



Секреты
от бьюти-
консультанта
№1 в Японии

ЯПОНСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Совершенная кожа в любом возрасте

Журнал
Домашний Очаг

Чизу Саеки, 73 года



Чизу Саеки родилась в 1943 году. Чизу – практикующий косметолог и самый уважаемый консультант по красоте в Японии. Всю жизнь она проработала в бьюти-индустрии. В 24 года, закончив обучение на косметолога и проработав несколько лет в салоне красоты, присоединилась к французской

косметической марке Guerlain. Переехав вместе с мужем в Сан-Франциско в 1971 году, она продолжила работу в косметическом бизнесе, консультируя японских производителей.

В 42 года, после того как ее муж умер от рака, Саеки резко потеряла форму: ее волосы поседели, под глазами появились мешки, и через какое-то время она стала выглядеть на 30 лет старше. Она приняла решение изменить жизнь и омолодить кожу с помощью нежного комплексного ухода, который она сама разработала. Результат превзошел все ожидания.

Через три года Саеки вступила в команду Parfums Christian Dior в качестве международного менеджера по обучению. Под ее руководством трудились более 600 косметических консультантов. После ухода из Dior она написала свою первую книгу. За ней последовали более 30 книг по уходу за кожей и мемуаров, ставших бестселлерами.

Сегодня Саеки является президентом ее собственной компании, Chizu Corporation, имеющей салон красоты и школу красоты в квартале Гиндза в Токио. Она ведет колонки в нескольких японских женских журналах и регулярно появляется на японском телевидении. «Японская революция по уходу за кожей» – это ее первая книга, переведенная на русский язык.

ЯПОНСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Совершенная кожа в любом возрасте

Секреты от бьюти-консультанта №1 в Японии

Чизу Саеки



**Москва
2016**

УДК 613.4
ББК 51.204.1
С14

Chizu Saeki

JAPANESE SKINCARE REVOLUTION

Copyright © 2004, 2012 by Chizu Saeki.

Photographs copyright © 2008, 2012 by Hirokazu Takayama.

All rights reserved.

Published by arrangement with Kodansha USA, Inc.

Originally published in Japanese in 2004, in a slightly different form,
by Kodansha Ltd. under the title Bihada Kakumei.

Саеки, Чизу.

С14

Японская революция по уходу за кожей. Совершенная кожа в любом возрасте / Чизу Саеки ; [пер. с англ. Иван Чорный]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. : ил. — (Академия женского здоровья).

ISBN 978-5-699-86399-0

«Японская революция по уходу за кожей» — это первое пособие для женщин всех возрастов и рас, которые мечтают о красивой коже, как у японок, но не готовы тратить много денег на косметику и различные процедуры.

В ней читатели найдут информацию об уникальной, пропитанной лосьоном маске, увлажняющей кожу; о массаже для поддержания тонуса мышц лица; о натуральных средствах для борьбы с морщинами, провисанием кожи, излишней жирностью, прыщиками и черными точками; о «теплом уходе» и «холодном уходе» для успокоения тела и разума; о водных массажах, заряжающих кожу энергией, и о многом другом.

С помощью фотографий и пошаговых описаний Чизу Саеки показывает, как масировать лицо не хуже профессионального косметолога. Она научит вас одним взглядом определять, в чем особенно нуждается ваша кожа, чтобы не перегружать ее косметикой. Следуя ее советам, вы поймете, что можно иметь красивую кожу в любом возрасте, не тратя при этом много денег.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-699-86399-0

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от автора	5
ВВЕДЕНИЕ. Правила ухода за кожей	9
Выбросьте половину своей косметики	10
Для красоты лица нужна красота вокруг	11
Сделайте зеркало своим союзником	12
Домашний уход важнее салона	13
Кожа должна голодать	14
Кожа как белоснежный платок	16
Не перекармливайте кожу	17
Колонка красоты №1	
Еда и вода преобразят кожу за три месяца	19
ГЛАВА 1 Начало	21
Основы ухода за кожей. Приспособления	22
Основы ухода за кожей. Косметические средства	25
ГЛАВА 2 Основы ухода за кожей и техники массажа	29
Шлифуйте кожу изнутри и снаружи	30
Смотри, прикасайся, спрашивай	32
Пять критериев красоты кожи	33
Шесть техник массажа от Чизу Саеки	44
Колонка красоты №2	
Голодовка кожи — максимальный уход	50
ГЛАВА 3 Лимфодренажный массаж	51
Восстановите цвет лица	52
Придайте свежесть коже	53
Избавьтесь от двойного подбородка	54
Ухаживайте за шеей	56
Колонка красоты №3	
Секрет воображения	58

ГЛАВА 4. Ежедневный уход	59
Утренний уход	60
Вечерний уход	61
Удаление макияжа с глаз и губ	62
Очищение лица	64
Умывание лица и ушей	68
Отшелушивание с помощью скраба для лица	70
Трехминутная лосьон-маска	71
Нанесение сыворотки	77
Колонка красоты №4	
Предупредите старение кожи с помощью ежедневной защиты от солнца	80
ГЛАВА 5. Лечение проблемной кожи	81
Комплексный подход к уходу	82
Устранение проблем: базовые методы	83
Морщины	84
Провисания	88
Жирная кожа	93
Прыщи и высыпания	96
Закупоренные поры и черные точки	99
Колонка красоты №5	
Еда и вода преобразят кожу за три месяца	100
ГЛАВА 6. Экспресс-приемы для красоты	101
Быстрая паровая маска из шапочки для душа	102
Горячий уход для расслабления тела и разума	104
Холодный уход для релаксации тела и кожи	107
Водный массаж для восполнения энергии	110
Быстрое увлажнение губ	112
Лимфодренажный массаж губ	113
Помолодеть на 10 лет за одну ночь	114
Утреннее спасение усталой кожи	115
Колонка красоты №6	
Возьмите красоту в свои руки	116
ПРИЛОЖЕНИЕ. Диагностика типа вашей кожи	117
Определите свой тип кожи	118
Проблемные сезоны	120
Алфавитный указатель	125

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Мне было 60 лет, когда я написала свою первую книгу об уходе за кожей. Я сделала это, потому что хотела поделиться со всеми женщинами правилами и техниками, которые разработала за 45 лет карьеры косметолога. Идея проста: каждый, кто хочет быть красивым, может таковым стать — это во власти его собственных рук.

Основной принцип моего метода состоит в том, чтобы узнать свою кожу и научиться заботиться о ней, учитывая ее особенности. Для этого вам нужно полностью задействовать свои руки. **Ваши руки — главный инструмент, они могут определять состояние кожи, как датчик, и разглаживать морщины, как утюг.** Также они способны нагревать и успокаивать напряженную кожу, делая ее более восприимчивой к ингредиентам уходовых средств.

Эффективность любого продукта для ухода за кожей во многом зависит от того, насколько правильно вы его используете. Для преобразования вашей кожи важно не то, каким средством вы пользуетесь, а то, как именно вы его используете. Кстати, совершенно не важно, сколько стоит ваш продукт.

После получения профессиональной лицензии в школе красоты я некоторое время работала в салоне в районе Гиндза в Токио, потом устроилась во французскую косметическую компанию Guerlain специалистом по обучению персонала. В Guerlain применяют аналитический подход к уходу за кожей, фокусируясь на ее физиологических особенностях. К примеру, они предлагают восемь различных видов очищающих средств и дают рекомендации, как определить, какой продукт лучше подходит коже клиента и работает на нужный результат.

Спустя какое-то время мы с мужем переехали в Сан-Франциско по его работе, откуда я регулярно консультировала японских производителей косметики о новинках американского рынка косметики.

Американцы великолепно владеют маркетинговыми технологиями, и я была поражена стратегиями продаж, которые там применяют, чтобы оказать психологическое воздействие на покупателя. Например, один бренд разработал полностью белые подставки для косметики, напоминающие больничные. Я обнаружила, что в разных странах по-разному смотрят на уход за кожей. Американский подход в первую очередь заключается в «пробуждении» кожи путем стимуляции ее похлопываниями или массажем восходящими движениями, в то время как во Франции предпочитают, исходя, скорее, из медицинских соображений, расслаблять кожу, удаляя макияж и загрязнения и освежая ее. За годы работы я получила знания, необходимые для того, чтобы сравнить различные методы и выбрать лучшие из них для разных типов кожи.

В 45 лет я заняла пост международного тренинг-менеджера в компании Parfums Christian Dior и стала ответственной за подготовку 600 консультантов по косметическим средствам. Christian Dior — один из ведущих брендов в мире моды. Но было бы бессмысленно продавать косметику только ради прибыли бренда. Поэтому я стремилась подготовить профессиональных консультантов, способных обеспечить первоклассный сервис, — тех, кто поможет людям смотреться в зеркало с надеждой и мыслью: «Да, я могу быть красивее!». В конце концов я сама разработала инструкции по продажам. Когда Christian Dior открыл свой японский флагманский салон в Tokyo's Imperial Hotel, у меня, к моей огромной радости, появилась возможность работать напрямую с клиентами в роли косметолога. Мои техники завоевали доверие многих посетителей, и салон стал известен благодаря своему листу ожидания в более чем 100 человек.

Таким образом, **мой подход к уходу за кожей основан на обширных знаниях мирового косметического рынка и многолетней практике.**

Имея возможность наблюдать кожу огромного количества женщин на протяжении нескольких десятилетий, теперь я могу с первого взгляда определить ее особенности у любого человека. Порой я удивляла клиентов тем, что безошибочно угадывала название используемого ими средства и его марку. Может, это и выглядело как ясновидение, но дело в том, что при использовании тех или иных видов косметической продукции возникают определенные

признаки, по которым я и строила свои догадки. Так, например, японки, чья родина богата чистой водой, любят умывать кожу. Для них обычное дело использовать суперочищающие средства на масляной основе, а после этого умывать лицо мылом, чтобы убрать остатки масла. После этого японские женщины нагружают и без того пересушенную чрезмерным умыванием кожу слоем дорогого крема, чтобы устранить сухость. Чем больше они посвящают времени уходу за лицом, тем чаще пробуют новые и более действенные средства, тем самым все больше и больше разрушая свою кожу.

Будь то очищающие средства или дорогостоящие кремы, косметика создана для того, чтобы ваша кожа была красивой. Однако если ее использовать неправильно, она может точно так же навредить вашей коже. В конце концов, **вы и только вы можете по-настоящему позаботиться о своей коже, обеспечив ей необходимую защиту.** Мне бы хотелось подарить каждой женщине все необходимые знания и навыки, чтобы они могли добиться в уходе за своей кожей максимального успеха.

С раннего возраста я без ума от красивых вещей, и особенно меня всегда очаровывали голливудские фильмы. На самом деле мой интерес к косметике вызван влюбленностью в актрису Одри Хепберн и желанием походить на нее. Блестящий великолепный мир голубого экрана, проиллюстрированный мейк-ап образами таких художников, как Макс Фактор и Элен Рубинштейн, подарил мне соответствующие мечты.

Только тогда, когда вы используете косметику правильно, вы можете раскрыть весь ее потенциал и добиться прекрасного состояния кожи. Как было бы чудесно, если бы женщины по всему миру смогли достичь этого с помощью моих методик! Это мой способ воздать должное миру за подаренные мне в свое время детские мечты.

Чизу Саеки
Май 2008

ВВЕДЕНИЕ

Правила ухода за кожей

Не беспокойтесь о каждом пятнышке и морщинке. Они формируют вашу индивидуальность и придают лоск. Это характер вашего лица, создающий индивидуальную харизму.

Выбросьте половину своей косметики

Мой подход к заботе о коже всегда вызывает удивление. «Почему я никогда не думала об этом раньше?» — удивляются люди, когда я показываю им свои методики, или они восклицают: «Отличная идея!» На самом деле все, что я сделала, — это лишь добавила несколько штрихов к общеизвестным приемам.

Нет ничего особенного в косметических продуктах, которые я применяю, — важно то, как именно я их использую. Например, вместо нанесения лосьона прямо на кожу я брызгаю несколько капель на влажную хлопковую салфетку и специальным способом накладываю ее на лицо. Самый простой лосьон может превратиться в великолепную сыворотку, если сделать из него лосьон-маску (стр.71–76). Так же и со скрабом для лица, который некоторые люди избегают из-за содержащихся в нем абразивных частиц: состав можно смягчить и сделать вдвое эффективнее, если смешать его с мылом для лица и теплой водой.

Поэтому я советую людям вкладывать в состояние кожи не деньги, а заботу и внимание.

Также я **призываю больше действовать ладонями и пальцами**. Если нагреть средство в руках, то оно будет лучше проникать в кожу, благодаря чему его эффективность удвоится или даже утроится.

Прижимая руки к лицу, вы позволяете косметике и теплу вашего тела работать вместе, и они, словно паровой утюг, делают кожу невероятно гладкой. Вы можете слегка надавливать на кожу пальцами, чтобы частицы косметического средства глубже проникали в поры, а также для улучшения кровообращения, или массировать лицо, тем самым разглаживая морщинки.

Все это недорогие методы, не требующие никаких лишних затрат.

Насколько на сегодняшний день изысканными и быстродействующими могут быть те или иные средства, настолько их преимущества можно свести на нет, если использовать их бездумно. Я советую следующее: **вкладывайте душу в каждую каплю косметического средства, которое вы используете.** Такой вдохновленный подход к ежедневному уходу за кожей вынудит коричневые пятнышки исчезнуть, а щеки не провисать и, что немаловажно, будет кардинально отличаться от безрассудной траты денег на косметику.

Для красоты лица нужна красота вокруг

Мой покойный муж говорил мне, что я должна наполнять свою жизнь тем, что представляет истинную ценность. Мы часто посещали музеи и смотрели мировые шедевры, обедали несколько раз в месяц в лучших ресторанах и путешествовали в другие страны, где любовались природой и уличными пейзажами, которых не видели прежде.

Когда ты путешествуешь и переживаешь новые ощущения, непременно чувствуешь, будто клетки всего тела впитывают красоту, и ты становишься прекраснее. Лицо женщины, которая на весь день запирается в мрачной комнате, скорее всего будет унылым и бесчувственным, в то время как лицо женщины, которая выходит из дома и воспринимает окружающую красоту, безусловно, выразительно и гармонично.

Что же определяет женскую красоту? Некоторые женщины не кажутся мне обаятельными, несмотря на свои красивые лица, в то время как другие выделяются из толпы, хотя ничего ослепительного в них нет. Мне приходит на ум актриса Одри Хепберн, которой я всегда восхищалась, как уникальной женщиной, чья особенная харизма превосходила ее природную красоту. Она доказала, что даже морщины и складки, которые приходят с годами, могут быть привлекательны сами по себе, если они выражают уверенность и характер женщины, которая прожила правильную жизнь. Морщины на лицах таких женщин не признак возраста, а печать благородства.

Не волнуйтесь из-за каждой точки и линии на лице. Их наличие не унижает ваше женское достоинство. Большая часть корич-

невых пятен и морщинок могут исчезнуть, если проявить упорство, и в любом случае общая манера держаться и ухоженное лицо имеют большее значение для впечатления, которое вы производите на людей.

Несомненно, прекрасно иметь хорошую кожу, именно поэтому я тщательно ухаживаю за своим лицом в течение многих лет. Важно помнить, что безупречная кожа — это еще не все. **Красота не наклеивается снаружи, она фальшива, если не идет изнутри.**

Я по сей день благодарна мужу за то, что он научил меня ценить содержание. Теперь я уделяю время, чтобы наполнить дом цветами, своей любовью. Иногда я расслабляюсь с помощью благовоний или релаксирую под шум воды, либо наслаждаюсь любимой музыкой, вдыхая наполняющий комнату аромат цветов. После этого я чувствую, что мое лицо отдохнуло, независимо от того, насколько уставшей я была, и я вновь начинаю ощущать себя красивой.

Поэтому отправляйтесь в музей или парк либо же просто пройдите по универмагу. Неважно, насколько вы заняты — в особенности если вы много работаете и часто чувствуете растущее напряжение, — постарайтесь выкроить немного времени для себя, хотя бы один час в месяц, чтобы насладиться красотой жизни.

Сделайте зеркало своим союзником

В каждом отделе косметики и салоне красоты есть зеркало. Однако многим женщинам не хватает смелости смотреть на свое отражение — они, видимо, смущаются из-за присутствия посторонних людей. Даже тогда, когда они видят себя в зеркале, им только и мерещатся, что недостатки: морщины на лице, сухая, шелушащаяся кожа.

Таким женщинам я часто советую: **каждый день наедине с собой дома открыто и доброжелательно смотрите в зеркало.** В дополнение к косметике, которой вы пользуетесь, чтобы усовершенствовать кожу, говорите себе комплименты. Например, если вчера вы сделали маску для лица, и ваша кожа в превосходной форме, смело ею восхищайтесь. Позвольте себе немного поднять

самооценку, и это невероятным образом пойдет на пользу вашей красоте. Опять же, не будьте слишком критичны по отношению к своему лицу. Как это часто бывает, та его часть, что вам нравится меньше всего, может казаться окружающим наиболее привлекательной.

Так что вместо того, чтобы прятать то, что вы считаете недостатком, постарайтесь взглянуть на это, как на свою особенность, и выставьте ее напоказ. Представьте полную женщину, которая носит мешковатую одежду, скрывающую округлости: своими стараниями она только подчеркивает свою полноту. Но если эта женщина наденет сидящую по фигуре одежду, то тем самым подчеркнет привлекательность бедер и бюста, сделав свой женственный стан более рельефным.

Многие женщины говорят о том, как бы они хотели иметь нос, как у этой актрисы, или родиться с большими глазами, как у той знаменитости. На самом деле это всего лишь пустые мечтания. Здорово, что есть женщина, на которую вы равняетесь, но именно ее образ жизни, ее манера поведения, ее слова и поступки делают ее такой восхитительной. Лицо каждого человека по-своему уникально, и желать быть похожим на кого-то другого — пустая трата времени.

На мой взгляд, **красива та женщина, которая знает себя изнутри и снаружи и находится в гармонии с собой.**

Зеркало правдиво отражает ваш образ, нравится он вам или нет. Сделайте зеркало своим союзником в стремлении к самосовершенствованию, всегда носите его с собой, смотрите на себя объективно, даже ловя свое отражение в витрине магазина.

Домашний уход важнее салона

Недавно меня спросили: «Вы работаете косметологом в салоне и каждый день ухаживаете за кожей клиентов, а кто заботится о вашей коже?»

Мой ответ: никто.

Я ни разу не была в салоне красоты в роли посетителя по той причине, что я умею сама ухаживать за своей кожей. Вы можете подумать, что я какая-то особенная. В конце концов, я работала управляющей салона Christian Dior в Токио

и по-прежнему ежедневно обслуживаю посетителей моего салона красоты. На самом деле вы точно так же можете ухаживать за собой — нужно только научиться правильно это делать. Это под силу каждой.

Женщины часто ссылаются на нехватку денег и времени. Они приводят любые причины, чтобы оправдать свою неухоженную кожу.

«Я так поглощена заботой о детях, у меня совсем нет времени».

«У меня нет денег на салон красоты».

Прочитав мою книгу, **вы поймете, что можете быть красивы без больших затрат денег и времени** и что вам совершенно не нужно уповать на салон красоты.

Я поделюсь с вами методами, которые вы можете использовать, чтобы совершенствовать кожу своими собственными руками, — эти приемы не предполагают наличия специального оборудования и могут быть выполнены в ванной или гостиной, кроме того, по эффективности они сравнимы салонным процедурам. **Все, что вам понадобится, — это вата, полиэтиленовая пленка, лед и несколько базовых косметических средств** (см. главу «Начало», стр. 21-27), а также самые лучшие инструменты на свете — ваши собственные ладони и пальцы.

