

# 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、たっぷりと含まれています。『ピュア リッチ オイル』&リンパマッサージの強カタッグで、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。



手のひらをお椀型にして2杯分のオイルを顔にたっぷりと乗せる。

- ★お肌に摩擦は禁物！指が滑るくらい「ぬるぬる感」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。

## 準備

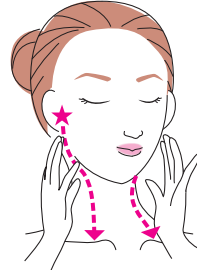


「リンパのゴミ箱」と呼ばれる鎖骨の老廃物を、まずは空にします。

### 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

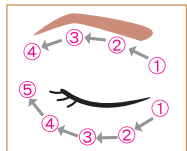
## 3



### 目の周り

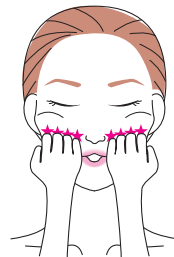
上まぶたと下まぶたを、それぞれ骨に沿うように、息を吐きながら3秒ずつ中指で押す。

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。



お肌が乾燥しているとき、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。

## 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。