



5

目のまわり

眉まわりから目のくぼみに沿って一周させる。こめかみに戻ったらあごまでさする。



6

ほうれい線

頬骨の少し下をやさしくほぐし、こめかみに向かってさする。



7

フェイスライン

右手で左側、左手で右側を、フェイスラインに沿ってあごから耳の後ろまでさする。左右片方ずつ。



8

首筋

2と同様、耳たぶの裏から鎖骨に向かってさする。首の根元あたりまで。

Herbejours cosmetics