Начните с того, чтобы каждый день находить хотя бы пять минут на то, чтобы расслабиться и поухаживать за своей кожей. При таком подходе ваш разум и тело отдохнут намного лучше, чем в дорогом салоне.

Кожа должна голодать

Раbam косметики я не устаю повторять: если вы хотите иметь хорошую кожу, используйте меньше косметических средств.

В одной моей книге был подзаголовок «Перестань умываться!». Взглянув на него, множество людей могут усомниться в моем здравомыслии, особенно в Японии, где повсеместно принято умывать лицо дважды, сначала очищающим средством, а потом мылом для лица. Что же именно я имела в виду?

Мой девиз: чрезмерный уход вредит коже. Кожа — живая ткань, оснащенная механизмами самоочищения, поэтому, если ее изнеживать, она теряет эту важнейшую способность. Базовый

уход, безусловно, необходим — кожу нужно защищать от УФ излучения перед выходом на улицу или протирать лосьоном после того, как вы хорошенько попотели в тренажерном зале. Однако если умываться по нескольку раз только из-за того, что у вас жирная кожа, либо постоянно мазать лицо кремом, потому что она сухая, ничего хорошего для кожи вы не сделаете.

Если ваша кожа взывает о помощи, самое время присесть и хорошенько ее осмотреть — подобно врачу, принимающему у себя пациента, — чтобы понять, что ей действительно нужно, а что будет лишним. Как бы людям с проблемной кожей ни хотелось перепробовать все на свете средства по уходу, необходимо взять тайм-аут. Важно понимать, что иногда лучше меньше, но качественнее.

Один из основных предлагаемых мною способов ухода за кожей я называю «голодовка кожи». Суть метода проста: не делайте ничего. Речь не идет о том, что вы должны запустить свою кожу. **Выверните один день в неделю, когда вы не будете делать со своим лицом ничего, кроме как просто споласкивать его водой.** Это пробудит природную силу кожи и вернет ей здоровый вид.

Имея дело с кожей огромного количества женщин, я обнаружила, что ее состояние у тех, кто использует много косметических продуктов, значительно хуже, чем у тех, кто вообще ничем не пользуется. Именно поэтому я предлагаю так называемую голодовку для кожи, поскольку это лучший способ для многих современных женщин, ставших жертвами косметической зависимости, от нее избавиться.

Как вы уже успели понять, основы ухода за кожей невероятно просты. **Нет нужды придерживаться целой системы, которую вы не в состоянии запомнить.**

Помимо проведения косметических процедур, я также устраиваю для клиентов своего салона консультации. Время от времени я прошу клиентов принести все средства, которые они используют в настоящее время, чтобы я могла на них взглянуть. У большинства людей целые горы косметических продуктов, из которых добрая половина им и вовсе не нужна.

Попробуйте оценить содержимое своей косметички и навести в ней порядок. Вы поймете, что ваши деньги могут быть потрачены с большим успехом на то, что вам действительно нужно, а не на покупку всякой косметической ерунды.

Кожа как белоснежный платок

В Токио в районе Симбаси находится магазин «Oshiro Lace». Я всегда любила магазины носовых платков и часто дарю их людям в знак благодарности. Безупречно белые льняные платки с вышитыми инициалами — также белым — прелестны, и каждый приходит в восторг от такого подарка.

Кстати, вас никогда не удивляло, почему у младенцев такая гладкая кожа? Благодаря тому, что кожа малыша не подвергалась воздействию УФ лучей и не страдала от обезвоживания, она безупречна, подобно состоянию только что купленного носового платка. Никогда ранее не использованный белый платок накрахмален до хруста, на нем нет ни единого пятнышка, ни единой торчащей ниточки. **Своим совершенством он напоминает чистую и гладкую кожу младенца.**

Вместе с тем уже после нескольких стирок и сушек когда-то белый платок поблекнет и износится. От постоянного использования он также станет более замызганным и помятым.

Как сложится судьба носового платка на самом деле, полностью зависит от его владельца. Если хозяин намерен продлить ему жизнь, то он будет бережно стирать его вручную, если платок испачкается, отбеливать, если он пожелтеет, гладить утюгом, если он помнется. Льняной платок может оставаться чистым и быть пригодным к использованию долгое время, если за ним должным образом ухаживать. С другой стороны, если пренебрегать уходом за платком, оставляя его подолгу валяться скомканным, потому что он все равно грязный, то вряд ли когда-нибудь ему удастся вернуть былую красоту.

Этот пример во многом относится и к уходу за кожей лица, так как человеческая кожа — тоже своего рода ткань. Вы можете избавиться от коричневых пятен, нанося сыворотку с витамином С, разгладить морщины, увлажняя и подтягивая их, и вернуть тусклой коже сияние с помощью скраба. Как и в случае с носовым платком, бережная и своевременная забота о коже поможет вам сохранить ее молодость на десятилетия. Если продолжать аналогию, то посещение салона красоты или вливание денег в интенсивные средства для ухода — это тоже самое, что отнести свой носовой платок в дорогостоящую химчистку.

Мой совет:

Если вы хотите, чтобы ваша кожа вечно оставалась красивой, заботьтесь о ней так, словно это самое дорогое, что у вас есть.

Не перекармливайте кожу

Под влиянием западной культуры среди японцев вырос уровень ожирения. В результате даже молодые люди сегодня страдают от того, что когда-то считалось недугами стариков, а теперь называется болезнями неправильного образа жизни, — повышенного кровяного давления и атеросклероза.

Я обожаю хорошую качественную еду, поэтому заказывать различные продукты по всей Японии стало для меня одним из любимых развлечений. Однако при этом я никогда не ем много и лишь наслаждаюсь небольшим количеством по-настоящему восхитительной пищи. Благодаря этой привычке я никогда не толстею и могу похвастаться замечательным здоровьем.

Большинство людей не подозревают, что кожу тоже можно перекормить. Вспоминая всех женщин, которые мне попадались до настоящего момента, я понимаю, что **проблемная кожа была в основном как раз у тех, кто ее перекармливал**. Их кожа была в состоянии так называемого ожирения. Попадая под бомбардировку большого количества различных средств, кожа человека часто начинает угрожающе протестовать. Замечая это, человек думает, что ему нужно что-то предпринять, и наносит питательные кремы, тем самым еще больше снижая природную способность кожи к самоочищению.

Чтобы прервать этот порочный круг, необходимо перед тем, как что бы то ни было наносить на кожу, приглядеться к ней, потрогать ее. Внимательно рассмотрите свою кожу перед зеркалом и тщательно выбирайте косметическую продукцию, используя только те средства, которые вам действительно нужны. Поступая подобным образом, вы убережете свою кожу от негативных последствий неправильного «образа жизни».

Так, например, если у вас сухая кожа, то вы, вероятно, наносите на лицо крем. Стоит приглядеться повнимательней, и вы заметите, что в первую очередь вашей коже необходима влага. Это значит, что сначала вам следует хорошенько ее увлажнить с помощью лосьона и сыворотки, и только затем нанести крем.

Вы же не станете лить концентрированные удобрения на увядающее в горшке растение? Вместо этого вы первым делом обильно польете его водой и дадите возможность питательным веществам просочиться в почву. Так чем же ваша кожа хуже?

Средства для ухода за кожей — это ее пища, и я не советую ее перекармливать. Подобно когда-то толстому человеку, который похудел, вновь обрел веру в себя и вернул былую свободу движений, ваша кожа тоже может пойти на поправку, если вы перестанете ее хоронить под толстыми слоями косметики.

Еда и вода преобразят кожу за три месяца

Различные диеты в наши дни все больше и больше набирают популярность, если вы хотите быть красивой, то вам следует прежде всего хорошо питаться. Человеческое тело состоит из того, что мы едим и пьем. Нельзя рассчитывать на красивую кожу, если вы используете дорогую косметику, но при этом постоянно питаетесь всякой дрянью. По утверждению диетологов, клетки нашего тела полностью обновляются приблизительно каждые три месяца. Получается, **повседневная пища создает наше будущее тело.**

Каждый день я употребляю богатые витаминами и минералами овощи и фрукты, а также насыщенные белками и клетчаткой бобовые растения и молочные продукты. Кроме того, я выпиваю ежедневно по полтора литра воды. Самое главное — питаться сбалансированно. Однообразный рацион питания нарушает баланс питательных веществ, играющий важную роль в эффективном сжигании калорий, содержащихся, в той или иной пище.

В Японии существует обычай перед едой говорить «Itadakimasu», складывая при этом ладони, словно для молитвы (переводится как «я с благодарностью это принимаю»). Тем самым мы благодарим растительные и животные организмы, которые собираемся употребить в пищу ради собственного здоровья. В достижении красоты благодарность играет важнейшую роль. Каждый день, ухаживая за своей кожей, я ее обязательно благодарю. Моя кожа, в свою очередь, остается довольной, становясь в ответ еще более красивой.

Начало

Краткий перечень необходимых инструментов и косметики.

Приспособления

Уход за кожей от Чизу Саеки не предполагает использования каких-то особенных косметических продуктов. Согласно моему опыту, сложно постоянно покупать дорогие средства или те, что продаются только в элитных магазинах. Недорогая косметика всегда доступна, кроме того, ее спокойно можно использовать каждый день, заботясь тем самым не только о состоянии своей кожи, но и психики.

Для ежедневного ухода вам понадобятся обычные принадлежности — ватные палочки, полиэтиленовая пленка, шапочка для душа. Дорогими могут быть только хлопковые салфетки. Несмотря на то что изделия из ваты в большинстве аптек представлены в широком ассортименте, только стопроцентно натуральный хлопок пригоден для предлагаемой мной лосьон-маски. В идеале я рекомендую покупать плотные хлопковые салфетки, которые можно разделить на слои.

1 Хлопковые салфетки

Хлопковые салфетки (для лица) необходимы для применения лосьон-маски, описанной на с. 71-76. Они также используются и для очищения лица. Я рекомендую мой собственный продукт Chizu Saeki Skincare Cotton, на данный момент его можно купить только в Японии. Существует два размера — размер C (7 x 16 см) и размер S (7 x 8 см), оба стоят 600 иен (около 6 долларов) за упаковку. Похожие салфетки продаются и в любой другой стране. Их также можно поискать в Интернете с использованием ключевых слов «хлопковые салфетки».

2 Полотенца

Нельзя представить уход за кожей без больших и маленьких полотенец. Убедитесь, что те полотенца, которыми вы пользуетесь, состоят из стопроцентного хлопка. На с. 104-109 подробно написано, как применять полотенца для горячего и холодного ухода.



3 Лед или охлаждающие пакеты

Лед — неотъемлемая составляющая охлаждающего ухода, который я описываю на с. 108. Лучше использовать большие кубики льда, их легко сделать: просто заморозьте воду в баночках из-под йогурта или в пластмассовых чашках. Также можно применять охлаждающие компрессы.

4 Полиэтиленовая пленка

Вы можете обернуть полиэтиленовой пленкой лицо и плечи для создания эффекта сауны, это полезно для здоровья и поддерживает сияние вашей кожи. Обязательно используйте только прочную пленку, которая хорошо прилипает.

5 Шапочка для душа

Специальная шапочка для душа с вырезанными отверстиями для дыхания создаст тот же эффект сауны, что и полиэтиленовая пленка. Кто захочет брать большой рулон пленки в отпуск или командировку? На с. 103 вы прочтете методы мгновенного распаривания с помощью такой шапочки.



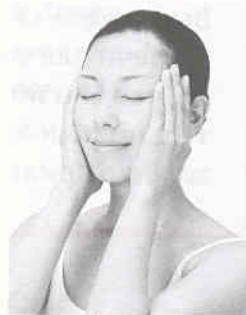
6 Бутылочки с канюлей

Такие бутылочки с канюлей в основном можно найти в художественных или тату-магазинах либо заказать в Интернете (вбейте в поиске «Промывалки с канюлей»). Я использую их для водного массажа (с. 110-111). Конкретная форма дозатора не столь важна, главное, чтобы он мог выдавать равномерную струю воды.



7 Ваши руки и пальцы

Руки и пальцы — ваши главные инструменты. С их помощью вы можете умывать и массировать лицо и одновременно определять, в чем нуждается ваша кожа. Кроме того, вы можете использовать их, чтобы разогреть косметику, наносить кремы, сыворотки и тональную основу. Ваши руки способны исцелить слабую или поврежденную кожу, поэтому вам следует использовать их силу по максимуму.



Косметические средства

Недостаточно иметь огромное количество дорогой косметики, не представляя при этом, для чего она предназначена и как ею правильно пользоваться. Перед покупкой любого косметического средства заранее определитесь, для чего именно оно вам нужно, и используйте его грамотно, вкладывая душу в каждое свое действие. Помните, что если разогреть средство в руках перед тем, как нанести его на кожу, можно значительно повысить его эффективность.

Здесь приведены некоторые из базовых продуктов для ухода, которые я применяю в своей практике. Помните, что перечисленные приспособления — это лишь общие примеры. Попробовав различные продукты, выбирайте те, которые лучше всего подходят именно вашей коже.

1 Средство для снятия макияжа

Используйте специальное средство для полного удаления макияжа вокруг глаз. Остатки красящих веществ теней или туши могут привести к образованию кругов и морщин под глазами.

2 Очищающее средство

В моей методике ухода за кожей основное внимание уделяется скорее снятию макияжа, чем его нанесению, поэтому будьте особо избирательны при выборе очищающих средств. Тем, кому за 30, лучше использовать очищающие продукты на кремовой основе.

3 Скраб для лица

Цикл полного обновления кожи занимает 28 дней, но при медленном обмене веществ отмершие клетки могут задерживаться на коже и дольше. Для более эффективного отшелушивания кожи мойте ее со скрабом один-два раза в неделю.

4 Лосьон

Ключевой компонент моей программы ухода за кожей — это лосьон-маска (с. 71-76). Вместе с тем даже обычное сочетание лосьона, ватных дисков и воды уже творит чудеса. Лосьоны (не путать с тонирующими средствами!) поддерживают поверхностный слой кожи в идеальном состоянии. Они бывают двух видов: увлажняющие и осветляющие. Обычно в состав лосьона входит 80% воды и 10% спирта, а также целый ряд увлажняющих веществ и лечебных ингредиентов. Я настоятельно рекомендую применять только бесспиртовые лосьоны, в крайнем случае с его небольшим содержанием.

5 Сыворотка

Сыворотка подобна питательной добавке, которая проникает в кожу и наполняет ее энергией изнутри. Существуют следующие типы сывороток: осветляющие, увлажняющие, с витамином С. Выберите ту, которая наиболее всего отвечает потребностям вашей кожи.

6 Крем вокруг глаз

Кожа вокруг глаз склонна к сухости, а расположенные здесь мышцы подвержены переутомлению к вечеру. Используйте специальный крем, чтобы оживить кожу вокруг глаз.

7 Эмульсия или крем

Эти средства служат так называемыми «крышками», которые удерживают содержащиеся в сыворотке питательные вещества. Если крем — это плотно и крепко прилегающая крышка сковородки, то эмульсия — лишь легкая стеклянная крышечка. Женщинам после 30 лучше использовать крем, так как он эффективнее удерживает влагу, которая теряется с возрастом.

8 Солнцезащитные средства

Есть два основных вида солнцезащитных косметических средств: бережные средства, которые отражают ультрафиолетовые лучи, рассеивая их, и те, которые содержат абсорбирующие частицы, не позволяющие лучам попасть на кожу. Я рекомендую ежедневно использовать солнцезащитные средства в течение всего года.

Основы ухода за кожей и техники массажа

Прикасаясь к своему лицу пальцами и ладонями, надавливая на него, прижимая к нему свои руки, вы сможете чудесным образом преобразить свою кожу.

Шлифуйте кожу изнутри и снаружи

Даже самый восхитительный цветок выставляет напоказ лишь свою малую часть. Своим прекрасным цветением он обязан собственным корням, которые простираются под землей, изо всех сил всасывая воду и питательные вещества.

С нашей кожей происходит то же самое — нам доступно лишь то, что лежит на поверхности, однако то, что происходит внутри, не менее важно, чем то, что мы можем увидеть снаружи.

Если объяснять совсем просто, то человеческая кожа состоит из эпидермиса и дермы. То, что мы обычно называем «кожей», — это эпидермис, или поверхность кожи, — слой, который мы видим. Дерма — непосредственно кожа — представляет собой слой, который обеспечивает жизнедеятельность эпидермиса, она же является аналогом корней цветка. Перекрещенные волокна дермы поддерживают эпидермис, сохраняя влагу и питательные вещества, а также обеспечивают его эластичность.

Когда мы молоды, здоровые кожные волокна удерживают обильное количество влаги и питательных веществ, однако с возрастом волокна увядают. Наша кожа оказывается предрасположенной к сухости и истощению, теряет упругость, становится тонкой, словно бумага. В результате возникают морщины и возрастные пятна.

Всевозможные сыворотки спасают кожу от этой опасности, проникая в самую глубину, питая и укрепляя ее. Если вам за 30, то сыворотку необходимо использовать регулярно. Ухода за верхним слоем кожи вам уже будет недостаточно, особенно если вы заметили обвисание кожи или первые морщинки на лице. Давайте изучим кожу изнутри для понимания этих процессов.

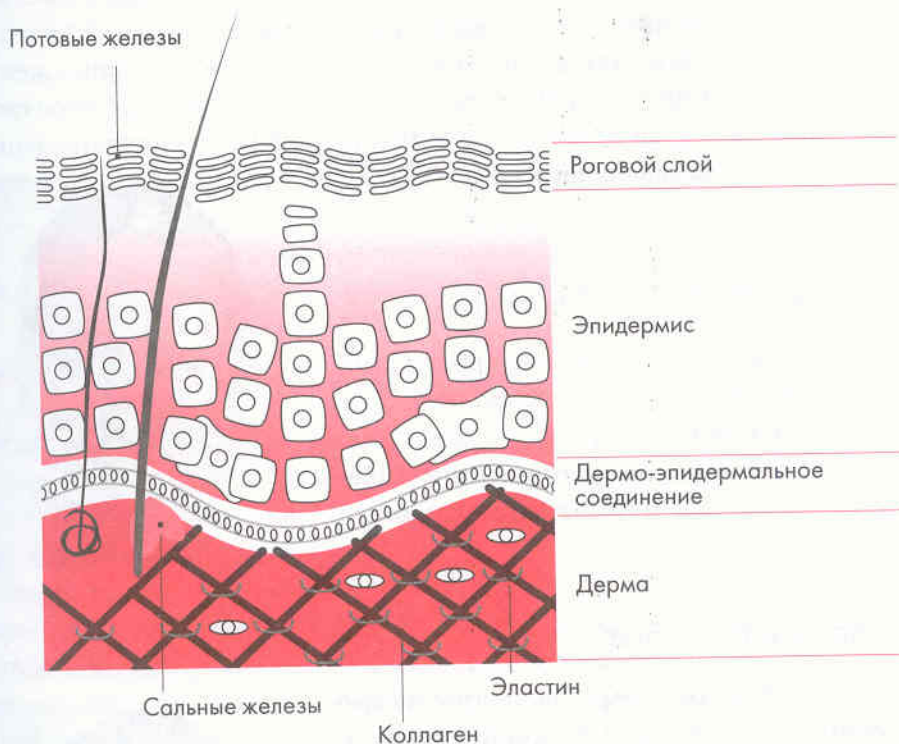
Эпидермис

Эпидермис — верхний слой кожи. Если вы не будете уделять этому слою должного внимания, то кожа будет постепенно терять свою гладкость и упругость — качества, определяющие ее текстуру. Хорошо заботьтесь о верхнем слое кожи, регулярно наносите лосьон-маску (с. 71-76), отшелушивайте отмершие клетки, защищайте кожу от ультрафиолетовых лучей и правильно ее очищайте.

