

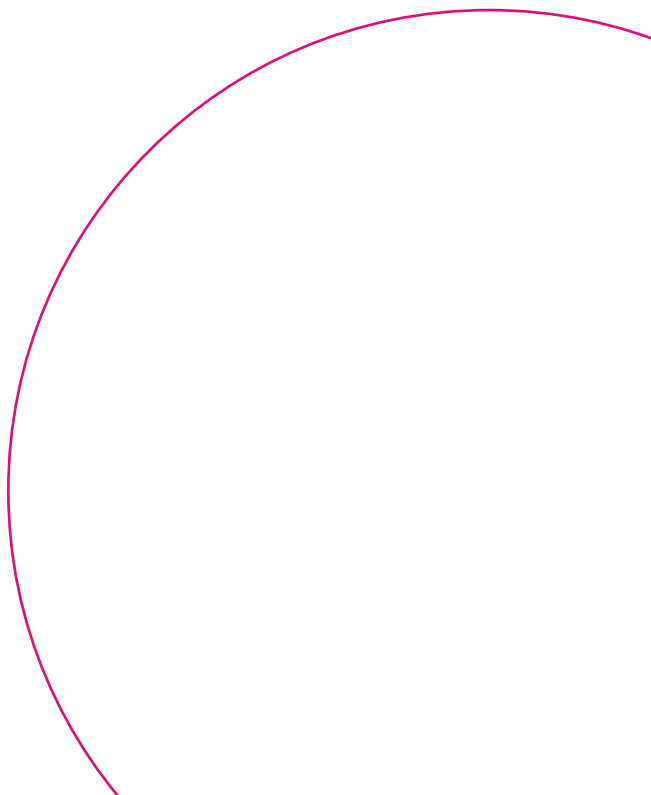
CHIZU SAEKI

SEKRETY URODY JAPONSKICH KOBIET

Jak zerwać z uzależnieniem od kosmetyków
i osiągnąć cerę swoich marzeń



SEKRETY URODY JAPONSKICH KOBIET



CHIZU SAEKI

Autor zdjęć: Hirokazu Takayama

SEKRETY URODY JAPOŃSKICH KOBIET

Jak zerwać z uzależnieniem od kosmetyków
i osiągnąć cerę swoich marzeń



Wydawca składa podziękowania osobom, które przyczyniły się do powstania tej książki.
Są to w szczególności: redaktor Mariko Mizui, Kit Pancoast Nagamura, Apage Inc., modelka
Mihoko oraz stylistka fryzur i makijażystka Satomi Akizuki.

REDAKCJA: Anna Bergiel
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Magdalena Madura

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-21-1

Tytuł oryginału: Japanese skincare revolution
Copyright © 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.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Copyright © 2004, 2011 by Chizu Saeki.
Photographs copyright © 2008, 2011 by Hirokazu Takayama.
All rights reserved.

Določono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były kompletne i prawidłowe.
Ani autor, ani wydawca nie świadczą jednak profesjonalnych porad i usług czytelnikom.
Pomysły, zabiegi i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastępować konsultacji
z lekarzem. Wszystkie sprawy związane ze zdrowiem wymagają nadzoru medycznego. Zarówno
autor, jak i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za straty i szkody wynikłe z informacji czy
sugestii zawartych w tej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA

WSTĘP ZAŁOŻENIA STYLU SAEKI W OCHRONIE SKÓRY

Wydobądź jak najwięcej z produktów do pielęgnacji skóry	14
Odbieraj piękno wszystkimi zmysłami.....	15
Uczynź lustro swoim sprzymierzeńcem.....	16
Ta książka jest dla ciebie, nie dla salonów piękności.....	18
Wrzuć na niższy bieg w trudnych chwilach.....	19
Ucz się od Inianej chusteczki	21
Nie przekarmiaj skóry.....	22

URODOWE PORADY 1

Jedzenie i woda mogą upiększyć twoją skórę w trzy miesiące	23
---	----

ROZDZIAŁ 1 JAK ZACZAĆ

Podstawowe narzędzia w Stylu Saeki 1	26
Podstawowe narzędzia w Stylu Saeki 2	29

ROZDZIAŁ 2 PODSTAWY PIELĘGNACJI I TECHNIKI MASAŻU

Wypoleruj swoją skórę od wewnątrz i na zewnątrz	34
Obserwuj, dotykaj, pytaj.....	36
Pięć cech pięknej skóry	38
Nawilżenie	40
Gładkość	42
Jędrność	44

