

## プラズマルグ マリン ジェル ホームケア活用法いろいろ



プラズマルグ マリン ジェルは1本でさまざまな使い方ができる万能製品です。  
ご自宅で簡単にできるホームケアをご案内します。

A: 単品で手軽に使用する      B: 他のタルゴ製品と組み合わせて使用する

A: 単品で手軽に使用する

★レッグマッサージ …………… 脚の疲れやむくみが気になる時に。

1



浴室でおこなうと楽にできます。  
いすに座った状態で行いましょう。  
少量のジェル(小さじ1杯弱)を手に取り、  
足(くるぶしより下)全体へのばします。

※滑りますのでご注意ください。

2



指を使って足裏をほぐし、  
続いて指の間を足首に向  
かって強めにほぐします。

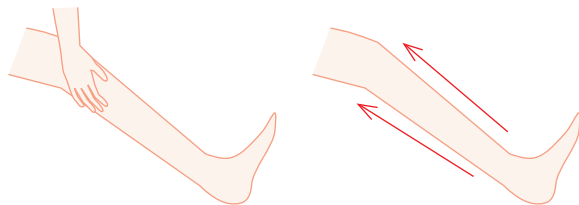
3



すべらなくなってきたらジェルを  
少量(小さじ1杯程)両手のひらに  
とり、膝下(足首~膝)にのばします。

4

ふくらはぎを軽くもみほぐすようにしながら膝裏へ  
むかってひきあげるようにします。



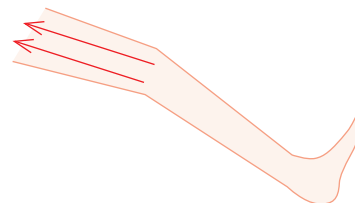
5



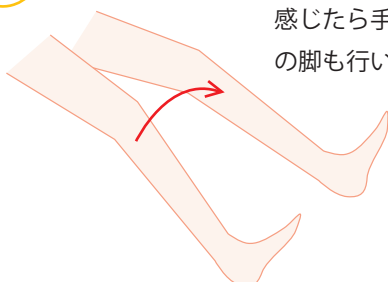
すべりが悪くなってきたらさらにジェルを追加  
(小さじ1杯程)し、太ももから脚の付け根に  
かけてのばします

6

疲れや脂肪の気になる部分をもみほぐしながら  
ソケイ方向へ流すようにします。



7



ジェルが滑らなくなったと  
感じたら手を止めもう一方  
の脚も行います。

8



両脚を終えたら軽くシャワーで洗い流し、  
クリームなどで保湿して仕上げます。  
脚の疲れがとれてすっきり眠れます!

## プラズマルグ マリン ジェル ホームケア活用法いろいろ



プラズマルグ マリン ジェルは1本でさまざまな使い方ができる万能製品です。  
ご自宅で簡単にできるホームケアをご案内します。

A: 単品で手軽に使用する      B: 他のタルゴ製品と組み合わせて使用する

A: 単品で手軽に使用する

★スカルプマッサージ（頭皮のケア）……………頭皮の血流を促しコシとハリのある髪へ！

髪の毛に元気がなくなってきたと感じている方にもオススメ！

1



入浴中に行いましょう。普段通りにシャンプーを済ませた清潔な状態で行います。  
少量（小さじ1杯程）のジェルを両手のひらにとり頭皮へなじませたら、耳全体と耳の後ろを指でしっかりとほぐします。

2



両手の指の腹を使って、生え際から後頭部へ向かってジグザグに頭皮をもちあげるようなイメージでマッサージします。

3



左右の完骨を親指でゆっくりと押します。

4



つづいて中指または人差し指で風池、天柱をゆっくりと押します。

5



耳の上に手のひらの付け根を置き頭皮を上方向へ引き上げるようにゆっくり3回ほど圧迫します。

6

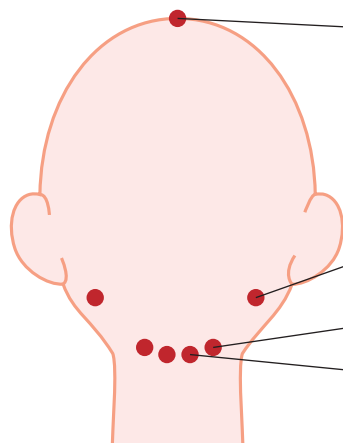


百会に中指をあて静かに押します。強くおしすぎないように。

7



ぬるま湯のシャワーでジェルをよく洗い流し、その後必要に応じてヘアコンディショナーやトリートメントを使用します。  
髪が根元からたつようになり、生き活きとした髪の毛になっていくのを感じられます。



百会（ひやくえ）  
頭のとっぺんで左右の耳の一番高いところを結んだ線上

完骨（かんこつ）  
耳の後ろにある骨の後ろのくぼみ

風池（ふうち）  
首筋のやや外側、髪の毛の生え際にあるくぼみ

天柱（てんちゆう）  
風池より親指1本分中央寄りやや下の方にあるくぼみ

## プラズマルグ マリン ジェル ホームケア活用法いろいろ



プラズマルグ マリン ジェルは1本でさまざまな使い方ができる万能製品です。  
ご自宅で簡単にできるホームケアをご案内します。

A: 単品で手軽に使用する    B: 他のタルゴ製品と組み合わせて使用する

### A: 単品で手軽に使用する

★フェイシャルマッサージ & パック ……なんとなく顔色がさえない、疲れが顔にでている、でも時間のかかるケアは疲れているからできない。。そんな時にオススメの簡単ケア！

1



入浴後、または入浴中に行いましょう。  
洗顔後の清潔な肌に行います。  
少量のジェル(ティースプーン1杯程)  
を手に取りフェイス、ネックへのぼし  
ます。

2



指をそろえて軽くおさえてははなす、  
を繰り返して顔の中心から生え際へ  
向かって進みます。  
まずは口元から耳たぶ方向へ。

3



同様に小鼻から耳の中心へ、鼻の横から  
生え際へ、眉間から額へとすすみます。  
途中乾かないように時々ジェルを足し  
ながら行います。

4



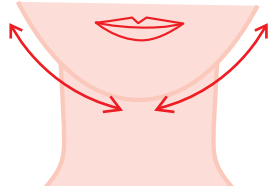
目のまわりを静かにプッシュします。  
強すぎない力でゆっくりとリラックス  
して行いましょう。

5



頬骨にそって親指で軽くプッシュ。  
人差し指をそえるとやり易くなります。

6



親指を使って、顎から骨にそってフェイスラインをやや  
しっかりと流します。

7



ネックに少しジェルを足し、鎖骨の方へむかって手のひら全体  
で流すようにします。

8



フェイス、ネック全体にさらに少量のジェルを追加し2~3分  
待ってから水またはぬるま湯で洗い流します。  
その後、ローション、美容液、クリームなどで仕上げます。

9



肌の疲れがとれ、明るく健康的な  
美しい輝きを取り戻します！