Уход за кожей

Между эпидермисом и дермой находится дермо-эпидермальное соединение, а уже далее — дерма. Состояние дермы определяет возраст вашей кожи — ее упругость и степень увлажненности. Только сыворотка наполняет энергией стареющую дерму. Она проникает через эпидермис в слой дермы, наполняя волокнистые структуры коллагеном¹ и эластином².

СТРОЕНИЕ КОЖИ



Как вы уже знаете, наша кожа, по сути, состоит из эпидермиса и дермы, а также связывающего их дермо-эпидермального соединения. Старые эпидермальные клетки перемещаются вверх и образуют роговой слой эпидермиса. Этот наружный слой нужно удалять раз в неделю с помощью скраба для лица.

¹ Незаменимый белок, отвечающий за состояние кожи.

² Белок, позволяющий тканям восстанавливаться.

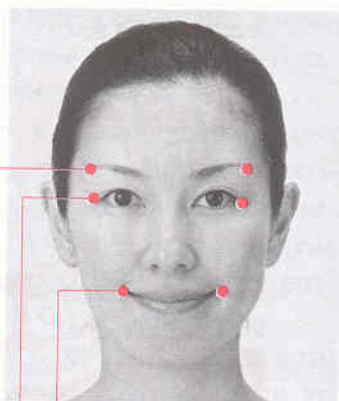
Смотри, прикасайся, спрашивай

Первый шаг на пути к красивой коже — это знакомство со своим лицом. Каким бы безупречным ни было состояние вашей кожи, окружающие обязательно отметят, что что-то не так, если ваше лицо будет перекошенным и обвислым. Существуют три основных способа проверки своего лица: посмотреть, прикоснуться, спросить. Включите их в ежедневную привычку.

Во-первых, изучите свое лицо в зеркале на наличие провисаний и перекоса. Если вы заметили, что уголок правого глаза ниже, чем левого, это значит, что правая сторона лица провисла. Приведите мышцы правой стороны в порядок, осознанно постаравшись жевать на этой стороне. «Корректирующая» доступным образом дефекты своего лица, вы сделаете его более симметричным, что является одной из главных составляющих красоты.

Три «уголка» красоты

Посмотрите на отражение своего лица и проверьте, не опустились ли его характерные точки — уголки бровей, глаз и рта. Сторона, на которой они более опущенные, начнет обвисать раньше.



Уголки бровей

Уголки глаз

Уголки рта

Клоунская улыбка

Сделайте перед зеркалом клоунскую улыбку, сжав губы и приподняв уголки рта. Если на одной стороне лица морщин больше, чем на другой, значит, эта сторона ленивее. Укрепите ее, сознательно корректируя то, как вы пережевываете пищу, а также в какой позе спите: жуйте на этой стороне рта и спите на этой стороне лица. Такие незначительные усилия помогут вашему лицу стать более симметричным.



Ваше прежнее, сегодняшнее, и будущее лицо



Пять лет назад



Сегодня



Через пять лет

Глядя в зеркало, можно узнать, как вы будете выглядеть через пять лет. Обратите внимание, как меняется ваше лицо, когда вы смотрите в карманное зеркальце, расположив его прямо напротив, сверху или снизу.

Пять критериев красоты кожи

Каждое утро, проснувшись, я смотрюсь в зеркало, чтобы внимательно осмотреть свое лицо. Не сухая ли кожа на щеках? Не тусклая ли она? Нет ли кругов под глазами? Параллельно я анализирую, что могу сделать, чтобы выглядеть лучше.

Такой подход помогает получить полное представление о том, какой вы хотите видеть свою кожу, вместо того, чтобы действовать наугад. Как ни странно, многие люди не совсем понимают, что такое здоровая и красивая кожа. Я выделила самые важные критерии оценки красоты кожи, основанные на опыте работы в области косметологии. **Идеальная кожа обладает всеми пятью критериями красоты кожи: увлажненностью, гладкостью, плотностью, упругостью и ровным цветом.**

Вам остается только определить, над чем нужно работать, чтобы сбалансировать все эти пять характеристик. Для этого необходимо в равной степени заботиться и об эпидермисе, и о дерме. Гладкость и плотность достигаются в первую очередь уходом за эпидермисом, а забота о дерме наиболее важна для увлажненности, упругости и ровного цвета лица.

Увлажненность

Кожа, обладающая этим качеством:

- 1 не слишком жирная, не слишком сухая,
- 2 позволяет ровно нанести макияж,
- 3 имеет мягкую поверхность,
- 4 пружинит при нажатии,
- 5 без высыпаний.

В засушливый период почва может стать настолько сухой, что влага будет стекать по ее поверхности. Стоит, однако, ее взрыхлить и затем полить, как она снова становится мягкой, плодородной, способной впитывать влагу. Точно так же и кожа человека смягчается и насыщается, если ее хорошенько увлажнить, к тому же она становится более восприимчивой к уходовым средствам.

Если у вас на лице жирная кожа, которая шелушится вокруг глаз и рта, если цвет лица неровный, или если возникает проблема со стойкостью макияжа, то ваша кожа просто жаждет влаги. Если вы заметили какой-то из перечисленных признаков, следует сфокусироваться на увлажнении кожи, а не на устранении жирности. В этом вам поможет лосьон-маска (с. 71-76), водный массаж (с. 10-11), увлажняющие сыворотки и плотные кремы.

Помимо прочего, сухость может привести к появлению складок и морщин. Предотвратить сухость можно регулярным нанесением крема вокруг глаз, так как эта область особенно подвержена потере влаги.

Проверка увлажненности

Ваши ладони прилипают к щекам?

Плотно прижмите руки к щекам, расположив большие пальцы напротив углублений ушных раковин. Медленно отпустите. Если вы почувствуете, что кожа щек прилипает к ладоням, то это значит, что кожа увлажнена. Те, чья кожа недостаточна увлажнена, скорее всего, обладают тусклой, предрасположенной к сухости кожей, а кожа вокруг глаз и рта может быть рыхлой и шелушиться.



Гладкость

Кожа, обладающая этим качеством:

- 1 мягкая,
- 2 имеет ровную текстуру,
- 3 хорошо удерживает макияж,
- 4 выделяет относительно немного жира,
- 5 румяная.

Гладкая кожа с хорошей текстурой — это результат правильного обмена веществ и регулярного обновления клеток. Если ваша кожа постоянно находится под слоем неотделившихся мертвых клеток или выделяет слишком много жира, то не стоит надеяться, что она будет красивой.

Самое главное для гладкой кожи — это следить за тем, чтобы грязь не задерживалась в порах. Умывайте лицо особенно тщательно в тех местах, где грязь и жир забивают поры, — это лоб, подбородок и крылья носа.

Для контролирования жировых выделений особенно важно восполнять запасы влаги. Отличный способ сделать это — нанести лосьон-маску (с. 71-76) и увлажняющую сыворотку на участки кожи, где поры легко забиваются. Также вы можете ускорить процесс обновления клеток, используя скраб или маски для лица один или два раза в неделю.

Недостаток сна, стресс и несбалансированное питание являются факторами, которые способствуют чрезмерному выделению жира. Постарайтесь поддерживать в расслабленном состоянии свой разум и тело, не забывайте правильно питаться для того, чтобы ваша кожа и самочувствие были на высшем уровне.

Проверка гладкости

Нет ли избытка жира на лбу и на носу?

У вас гладкая кожа, если после прикосновения к носу и лбу на кончиках пальцев остается немного жира. Если пальцы становятся сальными, то ваша кожа, вероятно, огрубела и имеет неровную текстуру по причине чрезмерного выделения жира. Чтобы отшелушить Т-зону лица, пользуйтесь скрабом один или два раза в неделю. Люди с жирной кожей обычно усердно умывают свое лицо, однако это приводит к тому, что она становится еще более жирной. Постарайтесь сбалансировать содержание влаги и жира в составе кожи, применяя лосьон-маску (с. 71-76) и водный массаж (с. 110-111).



Плотность

Кожа, обладающая этим качеством:

- 1 пружинит, когда на нее надавливают пальцами,
- 2 свежая и сияющая,
- 3 в меру жирная и увлажненная,
- 4 влажная на ощупь,
- 5 имеет мало складок и морщин.

Плотную кожу можно охарактеризовать как сияющую. На мой взгляд, именно определение «сияющая» — высшая оценка для женской кожи.

Плотность утрачивается, когда коже не хватает влаги, жира и питательных веществ либо если у организма замедленный обмен веществ. Чтобы повысить плотность кожи, начните использовать питательные кремы и маски для лица, которые обеспечат ее необходимыми компонентами. Также активно пользуйтесь сыворотками, питающими кожу на уровне самых глубоких волокон дермы.

Пыль, кондиционеры, ультрафиолетовые лучи — заклятые враги для вашей кожи. Прежде чем выйти из дома, убедитесь, что нанесли дневной крем для лица, чтобы защитить кожу от этих неблагоприятных факторов, которые делают ее сухой и уставшей, из-за чего она теряет свою плотность и перестает сиять.

Из продуктов питания сделать кожу плотнее помогут мясо, рыба и молочные продукты, так как они содержат белки, повышающие клеточную активность внутри кожи. Также полезны продукты, содержащие витамин С.

Проверка плотности

Вырисовываются ли мимические морщинки, когда вы слегка натягиваете кожу в стороны?

Расположив большие пальцы позади ушных раковин, а остальные — на висках, слегка потяните кожу лица в стороны. Если вокруг глаз образуются вертикальные морщины, либо обнажаются глубокие морщины, это значит, что ваша кожа истощается на глубине дермы и теряет свою плотность. Утром и вечером обязательно используйте сыворотку и крем, которые снабдят вашу кожу влагой, жиром и питательными веществами. Также начните заботиться об эпидермисе с помощью масок для лица и скрабов. Избегайте чрезмерного умывания.



Упругость

Кожа, обладающая этим качеством:

- 1 пружинистая на ощупь,
- 2 сияет и блестит,
- 3 имеет плотную текстуру,
- 4 практически не провисает вокруг уголков глаз и рта,
- 5 полностью увлажнена.

В детстве кожа у каждого человека гладкая, но при этом упругая, как резиновый мячик. По ряду причин со временем она постепенно теряет свою эластичность. Клетки эпидермиса становятся тонкими и слабыми, волокна дермы делаются твердыми и ломкими, теряют способность восстанавливаться, а обмен веществ в коже замедляется.

Потеря эластичности, в свою очередь, приводит и к другим неблагоприятным изменениям: размыванию контура лица, дряблости кожи в области вокруг глаз и рта и появлению мимических морщинок.

Чтобы эти симптомы не дали о себе знать, необходимо в первую очередь заботиться о дерме: нельзя защитить свое лицо от провисаний, не укрепив фундамент, поддерживающий эпидермис. Для укрепления кожных волокон используйте сыворотку утром и вечером. После очищения лосьон-маской (с. 71-76) нанесите на кожу сыворотку, обеспечив ее необходимыми маслами и влагой (с. 77-79). Не забывайте отшелушивать кожу раз в неделю с помощью скраба.

Потерявшая упругость кожа придаст вам уставший вид, а также состарит вас внешне. Восстановите энергию своей кожи, щедро питая эпидермис и дерму.

Проверка упругости

У вас получается хорошенько зажать щеку между пальцами? Возникает ли при сдавливании боль?

Не толще ли участок кожи между пальцами с одной из сторон лица, когда вы сжимаете щеки большим и указательным пальцами? Не вызывает ли сдавливание боль? Если у вашей кожи истощена дерма и низкая упругость, вы не сможете зажать достаточно толстый участок, а само сжатие будет болезненным. Тонкая кожа с заметными жилками не сразу расправляется после сдавливания. Укрепляйте волокна дермы с помощью сывороток, которые содержат коллаген и эластин. Перед сном наносите на кожу увлажняющий крем, чтобы снабдить ее необходимыми питательными маслами. Также постарайтесь пережевывать пищу равномерно обеими сторонами — активные жевательные движения делают кожу более эластичной.



Ровный цвет лица

Кожа, обладающая этим качеством:

- 1 нежная и плотная,
- 2 полностью увлажнена,
- 3 без высыпаний,
- 4 румяная,
- 5 выглядит свежей.

Женщина с хорошим цветом лица выглядит здоровой и молодой, а ее макияж смотрится еще эффектнее. Помимо общего состояния здоровья существуют и другие факторы, оказывающие негативное влияние на цвет лица, например, наслоение отмерших клеток, которые делают кожу более грубой; ультрафиолетовое излучение, из-за которого она становится тусклой и сухой, психологический стресс, недостаток сна, неправильное питание.

Постарайтесь избегать стресса в повседневной жизни и включать в свой рацион продукты, богатые витамином С. В рамках заботы о коже ее необходимо защищать от ультрафиолета и кондиционированного воздуха с помощью дневного крема, отшелушивать раз или два в неделю и укреплять слой дермы с помощью сыворотки.

В наши дни можно встретить косметические продукты с эффектом ароматерапии. Попробуйте сделать средства с расслабляющими ароматами частью своего ежедневного ухода за кожей перед сном.

От курения и злоупотребления алкоголем лицо может приобрести землистый оттенок, так что помните, что умеренность необходима, в том числе для вашего здоровья и красоты.

Проверка цвета лица

Чувствуете ли вы тепло,
когда держите пальцы под глазами?

Поместите пальцы под глаза и проведите назад и вперед дважды между носом и висками. Если вы почувствуете тепло на коже, то у вас здоровый цвет лица. Если подобные ощущения отсутствуют, значит, скорее всего, на коже находится толстый слой отмерших клеток, что делает ее тусклой и уязвимой к различным проблемам. Изначальная причина кроется в обезвоживании эпидермиса и медленном обмене веществ в коже, что приводит к накоплению старых клеток. Эффективным средством является применение скраба один или два раза в неделю, а также использование осветляющей сыворотки. Дополнительно для выведения продуктов жизнедеятельности из ткани делайте лимфодренажный массаж (с. 51-57), а также пейте много воды для улучшения кровообращения.



Шесть техник массажа от Чизу Саеки

Я делюсь с вами шестью техниками массажа, которыми пользуются профессионалы. Эти техники я применяю на протяжении многих лет. Каждое движение имеет смысл, поэтому рекомендую внимательно изучить их действие, а не просто бездумно следовать указаниям.

Когда речь заходит про массаж, многие люди представляют себе круговые движения руками и другие сложные манипуляции, однако описанные мною здесь техники очень простые — вы будете, например, надавливать на щеки руками или разогревать кожу ладонями, прислонив их к ней. Важно помнить, что массаж **не будет даже наполовину эффективным, если сосредотачиваться только на поверхностном слое кожи.**

Обязательно нужно учитывать, что эпидермис — это лишь наружный слой кожи, поэтому бессмысленно ухаживать за эпидермисом, не заботясь одновременно и о дерме. Это как с одеждой: все, что бы вы ни надели, будет сидеть лучше, когда ваши мышцы в тонусе.

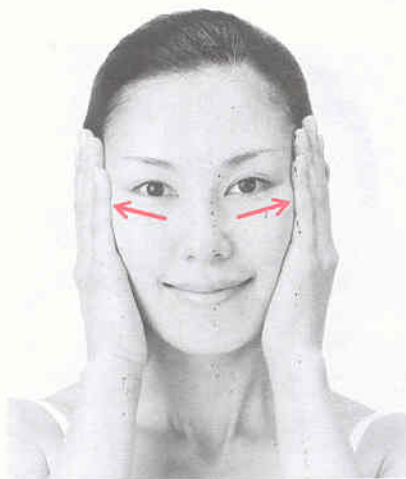
Если вы наберете в рот воды, то она просто там и останется. Вода не пойдет дальше и не принесет пользы, если вы не потрудитесь ее проглотить, задействовав соответствующие мышцы. Точно так же и ваша кожа не воспримет питательные вещества, если дерма находится в плохом состоянии. Именно поэтому мой **подход к заботе о коже лица состоит в двойном уходе — шлифовке эпидермиса и укреплении дермы и мышц.** Относитесь к этой повседневной практике как к способу усовершенствования общего состояния вашей кожи.

1 Растяжение

Это основной расслабляющий массаж, который можно выполнять на различных участках лица в рамках ежедневного ухода за кожей.



Кончиками пальцев потяните кожу под глазом к носу, одновременно оттягивая вверх кожу на виске другой рукой.



Положите ладони на щеки и растяните кожу лица в разные стороны.



Пальцами или ладонями потяните кожу лица вверх.

2 Надавливание и натяжение

Вам потребуется приложить чуть больше усилий, чем в предыдущем описанном виде массажа. Этот прием помогает косметике лучше впитаться и улучшает лимфоток (с. 52).



Слегка нажмите на кожу вокруг губ и уголков рта, где сосредоточены лимфоузлы.



В лимфоузлах за ушами скапливаются отходы жизнедеятельности клеток кожи. Нажмите подушечками больших пальцев на эту область, чтобы поскорее от них избавиться.



Надавите подушечками больших пальцев на углубления под бровями, где также присутствует много лимфоузлов.

3 Сжимание и лифтинг

Этот вид массажа эффективен в борьбе с морщинами и провисаниями. Также он поможет улучшить работу мышц.



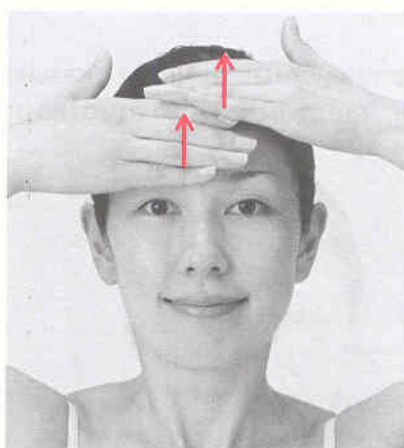
Сожмите окологубные складки между пальцами и надавите на лицо подушечками пальцев.



Сожмите кожу на лбу кончиками пальцев и оттяните к вискам.



Одной рукой сбоку оттяните кожу на лбу к противоположной стороне, а другой придерживайте висок.



Мышцы лба провисают точно так же, как это происходит с кожей. Подтягивайте мышцы вверх поочередно обеими руками.

4 Метод «пианино»

Этот массаж предназначен для тонкой и чувствительной кожи в области вокруг глаз и рта. Массируйте кожу так, как будто вы играете на пианино.



Мягко постучите по коже у уголков рта и на щеках, техника хорошо приподнимает мышцы, поддерживающие форму лица.



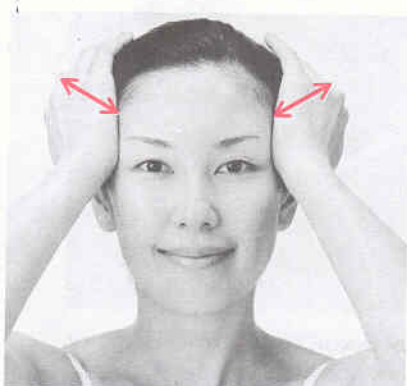
Бережно постучите по коже вокруг глаз, техника помогает усилить циркуляцию и сгладить мимические морщины.

5 Тряска

Представленные приемы оказывают сильное расслабляющее действие. Для этого необходимо немного растряхнуть кожу головы и лица.



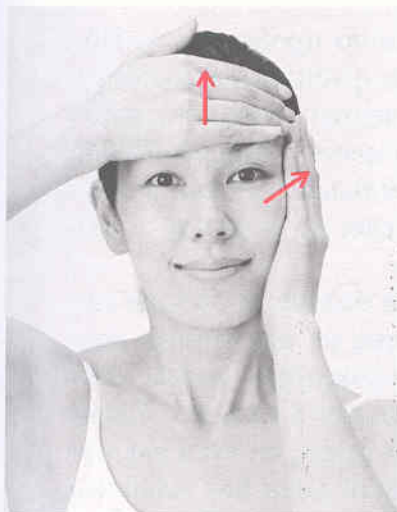
Разместите ладони под ушами и медленно ими двигайте взад и вперед, так вы улучшите лимфоток.



Надавите ладонями у висков и делайте легкие колебательные движения, так вы расслабите кожу.

6 Сдавливание

Этот массаж предназначен для воздействия на дерму. Он разогревает этот внутренний слой кожи, тем самым улучшая циркуляцию крови и придавая лицу здоровый оттенок.



Согрейте кожу, медленно потянув мышцы в разных направлениях, вверх и в сторону.



Чтобы согреть кожу лица, можно просто прижать к нему ладони.

Голодовка кожи — максимальный уход

В одном институте здоровья я как-то пробовала лечебное голодание. Через два дня я почувствовала тошноту, несомненно виной были искусственные добавки, которые я употребляла каждый день вместе с пищей. После того как прочистилась пищеварительная система, я ощутила, что очистилось не только тело, но и разум — все токсины были выведены.

Так и кожа с каждым днем все больше и больше изнашивается на постоянном рационе из различных косметических средств. Поэтому я рекомендую своим клиентам давать ей отдыхать хотя бы раз в неделю. Такой перерыв называю голодовкой для кожи, ее суть заключается в том, чтобы провести целый день без макияжа и уходовых средств для повышения природной способности кожи к оздоровлению. Такой «выходной» коже просто необходим.

Предварительный водный массаж (с. 110-111) усилит эффект от голодания. Снимите мышечное напряжение с помощью удивительных природных свойств воды и пробудите естественную силу вашей кожи, а затем отправляйтесь спать, ничего не нанося на лицо. Сон в таком случае подействует намного эффективнее, запустив процесс восстановления кожи. Между прочим, у вашей кожи есть способность к самостоятельному очищению и без помощи дополнительных средств, так что хотя бы иногда оставляйте ее в покое, чтобы у нее была возможность самостоятельно о себе позаботиться.

Лимфодренажный массаж

Выполняйте этот массаж ежедневно,
когда принимаете ванну, смотрите
телевизор или прямо перед
нанесением макияжа, чтобы ваша
кожа засияла здоровьем!

Восстановите цвет лица

Наше тело снабжено сетью лимфатических сосудов, напоминающих вены и артерии сердечно-сосудистой системы. Через эту сеть течет лимфатическая жидкость, которая уносит вместе с собой болезнетворные микроорганизмы, инородные микрочастицы и отмершие клетки. Жидкость проходит процесс фильтрации в разбросанных по всей сети лимфоузлах, где оседают инородные тела, токсины и другие продукты жизнедеятельности организма.

Лимфодренажный массаж — замечательный способ улучшить работу лимфатической системы. Когда лимфа течет слишком медленно, токсины накапливаются, из-за чего лицо выглядит опухшим. Чтобы устранить эту проблему, вам нужно вывести токсины, то есть помочь им попасть в лимфоузлы. Если первый шаг ухода за поверхностью кожи — это чистка лица, то первое, что нужно сделать для ухода изнутри — самого важного условия здоровой кожи, — это **очистить ткани, находящиеся под кожей, вымыв токсины из лимфатических сосудов.**

Поэтому, когда я начинаю процедуру ухода, я даже и не думаю о поверхности кожи — первым делом выполняется лимфодренажный массаж. В первую очередь я стимулирую выведение продуктов жизнедеятельности организма, тщательно массируя ключицы и шею, а затем надавливая на расположенные в подмышках лимфоузлы. Вы можете без проблем выполнять этот массаж самостоятельно, он подтянет ваше лицо и чудесным образом усилит сияние кожи.

Мой совет

Настоятельно рекомендую вам взять в привычку делать лимфодренажный массаж перед тем, как приступить к любым другим процедурам в рамках ежедневного ухода за кожей.

Придайте свежесть коже

Надавливая на определенные лимфоузлы, можно изменить цвет лица.

За ушами (околоушные лимфоузлы)



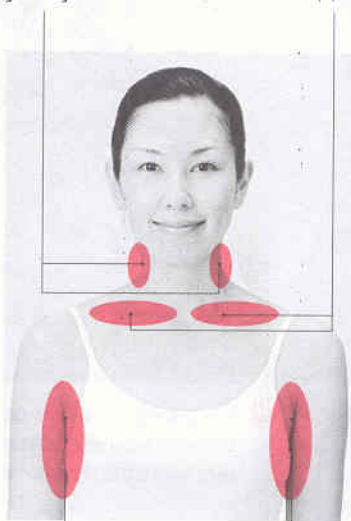
Околоушные железы, в которых расположены околоушные лимфоузлы, на самом деле расположены перед ушами, однако частично и за ними. Состояние лимфоузлов в маленьких углублениях за ушами влияет на отечность и плотность кожи лица.

С обеих сторон шеи (шейные лимфоузлы)

Эти лимфоузлы располагаются книзу от ушей.

Над ключицами (надключичные лимфоузлы)

Они расположены в углублениях над ключицами.



Подмышечные впадины (подмышечные лимфоузлы)

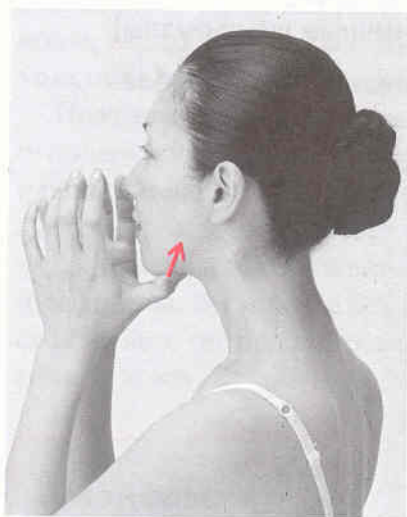
Именно в зону подмышек вы будете направлять продукты жизнедеятельности, скопившиеся в области лица, шеи и ключиц.

Избавьтесь от двойного подбородка

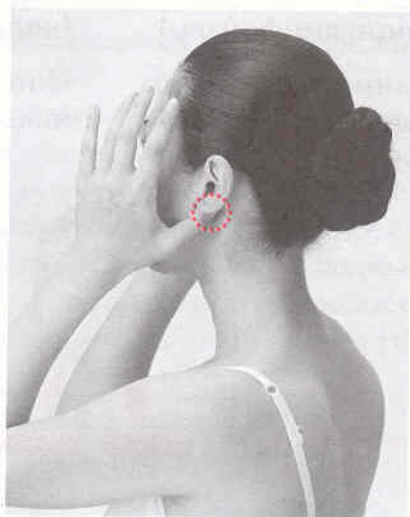
Контур лица будет размываться, если в области ушей и шеи замедлен лимфоток. Я делаю этот массаж в любое свободное время для того, чтобы сохранить контур лица и предупредить появление двойного подбородка,

Надавливайте на лимфоузлы, направляясь от нижней части подбородка к ушам, скользя большими пальцами вдоль челюсти. Сильно нажмите на лимфоузлы в углублениях за ушами, затем помассируйте шею вниз, чтобы направить лимфу вместе с продуктами жизнедеятельности к ключицам.

Регулярно делая этот массаж, уже через несколько месяцев вы заметите, что кожа стала меньше провисать, а контур лица стал более выраженным.



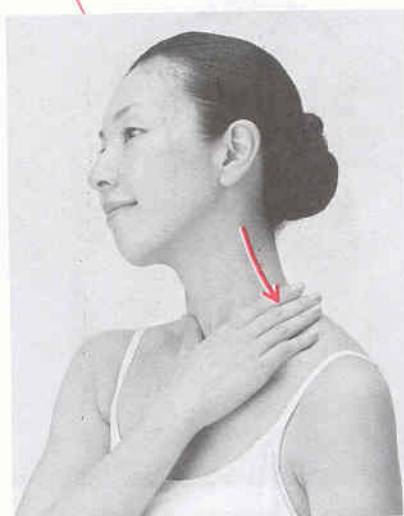
1 Большими пальцами массируйте челюсть снизу от кончика подбородка к ушам.



2 Когда вы дойдете до ушей, надавите на лимфоузлы в углублениях, чтобы подтолкнуть лимфу.



- 3** Надавите на околоушные лимфоузлы пальцами противоположной руки, прижав при этом ладонь к шее.



- 4** Проведите рукой вниз, отгоняя лимфу к ключицам.

Повторите третий и четвертый пункты с другой стороны шеи.

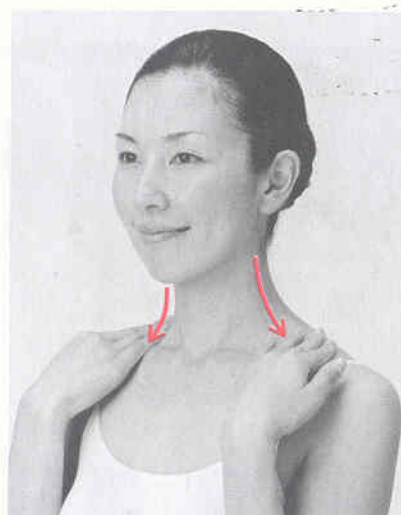
Ухаживайте за шеей

Шея — часть тела, которая двигается больше, чем вы можете себе представить: туда и обратно, вверх и вниз, крутится в эту и другую стороны. Вместе с тем, несмотря на такую подвижность, кожа на шее невероятно нежная и подвержена появлению морщин. Поэтому, приняв ванну, я первым делом начинаю заниматься именно шеей, а не лицом. Дряблая шея зрительно увеличивает размер вашего лица.

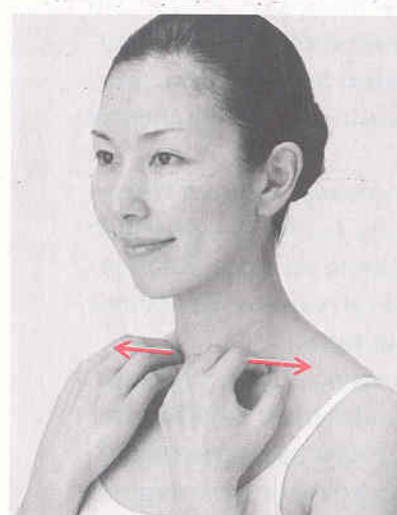
Люди часто спрашивают, можно ли использовать крем для рук в области шеи. Мой ответ: нет. Для уплотнения и повышения эластичности кожи на шее созданы специальные кремы для шеи с содержанием коллагена и эластина. Они обязательно должны стоять на вашем туалетном столике, особенно если вам за 30.



1 Возьмите в руки щедрое количество крема для шеи и средними пальцами надавите на лимфоузлы под ушами.



2 Подшечками пальцев протолкните застоявшуюся лимфу вдоль шеи к ключицам.



3 Поместите пальцы в углубления ключиц и направьте лимфу в сторону плеч.



4 Отведите лимфатическую жидкость из ключиц в подмышечные лимфоузлы (как на фото) и завершите массаж надавливаниями на подмышечные впадины.

КОЛОНКА КРАСОТЫ

3

Секрет воображения

Когда меня спрашивают, чувствую ли я себя одиноко без мужа и надеюсь ли встретить нового спутника жизни, я не знаю, что отвечать. Почему? Потому что я постоянно влюбляюсь. В мужчин с экрана. Я наслаждаюсь этими кратковременными увлечениями кинозвездами, и самое замечательное в том, что каждый день я влюбляюсь в кого-то нового.

Часто говорят, что женщина наиболее прекрасна, когда она влюблена. Но не всегда встречаешь нужного мужчину в нужное время, не так ли? Тем не менее, к счастью для женщин, я слышала, что даже такие воображаемые романы, как мои со звездами, достаточно действенны, чтобы вызвать выделение женских гормонов, улучшающих внешний вид.

Я — мастер фантазировать. Например, когда я готовлю, то представляю, что жду к ужину гостя, и сервирую стол на двоих, даже когда я на самом деле ем одна. Воображение — ценный союзник во многих ситуациях, особенно когда оно приводит к выбросу адреналина.

Воображение играет не менее важную роль и в процессе нанесения косметики. Макияж получится гораздо более эффектным, если представлять, с кем вы сегодня увидите, либо думать о том, как бы вам хотелось выглядеть.

Мне нравится извлекать выгоду из всего, что может наше тело нам предложить, начиная от ловких рук и пальцев и заканчивая теплом прикосновений. Гормоны, которые вырабатывает организм, не являются исключением. Можно сказать, что **адреналин — это наша внутренняя сыворотка красоты**. Небольшая влюбленность, заставляющая сердце биться чаще, делает неоценимый вклад в здоровье вашей кожи.

Ежедневный уход

Многие женщины тратят целые состояния на салоны красоты, но можно достичь таких же результатов дома за гораздо более скромную плату.

Утренний уход

С утра основной вашей целью должна быть защита кожи от многих опасностей, которые таит в себе день грядущий: ультрафиолетовые лучи, кондиционеры, сигаретный дым, выхлопные газы и многое другое.

Начните с осмотра своего отражения перед зеркалом и определите, что ему нужно прямо сейчас. Затем подумайте, что у вас на сегодня запланировано. Будете ли вы на открытом воздухе? Или проведете долгое время в комнате с кондиционером? Выберите косметику для защиты своего лица в зависимости от того, чем вы будете заниматься в течение дня и где будете находиться.

Рекомендую вам разогревать косметику в руках и только потом наносить ее на лицо. Кожа полностью впитает нагретое средство, что позволит макияжу держаться гораздо дольше.

План процедур

- 1 Умывание** Мой метод заключается в банальном ополаскивании теплой водой по утрам. Если вам хочется использовать мыло для лица, хорошенько его вспеньте, нанесите на лицо пену, затем тщательно его смойте.
- 2 Лосьон** Лосьон можно наносить и руками, но лосьон-маска (с. 71-76) освежит кожу намного лучше, и всего за какие-то три минуты.
- 3 Сыворотка** Выбирайте сыворотку, руководствуясь состоянием своей кожи. Для питания дермы я использую сыворотку глубокого действия.
- 4 Эмульсия / крем** Эмульсии и кремы помогают коже сохранить питательные вещества, которыми вы только что ее насытили. Обязательно нагревайте средство в руках перед его нанесением на кожу.
- 5 Основа под макияж** Выбирайте правильную основу в соответствии с планами на день, например, для защиты от солнца или сияния кожи. В качестве основы вам может подойти густой крем или легкая эмульсия.
- 6 Тональная основа** Тем, кому за 30, я рекомендую использовать жидкую тональную основу. Если вы тщательно наложите основу, макияж будет держаться весь день, даже летом.

Вечерний уход

Вечер — это время ухода за уставшей кожей. Прежде всего удалите весь макияж с помощью ватных дисков или ватных палочек (с. 63-70). Затем смягчите лицо лосьоном, напитайте сывороткой и в завершение нанесите крем, тем самым сохранив питательные вещества, которыми вы уже насытили кожу.

Не забывайте дополнять эту повседневную процедуру каким-то специальным уходом, необходимым конкретно для вашей кожи. Сюда относится отшелушивание лица скрабом раз в неделю и нанесение осветляющей маски в те дни, когда вы провели много часов на солнце.

На следующее утро кожа сполна вознаградит вас за внимание, которое вы уделили ей перед сном. **Идти спать, не удалив макияж, крайне непозволительно.** Если у вас есть такая привычка, то вам следует пересмотреть свое отношение к коже и научиться давать ей больше любви и заботы.

План процедур

- 1 Очищение** Если вам за 30, используйте кремообразные очищающие средства. Сначала с помощью средства для снятия макияжа удалите тени для глаз и губную помаду.
- 2 Умывание** Сразу после снятия макияжа ополосните лицо достаточным количеством теплой воды. Если вы умываетесь с мылом, вначале обязательно хорошенько его вспеньте.
- 3 Скраб** Отшелушивание кожи примерно раз в десять дней улучшит цвет лица. Смешайте скраб с мылом для лица, чтобы смягчить его текстуру.
- 4 Лосьон** Сделайте мою оригинальную лосьон-маску (с. 71-76), наложив сверху полиэтиленовую пленку для дополнительного увлажнения. Таким образом кожа намного лучше впитает сыворотку, которую вы затем нанесете.
- 5 Сыворотка** Ваша кожа нуждается в увлажнении? Она сухая и шелушится? Определите, что ей нужно, и выберите подходящую в вашем случае сыворотку.
- 6 Эмульсия / крем** Тщательно закупорьте вещества, которыми вы только что напитали кожу, нанеся эмульсию или крем ладонями и подушечками пальцев.

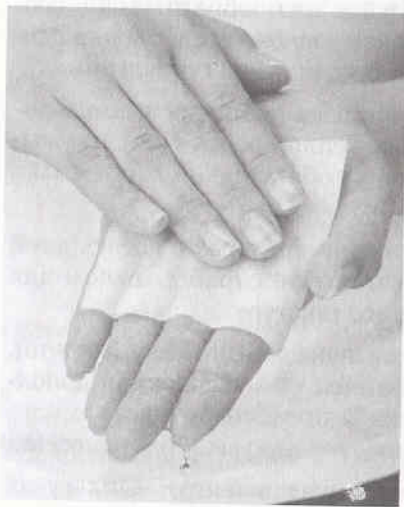
Удаление макияжа с глаз и губ

Большинство из тех, у кого есть морщины и круги под глазами, не очищают кожу лица должным образом. Особое внимание нужно уделять цветной косметике, такой как тени и помада, которая может стать причиной пигментации, если ее правильно не удалять. Всегда полностью стирайте макияж, используя средства для снятия косметики перед тем, как перейти к общему очищению. Если вы потратили 30 минут на макияж, значит, столько же времени вам потребуется, чтобы его снять. Этот момент частенько упускается из виду.

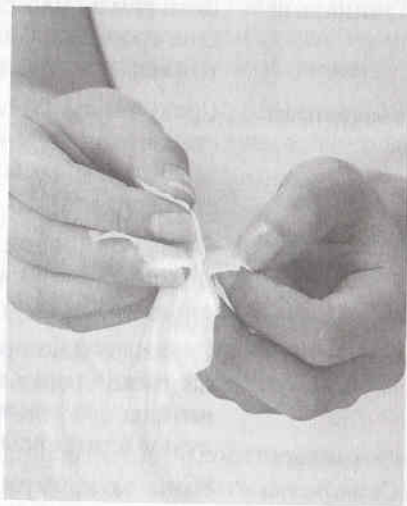
Кроме того, перламутровые и мерцающие частицы трудно удаляются, поэтому особенно тщательно смывайте макияж, если вы использовали косметику, содержащую такие компоненты.

Очистить лицо будет гораздо проще, если вначале снять макияж с губ и глаз.

Подготовка



1 Намочите салфетку, затем аккуратно отожмите лишнюю влагу ладонями, как показано на фотографии.



2 Разъедините салфетку на пять слоев. Будет проще, если сначала расслоить один уголок на пять частей. Следуйте по направлению волокон.

Снятие макияжа с глаз



1 Сложите пропитанную салфетку треугольником и расположите вдоль нижнего века.



2 С помощью другого кусочка салфетки, зажатого между пальцами, переместите макияж с верхнего века на первую салфетку. Используйте по два кусочка для каждого глаза.



3 Полностью удалите тушь, перенеся ее на нижнюю салфетку смоченной в средстве для снятия макияжа ватной палочкой. Так же сотрите макияж с бровей.



4 В завершение, зажав висок пальцами, проведите салфеткой взад и вперед, чтобы удалить остатки макияжа.

Удаление макияжа с губ



1 Приподняв уголки плотно сжатого рта, сотрите губную помаду, используя оставшуюся салфетку, начиная с верхней губы. С каждой стороны двигайтесь от уголка к центру губ.



2 По-прежнему приподнимая уголки рта, выполните эту процедуру и для нижней губы. Тщательно сотрите помаду вдоль контура губы.

Если вы не знаете, какое очищающее средство использовать, предлагаю остановить выбор на креме или эмульсии, так как они лучше всего переносятся кожей лица.



2 Нанесите крем на пять точек: обе щеки, лоб, нос и подбородок.



3 Распределите крем от подбородка к основанию ушей. Кончиками пальцев надавите на углубления за ушами.



4 Прижмите ладони к лицу на уровне носа и проведите ими в стороны по направлению к ушам.



5 Разместите пальцы у наружных уголков глаз и распределяйте крем по направлению к вискам, подтягивая кожу вверх.



6 Проводите обоими руками по очереди от кончика носа вверх по переносице ко лбу.



7 Распределите крем от середины лба в стороны.

Очищение лица

После того как вы удалили макияж с глаз и губ, настает очередь остальной части лица. Помните, что перед тем, как чистить лицо, необходимо полностью снять с него макияж. В последнюю очередь вы заинтересованы в том, чтобы натереть кожу, поэтому старайтесь не стирать макияж слишком усердно. Удаляйте косметику бережными движениями рук вверх и в стороны, соединив вместе пальцы для увеличения очищающей площади. Это позволит снять макияж и очистить поры без лишней нагрузки на кожу.



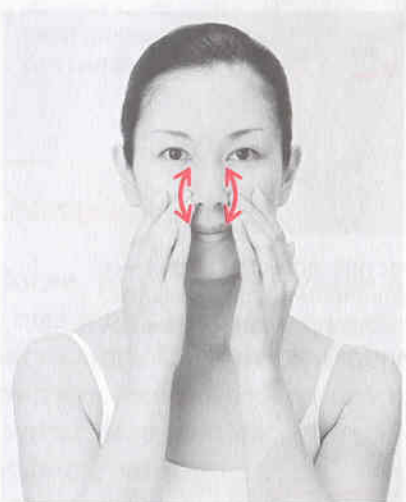
1 Возьмите небольшое количество очищающего средства величиной с десятикопеечную монету и дайте ему нагреться на вашей ладони.



8 Продолжайте распределять крем, чередуя руки от лба к кончику носа.



9 Бережно очистите нос с обеих сторон.



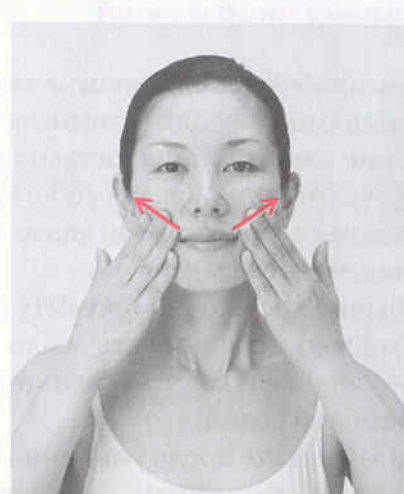
10 Несколько раз аккуратно проведите вверх и вниз кончиками пальцев вдоль крыльев носа.



11 Ведите пальцы вверх от ноздрей.



12 Мягко надавливайте под носом и распределите средство вокруг рта.



13 В заключение приподнимите сжатые уголки рта.



14 Очистите уши, затем протрите руки полотенцем.



15 Повторите шаги с 3 по 13 три раза подряд. В завершение протрите лицо влажной хлопковой салфеткой.

Умывание лица и ушей

По моим наблюдениям, многие люди умывают лицо вертикальными движениями, проводя руками вверх и вниз. Так можно пропустить внешние контуры лица, оставив виски невымытыми, а натягивая кожу руками вниз, мы способствуем ее провисанию со временем. Умывайте лицо круговыми движениями от центра в стороны, представляя, что это шар.

Обычно достаточно промыть лицо проточной водой. Если вам необходимо использовать мыло — например, когда вы вспотели, — хорошенько его вспеньте и потом тщательно ополосните лицо теплой водой.

Не забывайте после умывания позаботиться о своих ушах. С сухими и тусклыми ушами вы рискуете выглядеть старше.

Умывание лица



1 Обильно вспеньте мыло для лица или скраб и нанесите на щеки, лоб, нос и подбородок.

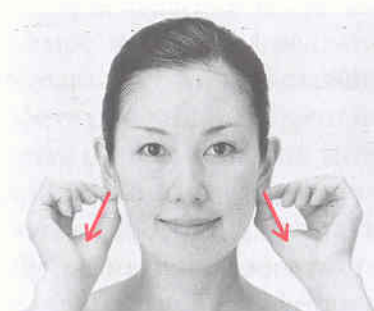


2 Умывайте лицо круговыми движениями от центра в стороны, доходя до линии роста волос. Ваши движения должны быть максимально мягкими — чрезмерное трение вредит коже.



3. Чтобы высушить лицо, слегка промокните полотенцем кожу лица, вместо того чтобы тереть им сверху вниз. Лишняя влага и так прекрасно впитается.

Умывание ушей



1 Уши — тоже часть лица, их нужно мыть и массировать. Сначала оттяните мочки вниз.



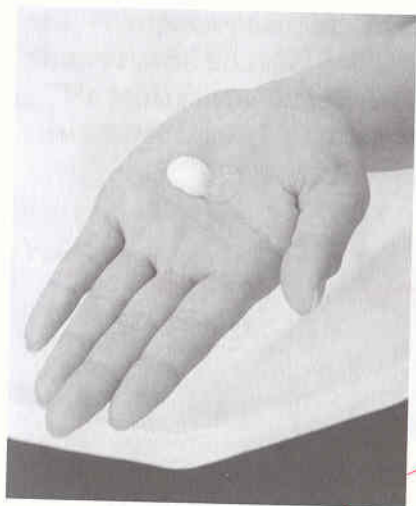
2 Далее возьмите уши посередине и потяните в стороны.



3 Возьмитесь за кончики ушей и потяните вверх по диагонали. Это упражнение поможет вам улучшить цвет своего лица.

Отшелушивание с помощью скраба для лица

Лучше всего отшелушивать кожу скрабом как минимум раз в неделю. Мелкие частички скраба удаляют отмершие клетки и грязь, способствуя более эффективному очищению кожи. Кроме того, отшелушенная кожа лучше впитывает лосьоны и другие косметические средства. Если частицы скраба покажутся вам слишком грубыми, попробуйте смешать его с равным количеством мыла для лица, разбавив небольшим количеством теплой воды.



Для получения мягкой текстуры смешайте в равных частях скраб и мыло для лица и добавьте несколько капель теплой воды, потом хорошенько вспеньте. Тщательно умойтесь, чтобы удалить мертвые клетки.

Трехминутная лосьон-маска

Если вы брызните водой на листок бумаги, вода осядет на поверхности, затем постепенно испарится, оставив бумагу сухой и сморщенной. Если же вы положите сверху влажное полотенце и оставите его на некоторое время, бумага понемногу начнет впитывать воду и намокнет.

Тот же принцип применим и к поверхностному (так называемому роговому) слою кожи, толщина которого на лице составляет сотые доли миллиметра. Для того чтобы кожа впитала активные ингредиенты из лосьона, позвольте ему проникнуть внутрь с помощью влажных хлопковых салфеток. Это гораздо полезней, чем просто распылять или наносить лосьон на лицо.

Самое ценное в предлагаемой мной лосьон-маске — это ее простота. Нет ничего сложного в том, чтобы смочить хлопковую салфетку водой, выдавить на нее щедрую порцию лосьона и наложить салфетку на три минуты на лицо. **Хлопковая салфетка, вода, лосьон и три минуты вашего времени — вот все, что вам понадобится для маски.**

Лучше не использовать стеганные хлопковые салфетки. Те, которые использую я (салфетки моего собственного бренда продаются только в Японии), размером 7,5 на 15 сантиметров и толщиной 0,5 сантиметра, но вы можете пользоваться салфетками любого доступного размера. Я разрезаю салфетку пополам, после чего смачиваю получившиеся прямоугольники водой и лосьоном, который не дает салфетке «пушиться», затем разделяю ее на тонкие слои, которые потом и наношу на лицо.

Такая домашняя маска экономит ваши деньги, потому что вам понадобится не так много лосьона, как при использовании сухих салфеток или спрея. Лосьон не потеряет своей эффективности от того, что вы сначала нанесете его на салфетку, — наоборот, он будет более равномерно распределяться по лицу и гораздо лучше впитываться.

Лосьон-маска успокаивает и увлажняет кожу, совершенствуя ее структуру и мгновенно делая более мягкой. Вот почему я утверждаю, что лосьон-маска не менее эффективна, чем сыворотка.

Оригинальная лосьон-маска от Чизу Саеки

Для выполнения этой процедуры вам нужно взять толстые (полсантиметра толщиной) хлопковые салфетки, которые можно разделить на слои.



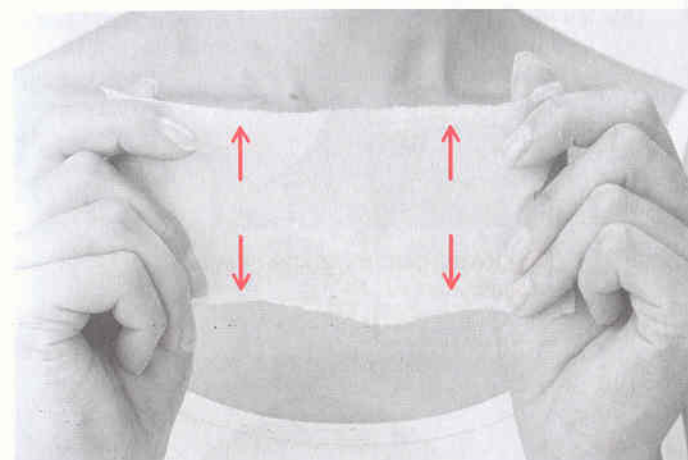
1 Намочите хлопковую салфетку водой и слегка отожмите.



2 Смочите лосьоном участок салфетки размером с пятирублевую монету.



3 Разделите салфетку с одного конца на пять тонких слоев по направлению волокон, так слои целиком отделять будет легче.



4 Перед тем как приложить каждый слой к лицу, слегка растяните его руками.



5 На одном из слоев сделайте отверстия для носа и рта.



6 Покройте нижнюю часть лица от глаз до подбородка, используя салфетку с вырезанными отверстиями.



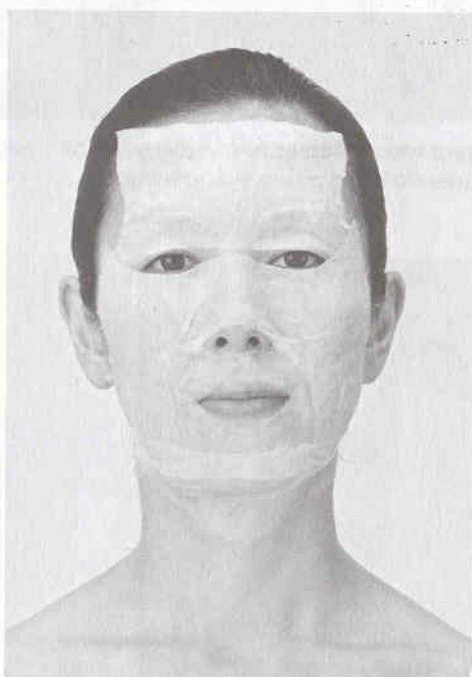
7 Наложите на лоб другой кусочек салфетки.



8 Покройте салфеткой левую щеку.



9 Покройте также и правую щеку.

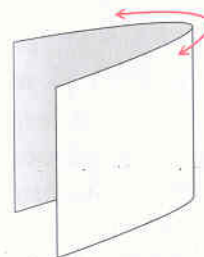


10 Покройте оставшейся частью салфетки шею и подбородок и оставьте на три минуты. Не держите маску дольше трех минут, так как влага начнет испаряться.

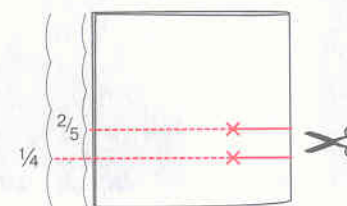
Интернациональная лосьон-маска

Для данной лосьон-маски используются салфетки из 100%-ного хлопка.

1 Возьмите хлопковую салфетку размером 20 x 10 сантиметров и сложите ее пополам.

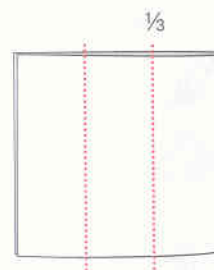


2 Вырежьте отверстия для носа и рта от линии изгиба на расстоянии $\frac{1}{4}$ и $\frac{2}{5}$ ширины салфетки от нижнего края (см. рисунок).

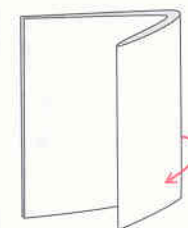


3 Сложите пополам вторую салфетку.

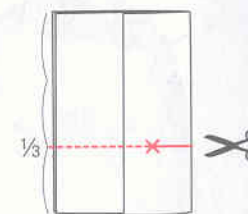
4 Отсчитайте от линии сгиба $\frac{1}{3}$ ширины салфетки.



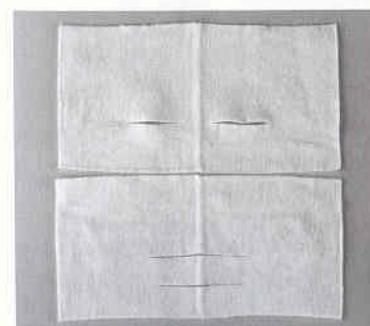
5 Сложите салфетку на расстояние, которое вы отмерили в пункте 4.



6 Вырежьте отверстия для глаз на линии изгиба на расстоянии $\frac{1}{3}$ ширины салфетки от нижнего края



7 Готовая салфетка должна выглядеть следующим образом (см. фото).





3 Намочите обе салфетки водой и слегка отожмите ладонями.



4 Смочите каждую салфетку лосьоном, нанеся его по центру салфетки на участок размером с пятирублевую монету.



5 Разместите салфетку для носа и рта поперек нижней части лица.



6 Разместите салфетку для глаз горизонтально на верхней части лица. Оставьте маску на три минуты. Не держите маску дольше трех минут, иначе влага начнет испаряться.

Нанесение сыворотки

После увлажнения поверхности кожи лосьоном следует применить сыворотку. Сыворотки используются для дополнительного питания кожи, они проникают глубоко в дерму, отвечающую за прочность и эластичность, насыщают кожу и дают ей силу. Тем, кто старше 25 лет, настоятельно рекомендую наносить сыворотку утром и вечером.

Вначале необходимо нагреть сыворотку в руках, затем нанести на пять ключевых точек лица и распределить ладонями по всей поверхности, двигаясь вверх и в стороны. Движениями своих рук вы словно рисуете букву V, одновременно еще и подтягивая кожу. Количество движений указано в инструкции, однако, как правило, двух-трех будет вполне достаточно. Если этого окажется мало, повторите движение еще раз.



1 Нагрев сыворотку в руках, нанесите ее на обе щеки, лоб, нос и подбородок.



2 Распределите сыворотку от подбородка к основанию ушей. Подтяните мышцы в области подбородка и рта пальцами, сложив ладони буквой V.



3 Разместите руки около носа и распределите сыворотку по направлению к ушам.



- 4 Пальцами ведите от внешних уголков глаз к вискам, слегка подтягивая мышцы.



- 5 Плавное распределите сыворотку пальцами вдоль переносицы, проводя поочередно обеими ладонями от кончика носа ко лбу.



- 6 Продолжайте распределять сыворотку вверх от области между бровями к середине лба, не забывая подтягивать мышцы.



- 7 Распределите сыворотку пальцами от середины лба в стороны, растягивая мышцы.



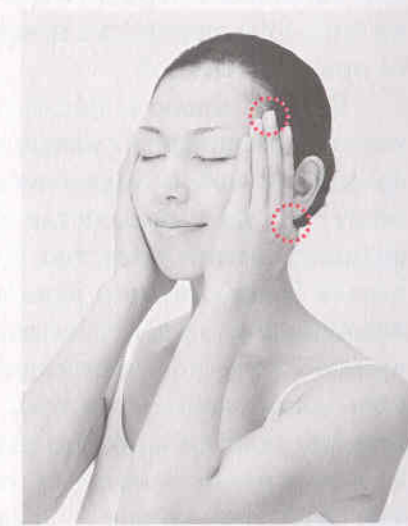
- 8 Снова разместите пальцы по центру лба и ведите, чередуя руки, вниз от лба к кончику носа.



- 9 Не забудьте про крылья носа. Слегка поведите пальцами вверх и вниз с обеих сторон.



- 10 Распределите сыворотку из-под носа в стороны, слегка растягивая мышцы к уголкам рта.



- 11 Помогите питательным веществам проникнуть в кожу, мягко надавливая на лицо обеими руками, расположив средние пальцы на висках, а большие — в углублениях за ушами.

Предупредите старение кожи с помощью ежедневной защиты от солнца

Вы, наверное, знаете, что солнечные ультрафиолетовые лучи не только придают коже загар, но и могут сделать ее морщинистой и обвисшей. Они проникают сквозь кожу и разрушают ее внутренний слой. Лучше не ждать, пока ультрафиолет нанесет коже серьезный вред, а предупредить профилактические меры защиты. В Австралии тщательная защита от солнца рекомендована всем, взрослым и детям, из-за сильного ультрафиолетового излучения и риска развития рака кожи.

Вместе с тем многие солнцезащитные лосьоны неудобны в применении либо содержат не очень полезные для здоровья ингредиенты. Кроме того, задача нанести на лицо еще одно косметическое средство может оказаться проблематичной.

Вот что делаю я: после утренней процедуры ухода за кожей я смешиваю в равных пропорциях солнцезащитное средство и любую эмульсию или основу под макияж и наношу получившийся состав на лицо. Тем самым я смягчаю солнцезащитное средство, благодаря чему оно распределяется более охотно и равномерно. Благодаря своему увлажняющему эффекту эмульсия или основа для макияжа придает коже дополнительное сияние, а если использовать тонирующее средство, вы сможете скрыть любые тусклые участки и другие недостатки кожи. В те дни, когда я не наношу тональную основу, этим приемом я убиваю сразу трех зайцев — делаю легкий макияж, защищаю кожу от солнца и увлажняю ее. Кроме того, таким образом экономится уйма времени.

Лечение проблемной кожи

Когда мне исполнилось сорок лет, моя кожа подверглась массе нежелательных изменений.

Однако, ухаживая за ней изо дня в день, я смогла решить большую часть основных проблем.

Комплексный подход к уходу

Вы можете надеть самое чудесное на свете платье, но если вы в плохой физической форме, то вряд ли оно будет на вас хорошо сидеть. Мне нравится сравнивать поверхностный слой кожи с одеждой. Дорогой крем не сделает вас по-настоящему красивой, если вы не позаботитесь о внутреннем слое дермы и мышцах, которые приводят лицо в движение и определяют его контур. Несмотря на то что обычно уход за кожей ограничивается заботой о ее поверхностном слое, мне бы хотелось, чтобы вы выбрали более комплексный подход.

Пища, которую вы едите, добавки, которые принимаете, косметические продукты и сыворотки — все это должно быть частью программы ухода за кожей. Предположим, например, что ваше лицо стало выглядеть более дряблым, чем раньше. В этом случае особенно важно уделять внимание как коже, так и расположенным под ней мышцам. Если лицо становится дряблым, то проблема не ограничивается одним лишь верхним слоем. Кожа провисает из-за того, что удерживающие ее мышцы теряют свою былую силу. Поэтому применения средств для ухода недостаточно для того, чтобы справиться с проблемой, — вам необходимо тренировать мышцы с целью профилактики провисаний и морщин, а также обеспечить коже лечебный уход для устранения любых возникших дефектов.

Комплексный подход, направленный на уход не только за поверхностным слоем кожи, на работу с которым и нацелена большая часть косметических средств, кардинально улучшит состояние вашей кожи.

Устранение проблем: базовые методы

Усовершенствование изнутри: диета и добавки

Каждый день я обязательно пью минеральную воду, ем овощи и фрукты. Витамин С и кальций особенно важны для здоровья кожи. Проследите за тем, чтобы употреблять эти питательные вещества в достаточном количестве, и при необходимости используйте пищевые добавки.

Забота об эпидермисе: косметика и массаж

Уход за эпидермисом включает в себя очищение для устранения загрязнения, лосьон-маски для улучшения вида кожи и отшелушивание отмерших клеток. Уход за кожей в этой последовательности помогает устранить высыпания и тусклый цвет лица, одновременно успокаивая кожу и сохраняя ее чистой.

Питание дермы: сыворотка

Провисания и темные пятнышки возникают на коже, когда нарушается нормальная работа дермы. Для восстановления дермы используйте сыворотку. Разные сыворотки служат определенным целям: осветляющие сыворотки помогают избавиться от темных пятен, обогащенные коллагеном и эластином борются с провисаниями и так далее.

Повышение тонуса мышц: упражнения и массаж

Когда мышцы не задействованы, они становятся дряблыми. Кожа вокруг глаз и щеки провисают легче всего, между прочим, именно здесь морщины образуются в первую очередь. Помимо ухода за кожей, обязательно регулярно тренируйте свои мышцы.



Морщины

Морщины возникают из-за того, что кожа «привыкает» вести себя каким-то определенным образом. Первый шаг в уходе за морщинистой кожей — это «отучить» ее от этих привычек, направляя ее в противоположную сторону. Например, на лбу обычно образуются горизонтальные морщины, следовательно, их можно ослабить, сжимая кожу вертикально, с боков. Между тем морщинки на линии улыбки, расположенные вертикально с двух сторон рта, следует сдавливать горизонтально, сверху и снизу. Нужно «перезагрузить» привычки вашей кожи, сжимая морщинки перпендикулярно их направлению.

Для устранения гусиных лапок и мелких морщинок вокруг глаз разглаживайте кожу пальцами, легкими постукивающими движениями нанося крем для кожи вокруг глаз. Будьте изобретательны, когда разглаживаете морщины разных типов: к примеру, если у вас морщинки, идущие от внешних уголков глаз, вы можете разглаживать кожу по направлению к переносице.

Для борьбы с глубокими морщинами понадобится гораздо больше времени, поэтому чем раньше вы ими займетесь, тем лучше.

1 Мелкие морщинки

Кожа вокруг глаз склонна к появлению мелких морщинок, а по своей структуре напоминает гофрированную текстуру креповой ткани. Морщинки образуются в разных направлениях — разглаживайте вертикальные морщины горизонтально, а горизонтальные морщинки вертикально одной рукой, бережно втирая крем или сыворотку для глаз кончиками пальцев другой.



Растягивайте морщинки во время нанесения крема или сыворотки для глаз.

2 Гусиные лапки

Морщинки в уголках глаз, так называемые гусиные лапки, образуются, когда кожа теряет влагу и эластичность. Питайте кожу с утра с помощью сыворотки и маслами на ночь, смешивая их с кремами. Кожа вокруг глаз тонкая, поэтому скользите пальцами от внешнего уголка глаза к переносице, придерживая кожу другой рукой.



Растяните морщины пальцами и нанесите крем или сыворотку легким постукиванием среднего пальца другой руки.



Придерживайте внешний уголок глаза одной рукой, втирая косметическое средство от уголка глаза к переносице средним и безымянным пальцами другой.

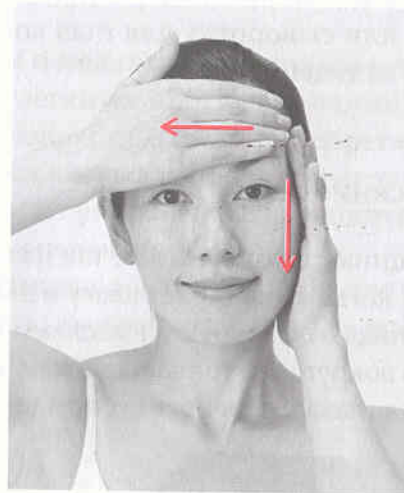
3 Глубокие морщины на лбу, между бровями и вокруг рта

Глубокие морщины на лбу, между бровями и вокруг рта придают вам усталый вид. Начните с расслабления кожи. Выполняя расслабляющий массаж, описанный ниже, вы не только избавитесь от морщин, но также повысите эффективность используемой косметики.

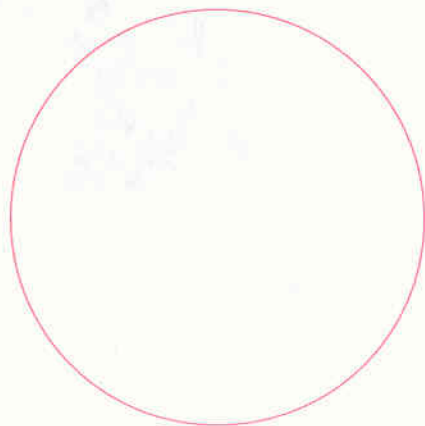
Глубокие морщины на лбу



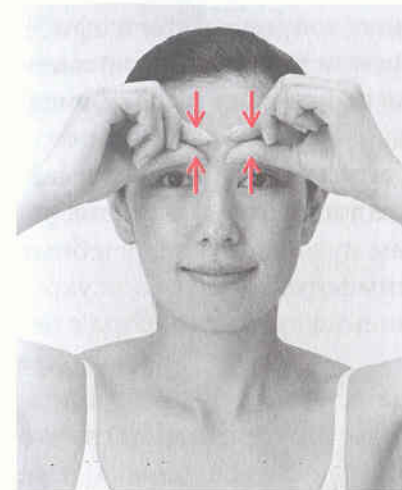
Зажмите горизонтальные морщины на лбу с обеих сторон.



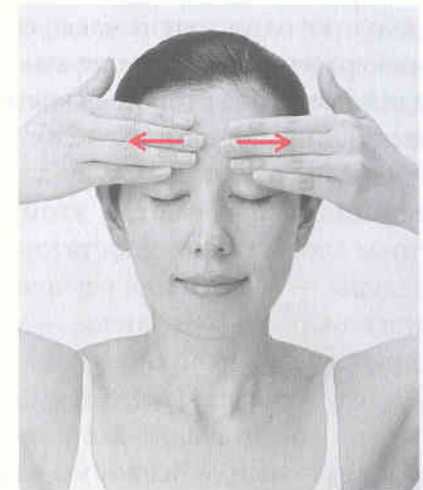
Потяните кожу в сторону вдоль морщин.



Глубокие морщины между бровями

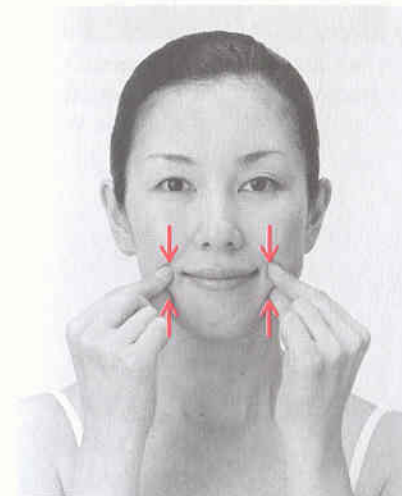


Сожмите межбровную складку сверху и снизу.

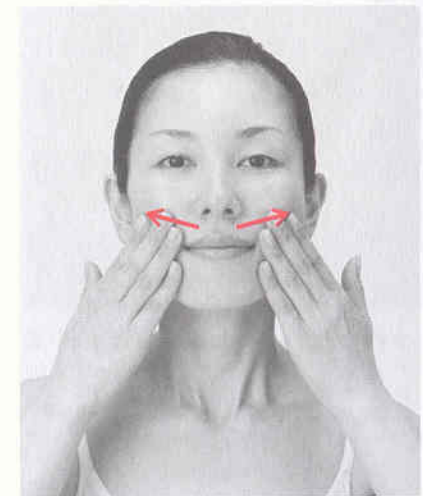


Растяните кожу в стороны, чтобы устранить вертикальные морщины.

Глубокие морщины вокруг рта



Защипните линию улыбки сверху и снизу.



Растяните кожу в стороны, чтобы устранить вертикальные морщины.

Провисания

Тем, кто проводит долгие часы, склонив голову на работе в офисе, кто мало разговаривает с окружающими, или тем, кто неравномерно задействует обе стороны своего тела, стоит опасаться провисаний кожи лица и двойного подбородка.

Провисания возникают из-за того, что мышцы, поддерживающие лицо, ослабевают, в этом случае ухода только за поверхностным слоем кожи недостаточно. Вам нужны другие лечебные процедуры — массаж для улучшения лимфотока, маски для укрепления кожи, а самое главное — упражнения для мышц лица с целью придания им тонуса.

Подтягивать щеки всякий раз, когда есть такая возможность, у меня уже давно вошло в привычку. Вам может показаться, что такими простыми действиями многого не добиться, однако даже этого будет достаточно для профилактики провисаний.

Что касается кожи, которая подвержена вызванным провисанием горизонтальным морщинам, то я рекомендую массировать ее с применением крема для шеи.

1 Провисание шеи

Согрейте щедрое количество крема для шеи в руках и надавите пальцами на углубления за ушными мочками, где расположены лимфоузлы. Затем, чередуя руки, массируйте шею, сжимая левую сторону правой рукой и правую — левой. Представляйте, как вы направляете лимфу вместе с отходами жизнедеятельности и токсинами в сторону ключиц.



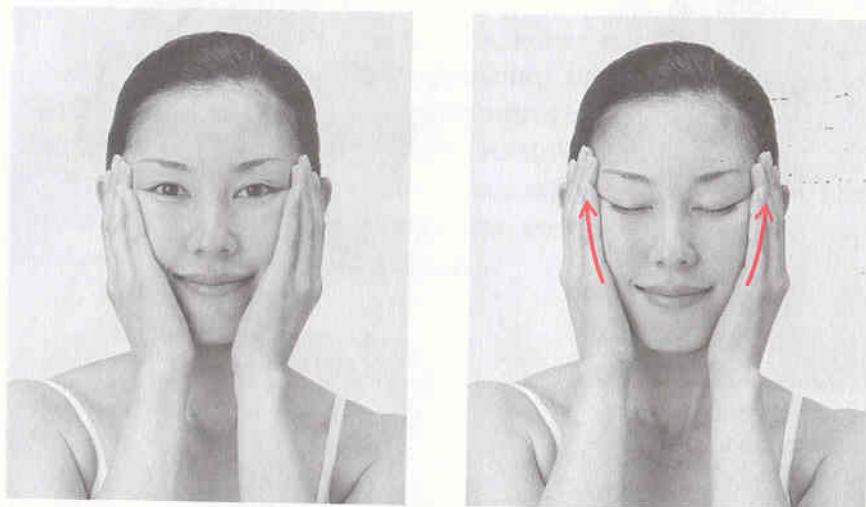
1 Сожмите шею и надавите на лимфоузлы в углублениях за ушами.



2 Направляйте лимфу в сторону ключиц.

2 Провисание щек

Избавиться от провисания щек можно с помощью трех простых действий. Один раз в день медленно подтягивайте щеки руками десять раз подряд. Укрепляйте кожу с помощью лосьон-маски (с. 71-76), которая поможет вам добиться быстрого результата. Наконец, выполняйте упражнения для рта, описанные ниже. Тренируйте малоиспользуемые мышцы щек, произнося пять японских гласных, звучащих как русские звуки «ах», «а-у», «и-и», «ох», «о-о».



Возьмитесь за щеки руками и медленно подтяните их вверх. Повторите 10 раз.

Для выполнения упражнений ртом широко откройте рот и медленно произносите по очереди звуки «ах», «а-у», «и-и», «ох», «о-о». Это упражнение задействует все мышцы лица, помогая тем самым бороться с провисанием и перекосом лица. Тем, кто проводит много времени за столом в офисе или не часто разговаривает с другими людьми, я советую повторять это упражнение при любой возможности и как можно больше.



«ОХ»



«а-у»



«и-и»



«ОХ»



«о-о»

3 Провисание рта

Для устранения провисания уголков рта подтяните уголки губ, зацепив их большими и указательными пальцами. Чтобы убрать вертикальные морщинки над губами, снимите напряжение в этой области тремя сведенными вместе пальцами. В заключение сделайте клоунскую улыбку, чтобы обнаружить, на какой стороне больше морщин и сильнее провисают уголки губ. Старайтесь пережевывать пищу этой стороной челюсти.



Защипните и приподнимите уголки рта.



Надавите пальцами и расправьте морщинки над губами.



Сомкнув губы, растяните рот в большой клоунской улыбке, чтобы выявить провисания.



Тренируйте мышцы, вокруг рта с помощью упражнений с гласными звуками (с. 91).

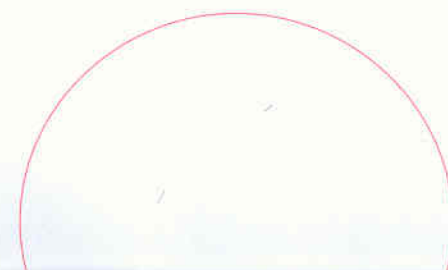
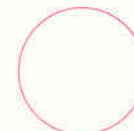
Жирная кожа

Кожа может стать жирной по многим причинам: из-за употребления слишком жирной пищи, чересчур усердного умывания лица, очень жирного очищающего средства. Вместе с тем у всех людей с жирной кожей есть одна характерная черта — они стремятся избавиться от жира.

Если это про вас, то вот вам мой совет: **не пытайтесь избавиться от жира, так как кожа решит, что ей нужно вырабатывать его еще больше.** Вместо этого вам следует позаботиться о достижении баланса жира и влаги.

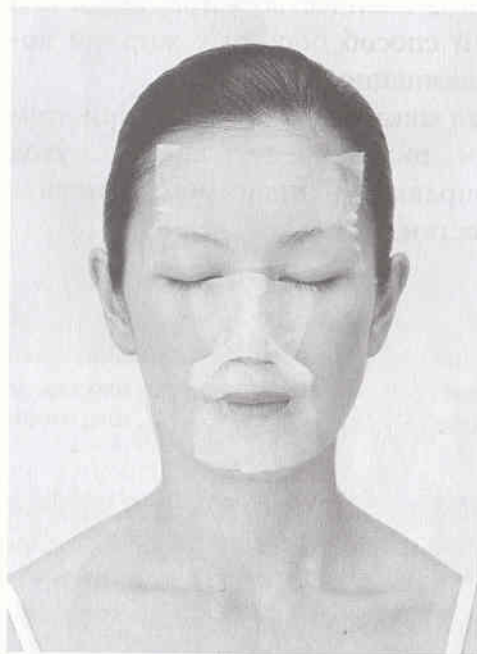
Кожа вырабатывает избыточное количество жира, когда она слишком сухая, поэтому верный способ борьбы с жирной кожей — это ее дополнительное увлажнение.

Вместе с тем, если у вас жирная кожа только в Т-зоне, при этом на кончике носа она шелушится, то вам следует внести в уход за кожей соответствующие поправки — например, наносить лосьон-маску только на сухие участки лица.



1 Жирная Т-зона

Для кожи лба, носа и подбородка естественно вырабатывать жир. В случае если вам кажется, что кожа в области Т-зоны слишком жирная, вы можете наладить баланс влаги и жира, нанося лосьон-маску только на эту область лица либо только на нос. Если в остальных местах кожа в порядке, наносите осветляющую маску только на Т-зону или используйте скраб только на жирных участках. Обрабатывайте жирные зоны с помощью лосьон-маски.



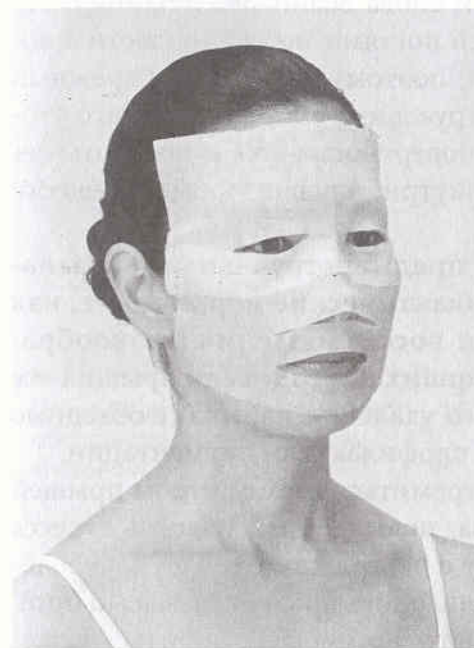
Увлажните жирные участки кожи с помощью лосьон-маски.



Отшелушивайте отмершие клетки, умываясь со скрабом.

2 Жирная кожа лица

Умывание лица с мылом после использования средства для снятия макияжа лишает кожу необходимой влаги и делает ее еще более жирной. Напайте кожу, чтобы противостоять жирности. Увлажните кожу изнутри, употребляя большое количество воды, и снаружи, делая лосьон-маску. Через какое-то время вы обнаружите, что кожа перестала вырабатывать лишний жир, а поры стали менее заметными.



Восстановите поверхность кожи с помощью лосьон-маски.



Чтобы удалить лишний жир, протрите лицо влажной хлопковой, а не бумажной салфеткой.

Прыщи и высыпания

Жир, выделяемый сальными железами, и влага, вырабатываемая потовыми железами, смешиваются на поверхности кожи. В результате образуется природный крем, который защищает нашу кожу. Когда жира выделяется слишком много или если кожа покрыта слоем отмерших клеток, жир начинает закупоривать потовые железы, вызывая воспаление или инфекции. Так появляются прыщи и высыпания.

В отличие от подростковой угревой сыпи, которая появляется вся разом и так же быстро проходит, прыщи у взрослых держатся долго и имеют привычку снова и снова возникать в одних и тех же местах. Выдавливание прыщей ногтями может привести к появлению рубцов и пигментации, поэтому необходим бережный уход. То же касается и предменструальных акне. Вместо того чтобы пытаться вывести прыщи с поверхности кожи, позаботьтесь о том, чтобы очистить лицо изнутри, улучшив обмен веществ в коже.

Если ваша кожа склонна к предменструальным высыпаниям, предпринимайте профилактические меры, такие, как лимфодренажный массаж для восстановления кровообращения и отшелушивание отмерших клеток. Если прыщик все же появился, то после бережного удаления нарыва необходимо нанести осветляющую маску для профилактики пигментации.

Безусловно, в идеале нужно стремиться к тому, чтобы прыщей вообще не было. Недостаток сна, повышенный уровень стресса и плохое очищение кожи, наряду с перееданием и злоупотреблением алкоголем, приводят к появлению прыщей и высыпаний. Избегая всего вышеперечисленного, вы сможете добиться существенного улучшения состояния вашей кожи.

1 Акне у взрослых

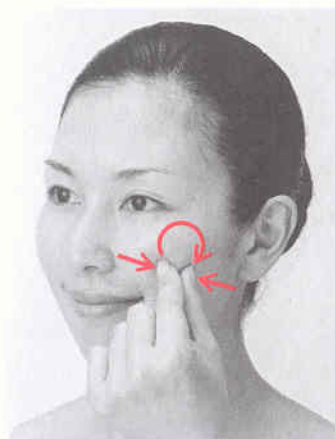
Если вы обнаружили прыщ, который вас беспокоит, выполните следующие действия. Намочите кусочек ваты спиртосодержащим лосьоном и продезинфицируйте прыщик и окружающую его область. Если нарыв уже образовался, выдавите его, зажимая и массируя кожу вокруг. Затем, чтобы избежать пигментации, наложите осветляющую маску. Также не забывайте раз в неделю пользоваться отшелушивающим скрабом.



1 Дезинфицируйте воспаленную область спиртосодержащим лосьоном.



2 Кончиками пальцев помассируйте кожу вокруг прыща.



3 Выполняя круговые движения пальцами, зажмите область вокруг нарыва, чтоб его содержимое вышло наружу.

2 Предменструальные акне

Непосредственно перед менструацией у женщин замедляется обмен веществ, в результате чего повышается риск закупоривания пор и появления прыщей. Поэтому важно действовать заблаговременно, отшелушивая и очищая поры скрабом для лица и осветляющими масками. Размягчить огрубевшую кожу и вывести застоявшуюся лимфу поможет лимфодренажный массаж.



Отшелушивайте отмершие клетки скрабом.



Массируйте область, predisposed к образованию акне.



Выведите застоявшуюся лимфу с помощью лимфодренажного массажа (с. 51-57).

Закупоренные поры и черные точки

Если у вас есть привычка очищать поры, выдавливая загрязнения пальцами, немедленно избавьтесь от этой привычки. Такими действиями вы портите кожу, а со временем поры только увеличиваются в размере. Может быть, от избавления от грязи вам и становится лучше на душе, однако кожа краснеет и грубеет, в результате чего поры становятся гораздо заметнее.

Поры — это отверстия, и чтобы их спрятать, вам нужно приподнять кожу вокруг них. Добиться этого можно за счет увлажнения кожи с помощью лосьон-маски. Если вы уже применяете лосьон-маску для всего лица, то нет необходимости повторять эту процедуру отдельно для носа.

Следующий шаг — сужение пор за счет охлаждения кожи льдом. Проведите пакетиком со льдом вдоль лицевых мышц, слегка прижимая его к лицу.

Лосьон-маску и охлаждающий уход необходимо применять каждый день.

Для устранения черных точек раз в неделю умывайтесь мылом для лица, содержащим скрабирующие частицы.



Увлажните лицо с помощью лосьон-маски. (с. 71-76).



Охладите кожу вокруг проблемной зоны кубиком льда, обернутым в полиэтиленовую пленку. Проведите кубиком вдоль лицевых мышц, слегка прижимая его к коже.



Обработывайте область с черными точками отшелушивающим мылом для лица. Наносите его легкими круговыми движениями.

КОЛОНКА КРАСОТЫ

5

Раскрасьте свой мир

Румянец сильно влияет на красоту женщины. Розовый цвет лучше всего подчеркивает женскую красоту, поэтому полотенца, халаты и другие предметы в моем салоне нежно-розового цвета.

Люди, погруженные в домашние и офисные обязанности, часто не осознают, какими «серыми» они становятся душой и телом. Оформите дом в любимые цвета и позвольте своему духу воспрянуть. **Как только ваше сознание обновится, будьте уверены, кожа также вернется к жизни.**

Помимо цвета, огромное влияние на внешний вид оказывают и запахи. Все мы видели умиротворенное выражение лица человека, вдыхающего сладкие ароматы цветов. Магия, которую несут в себе приятные ароматы, отображается красотой на наших лицах. Существует огромное разнообразие аромасредств как для дома, так и для вашей сумочки, которые наполнят весь ваш день приятными моментами.

Когда мы находимся в расслабленном состоянии или эйфории, наш мозг генерирует альфа-волны. Эти мозговые волны полезны для эмоционального и физического здоровья — и для нашей кожи в том числе, — потому что они повышают природную способность организма к восстановлению. Когда мы напряжены или подвержены стрессу, эта способность снижается, делая нас более уязвимыми к заболеваниям и проблемам с кожей.

Окруженные постоянной суетой, мы зачастую проводим целый день, не выработав ни одной альфа-волны. Старайтесь находить в повседневной жизни время на то, чтобы высвободить свой разум и тело и дать им возможность получить истинное наслаждение.

Экспресс-приемы
для красоты

У вас запланирована встреча с подругой, с которой вы не виделись многие годы? Вечером свидание? Завтра предстоит важное собеседование? Не беспокойтесь — здесь вы найдете экстренные меры для того, чтобы быстро улучшить кожу лица.

Быстрая паровая маска из шапочки для душа

Когда я работала в косметической компании, то часто ездила в командировку, где меня постоянно преследовала одна и та же проблема: сухой воздух в номере отеля. Этот вопрос мне нужно было как-то решить: не могла же я принимать клиентов, когда моя собственная кожа была сухой и шелушилась.

Так я придумала интенсивную терапию для кожи. Для этого вырезала в шапочке для душа отверстия и надела ее на лицо после стандартной процедуры ухода за кожей. К моему удивлению, кожа мгновенно превратилась из иссушенной в увлажненную и нежную.

Итак, сейчас я поделюсь с вами быстрым и простым методом паровой маски, которую я тогда изобрела. Делается она всего в три шага: вырежьте в шапочке для душа одно или два отверстия, нанесите лосьон-маску (с. 71-76), а затем наденьте на лицо шапочку.

За две-три минуты тепло вашего тела в сочетании с влагой из лосьона превратит пространство внутри шапочки в сауну.

Так как испарение жидкости минимально, шапочку для душа, в отличие от отдельно наносимой лосьон-маски, можно оставить на лице на пять или десять минут. Влага проникнет глубоко в кожу и очистит ее.

Паровая маска

Даже если вы наденете на лицо шапочку, пока сидите в ванне, без лосьон-маски, она все равно сотворит с вашей кожей чудеса.



1. Прodelайте в шапочке для душа два отверстия для носа и рта.
2. Нанесите лосьон-маску (с. 71-76).



3. Наденьте шапочку на лицо. Подождите пять-десять минут.

Горячий уход для расслабления тела и разума

Такой уход требуется в дни, когда:

- вы в ветреную и холодную погоду ходили по магазинам,
- вы провели много времени в чересчур кондиционируемом помещении,
- вы обморозили кожу, катаясь на лыжах или играя в снежки,
- у вас менструация или вы озябли,
- вы находитесь в стрессе.

Вид кошки, дремлющей на солнце перед окном, вызывает у нас улыбку. Кошка инстинктивно выбирает самое уютное место в доме. Также и мы наслаждаемся чашечкой кофе в кафе или располагаемся у теплого камина в холодные дни.

В холодное время кожа тоже нуждается в тепле. Когда кожа охлаждена, поры сильно сжимаются и не позволяют проникать косметическим средствам внутрь. В такие дни необходимо «разморозить» кожу, согреть ее перед тем, как приступить к уходу за ней.

Лучший способ согреть кожу — это принять ванну. Если вы ограничены во времени, можно просто положить на лицо горячее полотенце. Если вы когда-нибудь пробовали горячее обертывание в парикмахерской или в спа-салоне, то наверняка примерно представляете, насколько эта процедура может расслабить.

1 Очищение

Очистите лицо от туши, теней и губной помады (с. 64-67). Используйте хлопковые салфетки, чтобы полностью убрать макияж, область вокруг глаз очистите ватными палочками.



2 Горячее полотенце

Намочите полотенце горячей водой, аккуратно отожмите, затем, завернув в полиэтиленовую пленку, поместите на 30 секунд в микроволновую печь. Снимите пленку и наложите полотенце на лицо и уши, чтобы раскрыть поры и сделать кожу более восприимчивой к уходовым средствам.



Наложите горячее полотенце на лицо и уши на три минуты.



Поместите завернутое в полиэтиленовую пленку горячее полотенце за шей: это очень расслабляет.

3 Лосьон

Как только вы оживили замерзшую кожу, нанесите лосьон-маску (с. 71-76).



4 Массаж

Выполните массаж всего лица (с. 51-54), бережно надавливая пальцами на напряженные мышцы. Если вы хотите использовать крем для массажа, выберите успокаивающий или увлажняющий. Расслабив лицевые мышцы, вы улучшите кровообращение и лимфоток, а также придадите лицу более здоровый цвет.



5 Сыворотка

Теперь, когда вы улучшили состояние поверхностного слоя кожи, самое время позаботиться о дерме с помощью питательной сыворотки. Если кожа сильно истощена, можно нанести сразу два вида сыворотки, например, омолаживающую и увлажняющую.

6 Крем

В завершение нанесите крем, чтобы задержать влагу и питательные вещества. В холодные и засушливые дни используйте крем, а не эмульсию, так как он способствует более эффективному увлажнению. Лучше использовать крем, который повышает эластичность кожи.

Холодный уход для релаксации

Такой уход необходим в дни, когда:

- вы провели много времени на жаре и на солнце,
- вы занимались спортом или все утро возились с детьми,
- кожа покраснела от стресса,
- вы чем-то огорчены,
- кожа липкая из-за слишком влажного воздуха.

Спортсмены часто остужают разгоряченную кожу с помощью охлаждающего спрея или пакетов со льдом.

Предлагаемая мной лосьон-маска чем-то похожа своим действием на пакетик со льдом — она успокаивает и тонизирует перегретую или раздраженную кожу, подготавливая ее к остальным средствам для ухода.

В дополнение к регулярному применению лосьон-маски я советую использовать холодный уход, описанный ниже. Вам потребуется охлажденное влажное полотенце, бутылочка с пульверизатором (можно найти подходящую в магазине, где все товары продаются по одной цене, или возьмите пустой пузырек с пульверизатором из-под косметического средства) и лед. Несмотря на использование самых простых предметов повседневного обихода, которые наверняка найдутся у вас дома, эта процедура высокопрофессионального уровня, которую я предлагаю клиентам у себя в салоне. Применяйте холодный уход каждый раз, когда хотите вернуть коже ее нормальное состояние и температуру.

1 Очищение

Очистите лицо от туши, теней и губной помады (с. 64-67). Используйте хлопковые салфетки, чтобы полностью убрать макияж, область вокруг глаз очистите ватными палочками.



2 Холодное полотенце

В жаркую пору держите несколько обернутых в пленку полотенец в холодильнике. Прикладывайте охлажденное полотенце к лицу, чтобы остудить кожу. Также делайте это после утреннего умывания — чтобы сузить поры и для лучшей стойкости макияжа.

Приложите охлажденное полотенце к лицу и ушам.



3 Водный спрей

Водный массаж поможет успокоить кожу (с. 110-111). Просто обрызгайте лицо водой, используя бутылочку с пульверизатором или промывалку. Прямой контакт с водой мгновенно увлажняет кожу.

Брызгайте на лицо струей воды вдоль линии мышц.



4 Лед

Лед — самое быстродействующее средство для охлаждения перегретой кожи. Также рекомендуется использовать охлаждающие пакеты.

Проведите по лицу обернутым в пленку кубиком льда.



5 Лосьон

Нанесите лосьон-маску (с. 71-76). Для усиления эффекта наденьте сверху шапочку для душа с прорезанными отверстиями для дыхания.



6 Маска

Если от пота и загрязнения у вас возникают черные точки, нанесите на ночь осветляющую маску. Если сравнить умывание лица со стиркой одежды дома, то нанесение маски будет сродни сдаче одежды в профессиональную химчистку.

Наутро вы обнаружите потрясающий результат — кожа будет свежей и удивительно чистой.

7 Сыворотка

Используйте осветляющую сыворотку для тусклой кожи и увлажняющую для сухой. Также применяйте средство для кожи вокруг глаз, если ощущаете сухость в этой области. Обязательно нанесите сыворотку на мимические морщинки, если таковые имеются.

8 Крем

После проверки состояния кожи и нанесения необходимых ей питающих средств закрепите результат с помощью крема или эмульсии. Для максимальной защиты используйте крем, особенно если вам уже за 30.

Водный массаж для восполнения энергии

Люди, которые выполняют физические упражнения, для различных групп мышц, остаются в форме многие годы. Точно так же вы можете уберечь лицо от провисаний, регулярно тренируя расположенные на нем мышцы. Однако я не рекомендую делать упражнения, в ходе которых надо растягивать мышцы так, что лицо приобретает неестественное выражение — это неприятное зрелище, которое может к тому же привести к появлению морщин.

Идеальный способ поддержания лицевых мышц в тонусе заключается в том, чтобы приводить их в движение с минимальной нагрузкой на кожу. Я советую делать специальный водный массаж, который активизирует мышцы лица, не напрягая при этом поверхностный слой кожи.

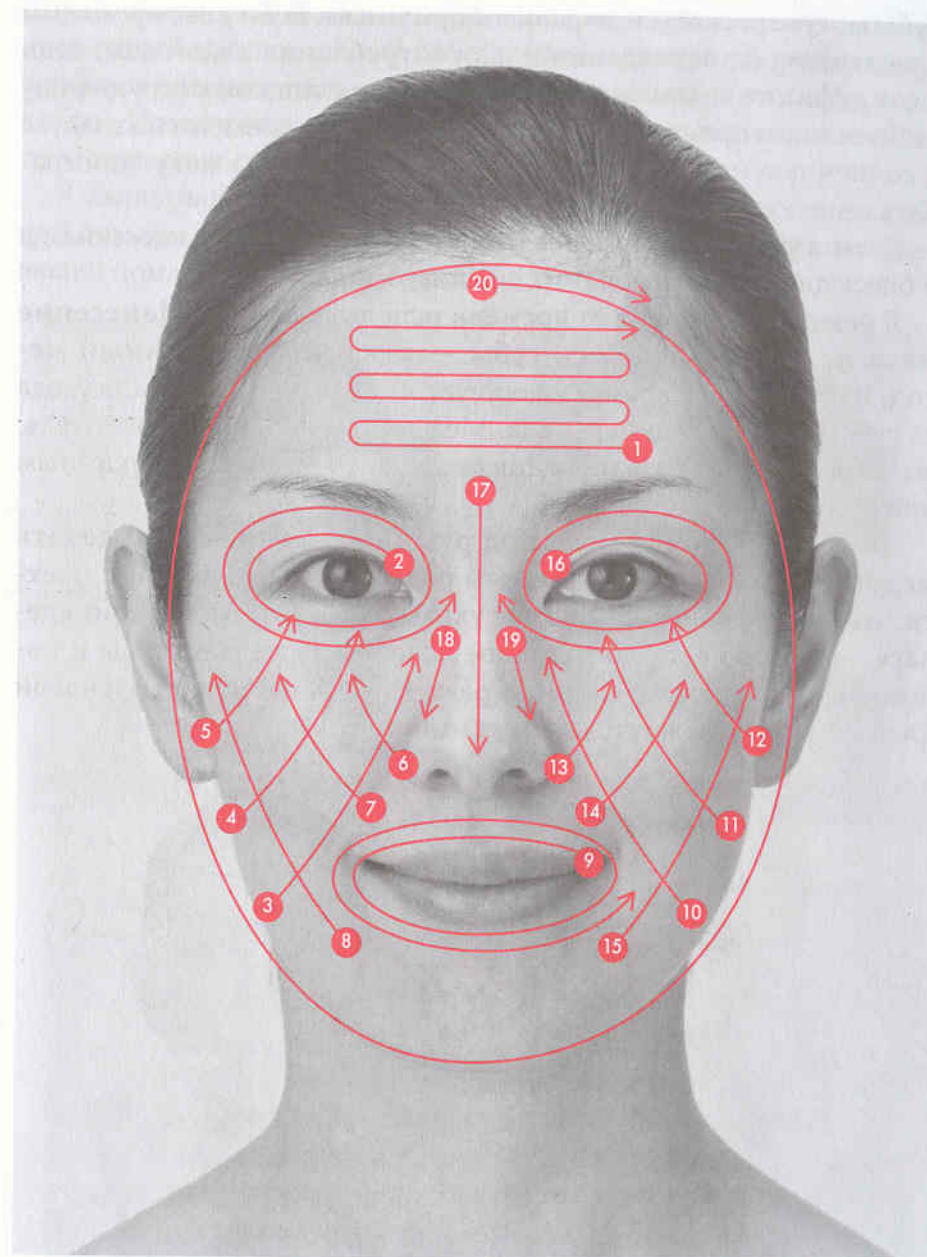
Для выполнения водного массажа подготовьте бутылочку с каюлей (промывалку, с. 24). Наполните ее очищенной или дистиллированной водой, которая продается в аптеках и супермаркетах.

Все, что вам нужно, — это разбрызгивать воду равномерно по всему лицу, повторяя линии мышц (с. 11). Для достижения массажного эффекта необходимо приложить немного силы, поэтому разбрызгивайте воду близко к лицу, надавливая на бутылочку достаточно сильно, чтобы почувствовать эффект.

Я предлагаю эту процедуру клиентам у себя в салоне. Она моментально наполняет кожу энергией, а также полезна для людей с расширенными порами. Водный массаж увлажнит, приподнимет кожу и сузит поры.

Как делать

Главное — разбрызгивать воду вдоль мимических мышц. Основные движения во время выполнения массажа — это вверх и в стороны (с. 11). Массируйте лицо водой в следующей последовательности: лоб (1), вокруг правого глаза (2), правая щека (3, 4, 5, 6, 7, 8), вокруг рта (9), левая щека (10, 11, 12, 13, 14, 15), вокруг левого глаза (16), вниз по носу и его крыльям (17, 18, 19) и затем один раз вокруг всего лица (20), а затем повторите процедуру еще раз.



Быстрое увлажнение губ

Губы могут трескаться по разным причинам. Если у вас проблемы с желудком, от переедания и злоупотребления алкоголем, если у вас дефицит витамина Е, если вы едите слишком острую пищу либо если вы просто провели слишком много времени на воздухе в солнечную или засушливую погоду, ваши губы могут пострадать.

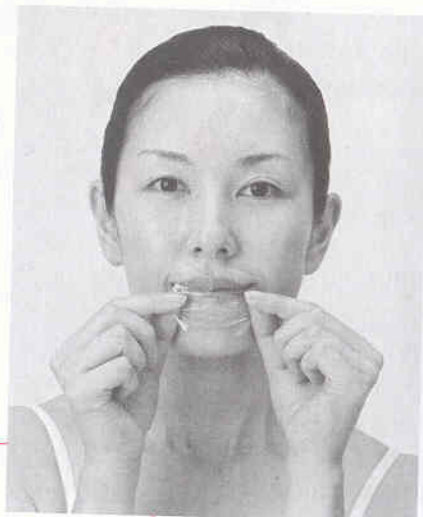
Если губы потрескались или шелушатся, то даже помада и блеск для губ не улучшат их внешнего вида.

Я рекомендую время от времени использовать мед. **Нанесение меда на потрескавшиеся губы — веками проверенный метод**, и в настоящее время существует множество средств для ухода за губами с содержанием меда. Мед — природный увлажнитель, его безопасно слизывать, а также он считается очень полезным продуктом.

Держите баночку меда под рукой на кухне, чтобы делать медовую маску для губ каждый раз, как только вам покажется, что они стали слишком сухими. Все, что вам нужно сделать, — это нанести достаточное количество меда на губы и положить сверху подходящий по размеру кусочек полиэтиленовой пленки. Губы увлажнятся за пять минут.



1 Нанесите достаточное количество меда на губы.

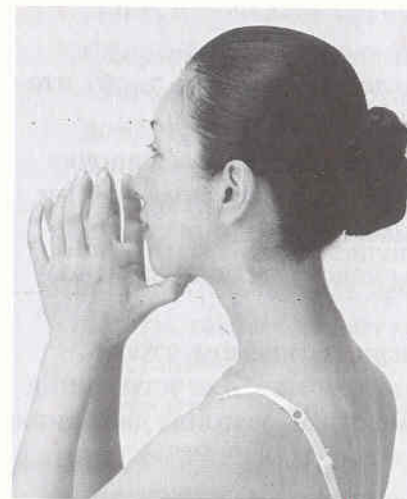


2 Наложите на губы полиэтиленовую пленку. Подержите пять минут

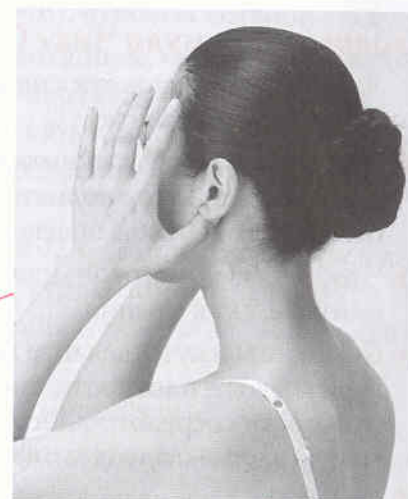
Лимфодренажный массаж для губ

Помимо медовой маски, я также рекомендую сделать лимфодренажный массаж для губ. Массируйте линию подбородка подушечками больших пальцев, медленно продвигаясь от подбородка к ушам. Помните про застоявшуюся лимфу. Если у вас тусклые губы, то этот массаж сделает их более розовыми.

Я выполняю этот массаж каждое утро перед нанесением губной помады. Естественный розовый оттенок губ подчеркнет цвет вашей помады.



1 Подушечками больших пальцев надавите на лимфоузлы, которые идут от подбородка к ушам.



2 Разгоните застоявшуюся лимфу, надавливая на лимфоузлы за ушами.

Помолодеть на 10 лет за одну ночь

Если вас ожидает особенный день — свадьба друзей, особая дата, встреча выпускников, — вам явно захочется, чтобы кожа была в прекрасной форме, и это значит, что нужно начинать готовиться накануне вечером. Будет уже слишком поздно, когда сидя перед зеркалом в день события, вы заметите, как ужасно выглядит ваша кожа. Вы можете обеспечить себе салонный уход, и ваша кожа будет сиять, если обдумаете все заранее и приложите немного усилий. Я предлагаю следующие действия.

Золотая формула Чизу Саеки

- 1 За ночь до мероприятия нанесите лосьон-маску (с. 71-76), чтобы восстановить кожу.
- 2 При этом лучше увлажнить кожу паром, используя шапочку для душа или кусок полиэтиленовой пленки с вырезанными отверстиями, чтобы обеспечить маске герметичность.
- 3 Чтобы извлечь из этой процедуры максимум пользы, выполняйте ее, сидя в ванне.
- 4 Снимите маску и сделайте массаж лица с кремом, чтобы вернуть коже плотность, сияние и упругость. Для устранения отечности сосредоточьтесь на лимфотоке, разгоняя движениями рук застоявшуюся лимфу.
- 5 Накройте лицо на пять минут горячим полотенцем, чтобы распарить кожу. Полотенце нужно снять, когда оно станет холодным. Эта процедура раскроет поры, и кожа будет готова к последующему увлажнению и питанию. Чтобы подготовить полотенце для распаривания, просто смочите его горячей водой, выжмите, затем поместите в микроволновку на 30 секунд. Будьте осторожны, не обожгитесь!
- 6 Зарядите кожу энергией с помощью водного массажа (с. 110-111).
- 7 Нанесите сыворотку, втирая ее таким образом, чтобы она проникла в самые глубокие слои кожи.
- 8 Чтобы задержать влагу и питательные вещества, используйте лучше крем, а не эмульсию.
- 9 На следующее утро наложите на лицо холодное полотенце, чтобы сузить поры перед нанесением макияжа, тогда косметика ляжет более равномерно и будет держаться в течение всего дня.

Утреннее спасение усталой кожи

У всех бывает такое, что от одного взгляда на кожу с утра одолевает уныние — обычно это бывает из-за повышенного уровня стресса, недосыпа, приближающихся месячных или ночной гулянки накануне. В такие дни сложно заставить себя выйти из дома. Вот несколько приемов, которые помогут вам быстренько оживить вашу кожу и вернуть бодрость духа.

- 1 Нанесите лосьон-маску (с. 71-76), чтобы восстановить кожу.
- 2 Оберните лицо холодным полотенцем, чтобы сузить поры. Смоченное водой и отжатое полотенце прекрасно подойдет, но лучше заранее держать два или три полотенца в холодильнике — так у вас всегда под рукой будет охлажденное полотенце.
- 3 Нанесите осветляющую маску на три минуты. Хотя маски и принято наносить вечером, утром они тоже придутся кстати, так как имеют мгновенный результат — кожа сразу же становится светлее.
- 4 Нанесите щедрое количество сыворотки.
- 5 Нанесите на кожу крем, чтобы задержать влагу и питательные вещества.
- 6 Наложите основу под макияж.
- 7 Выбирайте жидкий тональный крем с увлажняющим покрытием, а не с матирующим. Когда кожа не в очень хорошем состоянии, всегда используйте жидкий тональный крем, а не пудру — он будет лучше держаться. Нанесите тональный крем пальцами так, будто вы пытаетесь вдавить частички в поры. Так макияж будет дольше держаться, а легкий массаж улучшит кровообращение.

КОЛОНКА КРАСОТЫ

6

Возьмите красоту в свои руки

Нас со всех сторон атакует реклама косметики, средств по уходу за лицом, спа- и бьюти-салонов.

По собственному опыту знаю, что трудно найти косметические продукты или салоны, которые обеспечат вам хорошее качество за ваши деньги. Вы можете заглянуть мимоходом в универмаг или салон красоты, чтобы в итоге потратить абсурдное количество денег только из-за того, что вас убедили приобрести продающиеся здесь товары или услуги.

Лучше уж узнать, как сделать себя красивой своими собственными руками. В конце концов, если об этом задуматься, то никто, даже самый опытный косметолог, не знает вашу кожу лучше вас самой. Из всех людей на свете у вас больше всего шансов на то, чтобы стать своим самым лучшим косметологом. Как только вы научитесь добиваться идеального состояния своей кожи естественным путем, вы поймете, что многие дорогие косметические средства и процедуры вам просто не нужны.

Нет нужды платить за профессиональные услуги или дорогую косметику, если вы ухаживаете за собой дома. Проводя описанные в этой книге процедуры под свою любимую музыку или — что еще лучше — сидя в ванне, вы почувствуете, как расслабляется ваше тело. Можно ли мечтать о лучшем досуге?

Начиная с сегодняшнего дня станьте своим личным косметологом. Ваша кожа сполна оплатит вашу любовь к ней потрясающим и видимым результатом.

Диагностика типа вашей кожи

Как определить, какая у вас кожа?
У каждого из нас не только свой собственный характер или внешность, но и особенный тип кожи. Первым шагом к идеальной коже будет определение ее типа. Здесь приведены экспресс-тесты, которые помогут вам его определить, а также даны небольшие руководства по уходу за кожей каждого типа.



ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ТИП КОЖИ

Сухая, нормальная или жирная кожа

Выберите ответы, которые наилучшим образом описывают вашу кожу, и подсчитайте баллы, чтобы определить ее тип.

	ДА	ИНОГДА	НЕТ
Моя кожа жирная	3	2	1
Мой нос блестит	3	2	1
Мое лицо местами сухое	1	2	3
У моей кожи неровная структура	3	2	1
У меня акне	3	2	1
Моя кожа влажная на ощупь	2	3	1
У меня заметные морщинки	1	2	3
Моя кожа тусклая	3	2	1
Макияж не держится долго	3	2	1
Моя кожа склонна к раздражению	1	2	3

10-15 БАЛЛОВ

Сухая кожа

Ваша кожа вырабатывает мало пота и жира, кроме того, в ней низкое содержание влаги. Ваша кожа предрасположена к шелуховатости и образованию морщинок, поэтому боритесь с потерей влаги и уделяйте особое внимание ее увлажнению круглый год, независимо от времени года. Вы заметите, насколько улучшится состояние кожи в жаркие месяцы.

16-20 БАЛЛОВ

Нормальная кожа

У вас идеальная кожа с быстрым обменом веществ. Минус в том, что она чувствительна к сезонным колебаниям климата. В межсезонье ей нужен специальный уход. Увлажняйте ее летом и отшелушивайте зимой.

21-30 БАЛЛОВ

Жирная кожа

Ваша кожа вырабатывает слишком много жира, что приводит к появлению акне и высыпаний, а макияж легко смазывается. Возьмите в привычку отшелушивать отмершие клетки с помощью скраба для лица. Но не злоупотребляйте умыванием. Увлажняйте кожу для поддержания баланса влаги и жира, а также нормализации работы сальных желез.



Весенне-летний и осенне-зимний тип кожи

Отметьте подходящие пункты. Ваша кожа соответствует тому типу, под которым вы поставили больше всего галочек.

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ТИП

- ☐ У меня видны поры на лбу, носу и подбородке
- ☐ Макияж не держится
- ☐ Кожа склонна к жирному блеску
- ☐ Я предрасположена к акне и высыпаниям
- ☐ У кожи неровная структура
- ☐ У меня глубокие морщины вокруг глаз и рта
- ☐ Кожа в Т-зоне всегда жирная
- ☐ Кожа жирная, но при этом склонна к шелушению
- ☐ У меня несимметричные морщины
- ☐ Кожа недостаточно чистая и свежая

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ТИП

- ☐ Кожа грубая и постоянно шелушится
- ☐ Макияж плохо ложится и смазывается
- ☐ У меня мимические морщины вокруг глаз
- ☐ Кожа тонкая
- ☐ Хороший цвет лица
- ☐ Кожа на ощупь не кажется мягкой и увлажненной
- ☐ Коже недостает упругости
- ☐ Грубая кожа вокруг подбородка
- ☐ Щеки багрово-красного цвета
- ☐ К концу лета кожа начинает сохнуть

Уход за весенне-летним типом кожи

Из-за недостатка влаги кожа весенне-летнего типа вырабатывает много жира. Проблемы возникают весной и летом. Люди с таким типом кожи обычно слишком часто умывают лицо и заботятся об устранении жира. Важно понимать, что чрезмерное умывание только лишает кожу влаги, стимулируя тем самым работу сальных желез. Определите для себя главную задачу — достижение баланса влаги и жира в коже.

Утренний уход весной

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1 Средство для умывания | Гель-мыло для лица |
| 2 Лосьон | Осветляющий лосьон |
| 3 Сыворотка | Сыворотка с витамином С |
| 4 Эмульсия / Крем | Эмульсия для защиты от УФ излучения |

Вечерний уход весной

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 1 Средство для очищения | Очищающее молочко |
| 2 Лосьон | Осветляющий лосьон |
| 3 Сыворотка | Эмульсионная сыворотка с витамином А |
| 4 Эмульсия / Крем | (Заменить пунктом №3) |

Утренний уход летом

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1 Средство для умывания | Осветляющее мыло для лица |
| 2 Лосьон | Осветляющий лосьон |
| 3 Сыворотка | Сыворотка с витамином С |
| 4 Эмульсия / Крем | Эмульсия для защиты от УФ излучения |

Вечерний уход летом

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 Средство для очищения | Очищающий гель |
| 2 Лосьон | Осветляющий лосьон |
| 3 Сыворотка | Сыворотка с витамином С |
| 4 Эмульсия / Крем | Осветляющая эмульсия |

Утренний уход осенью

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Средство для умывания | Гель-мыло для лица |
| 2. Лосьон | Осветляющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Сыворотка с витамином С |
| 4. Эмульсия / Крем | Осветляющая эмульсия или крем |

Вечерний уход осенью

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Средство для очищения | Очищающий мусс |
| 2. Лосьон | Вяжущий лосьон |
| 3. Сыворотка | Увлажняющая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Увлажняющая эмульсия |

Утренний уход зимой

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Средство для умывания | Мусс-мыло для лица |
| 2. Лосьон | Вяжущий лосьон |
| 3. Сыворотка | Увлажняющая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Увлажняющая эмульсия |

Вечерний уход зимой

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Средство для очищения | Очищающий крем |
| 2. Лосьон | Увлажняющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Увлажняющая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Увлажняющий крем |

Уход за осенне-зимним типом кожи

Кожа осенне-зимнего типа содержит мало влаги и жира. Это приводит к таким вызванным сухостью проблемам, как шелушение кожи и мимические морщинки в осенние и зимние месяцы. Вместе с тем жирный крем не является решением. Прежде всего вам нужно позаботиться о здоровье внутренних слоев кожи и только потом об увлажнении ее поверхности. После насыщения дермы влагой и питательными веществами нанесите крем, чтобы их удержать. Используйте увлажняющий крем даже летом.

Утренний уход весной

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. Средство для умывания | Мусс-мыло для лица |
| 2. Лосьон | Увлажняющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Увлажняющая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Увлажняющая эмульсия |

Вечерний уход весной

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Средство для очищения | Очищающая эмульсия |
| 2. Лосьон | Увлажняющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Увлажняющая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Увлажняющая эмульсия или крем |

Утренний уход летом

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Средство для умывания | Гель-мыло для лица |
| 2. Лосьон | Увлажняющий осветляющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Увлажняющая сыворотка с витамином С |
| 4. Эмульсия / Крем | Увлажняющая эмульсия или осветляющий крем |

Вечерний уход летом

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1. Средство для очищения | Очищающая эмульсия |
| 2. Лосьон | Увлажняющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Увлажняющая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Увлажняющая эмульсия или крем |

Утренний уход осенью

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Средство для умывания | Пенящееся мыло для лица |
| 2. Лосьон | Увлажняющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Сыворотка против морщин |
| 4. Эмульсия / Крем | Эмульсия или крем против морщин |

Вечерний уход осенью

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Средство для очищения | Очищающий крем |
| 2. Лосьон | Увлажняющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Увлажняющая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Подтягивающий крем от потери влаги и морщин |

Утренний уход зимой

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. Средство для умывания | Мусс-мыло для лица |
| 2. Лосьон | Увлажняющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Подтягивающая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Увлажняющий крем |

Вечерний уход зимой

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Средство для очищения | Очищающий крем |
| 2. Лосьон | Увлажняющий лосьон |
| 3. Сыворотка | Подтягивающая сыворотка |
| 4. Эмульсия / Крем | Высококонцентрированный увлажняющий крем |

Алфавитный указатель

А

- Акне у взрослых 97
- Акне предменструальные 98

Б

- Бутылочки косметические с канюлей 24

В

- Ванна 104
- Вата 14
- Весенне-летний тип кожи 121
- Вода 18
- Время 13-14

Г

- Гладкость 36
 - проверка 37
- Губы — увлажнение медом 112

Д

- Дерма 31
 - уход 31
- Диета и добавки 83

Е

- Еда 18

Ж

- Железы сальные 31
- Жир на лбу и носу 37

З

- Защита утренняя 60
- Зеркало 12-13

К

- Кожа 17, 18
 - голодовка 50
 - жирная 93, 95
 - жирная Т-зона 94
 - профилактика и восстановление 82
 - пять критериев красоты 33
 - строение 31
 - сухая 17
 - тип 118
 - усталая — спасение 115
 - устранение базовых проблем 83
- Коллаген 31
- Кондиционеры 38
- Косметика и массаж 83
- Косметичка — содержимое 15
- Красота 11, 12, 13, 116
 - три «уголка» 32
- Крем 106, 109
 - вокруг глаз 27

Л

- Ладони 10
- Лапки гусиные 84, 85
- Лед 14, 108
 - или охлаждающие пакеты 23
- Лицо — проверка 32
 - цвет 42, 52
 - прежнее, сегодняшнее и будущее 33
- Лосьон 10, 15, 26, 60, 61, 105, 109
- Лосьон-маска
 - интернациональная 75
 - трехминутная 71-74
- Лучи ультрафиолетовые 38

М

- Макияжа удаление с глаз и губ 62
- Маска 109
 - медовая 113
 - паровая из шапочки для душа 102-103
- Массаж 106
 - водный 110-111
 - лимфодренажный 51-58, 113
- Метод
 - надавливания и натяжения 46
 - «пианино» 48
 - растяжения 45
 - сдавливания 49
 - сжимания и лифтинга 47
 - тряски 48
- Морщинки 12
 - мелкие 84, 85
 - мимические 39
- Морщины 16, 84
 - глубокие 84
 - глубокие вокруг рта 87
 - глубокие между бровями 87
 - глубокие на лбу 86

О

- Омоложение на 10 лет 114
- Осенне-зимний тип кожи 122
- Основа под макияж 60
 - тональная 60
- Отшелушивание с помощью скраба для лица 70
- Очищение 61, 64, 104, 107

П

- Пальцы 10
- Платок 16
- Пленка полиэтиленовая 14, 23
- Плотность 38

П

- проверка 39
- Подбородок двойной — борьба 54
- Полотенца 23
- Полотенце горячее 105
 - холодное 108
 - хлопковое 22
- Поры закупоренные и черные точки 99
- Провисание
 - рта 92
 - шеи 89
 - щёк 90
- Провисания 88
- Прыщи и высыпания 96
- Пыль 38
- Пятна 12

Р

- Руки и пальцы 24

С

- Салон красоты 13
- Салфетки хлопковые 22
- Скраб 61
 - для лица 26
- Снятие макияжа с глаз 63
- Солнце — защита 80
- Спрей водный 108
- Средства косметические 25
 - солнцезащитные 27
- Средство
 - для снятия макияжа 25
 - очищающее 25
- Сыворотка — нанесение 76
- Сыворотка 10, 26, 60, 61, 83, 106, 109

Т

- Точки надавливания на лимфоузлы для придания свежести коже 53

У

- Увлажненность 34
 - проверка 35
- Удаление макияжа с губ 64
- Улыбка клоунская 32
- Умывание лица 60, 61, 68
 - ушей 69
- Упражнения и массаж 83
- Упругость 40
 - проверка 41
- УФ излучения (УФ лучи) 15-16, 121
- Уход
 - вечерний 61
 - горячий для расслабления тела и разума 104
 - за весенне-летним типом кожи 121
 - за осенне-зимним типом кожи 122

- утренний 60
- холодный для расслабления тела и разума 107
- чрезвычайный 14

Ш

- Шапочка для душа 24
- Шесть техник массажа от Чизу Саеки 44
- Шея — уход 56
- Шлифовка кожи 30

Э

- Эластин 31
- Эмульсия или крем 27, 60, 61
- Эпидермис 30