Elastyczność	46
Jednolitość	48
Sześć technik masażu w Stylu Saeki	50
URODOWE PORADY 2	
Post dla skóry – ostateczna pielęgnacja	56
ROZDZIAŁ 3 MASAŻ LIMFATYCZNY	
Odśwież cerę przy pomocy masażu limfatycznych	58
Limfatyczne punkty nacisku dla świeżej skóry	59
Zadbaj o szyję	62
Walcz z podwójnym podbródkiem	60
URODOWE PORADY 3	
Eliksir wyobraźni	64
ROZDZIAŁ 4 CODZIENNA PIELĘGNACJA	
Poranna ochrona	66
Terapia na noc	67
Usuwanie makijażu z oczu i ust.....	68
Oczyszczanie twarzy	70
Mycie twarzy i uszu	74
Złuszczenie naskórka peelingiem	76
Trzyminutowa maska lotionowa	77
Aplikowanie serum	83
URODOWE PORADY 4	
Przeciwdziałaj starzeniu się skóry na co dzień, chroniąc ją przed słońcem.....	86

ROZDZIAŁ 5 KURACJE NA PROBLEMY SKÓRNE

Zapobieganie i naprawa problemów skórnych	88
Rozwiązywanie problemów: podstawowe sposoby	89
Zmarszczki	90
Opadanie skóry	94
Przełuszczenie	99
Pryszczki i wypryski	102
Zablokowane pory i zaskórniki	105

URODOWE PORADY 5

Pokoloruj swój świat	106
----------------------------	-----

ROZDZIAŁ 6 SZEŚĆ SZYBKICH TECHNIK RODEM ZE SPA

Szybka „parówka” czepkiem prysznicowym	108
Ciepłe odprężenie dla umysłu i ciała	110
Chłodząca pielęgnacja odświeżająca ciało i skórę	113
Masaż wodny dodający skórze energii	116
Nawilż usta miodem i masażem limfatycznym	118
Złota formuła Chizu: wyglądaj 10 lat młódziej w jedną noc	120
Poranny specjał: ratunek dla zmęczonej skóry	121

URODOWE PORADY 6

Weź piękno w swoje ręce	122
-------------------------------	-----

DODATEK DIAGNOZOWANIE TYPU TWOJEJ SKÓRY

Sprawdź swój podstawowy typ skóry	124
Skłonności do problemów	126

PRZEDMOWA

Miałam 60 lat, kiedy po raz pierwszy przedstawiłam swoje poglądy dotyczące pielęgnacji twarzy w książce. Napisałam tę książkę, ponieważ chciałam podzielić się ze wszystkimi kobietami zasadami i technikami, które opracowałam w czasie mojej 45-letniej kariery kosmetyczki. Moje przesłanie jest proste: każda kobieta pragnąca piękna może być piękna i ma moc, aby to uczynić własnymi rękoma.

Główną zasadą metody Saeki jest poznanie swojej skóry i dbanie o nią w zależności od jej stanu. Aby to zrobić, należy w pełni wykorzystać swoje ręce. Twoje dłonie są najlepszymi narzędziami – mogą ocenić stan twojej skóry jak czujnik i wygładzić zmarszczki niczym żelazko. Mogą być też ciepłe i ukoić napiętą skórę, czyniąc ją bardziej otwartą na składniki aktywne. Skuteczność każdego produktu do pielęgnacji skóry zależy w dużej mierze od jego stosowania. To, w jaki sposób z nich korzystasz, a nie to, czego używasz, zmieni kondycję twojej cery. To, czy zapłacisz 25, 50 czy 100 dolarów za kosmetyk, zależy wyłącznie od ciebie.

Po uzyskaniu licencjatu w szkole kosmetycznej, pracowałam przez jakiś czas w salonie urody, w dzielnicy Ginza w Tokio, zanim zostałam kierownikiem zasobów ludzkich we francuskiej firmie Guerlain.. Stosuje się tam analityczne podejście do pielęgnacji cery, skupiając się na jej fizjologii. Przykładowo, oferują osiem różnych produktów do oczyszczania i zapewniają doradztwo w celu określenia, który produkt będzie najlepszy dla danego klienta albo do konkretnego celu.

W końcu praca mojego męża wymogła na nas przeprowadzkę do San Francisco, skąd regularnie przysyłałam raporty do Japonii, dotyczące amerykańskiego rynku kosmetycznego. Amerykanie mają wspaniałe umiejętności marketingowe i byłam pod wrażeniem strategii sprzedaży, które wykorzystują psychologię na konsumentach. Była tam jedna marka, która zaprojektowała białe opakowania kosmetyków. Wyglądały one, jak te stosowane w klinikach urody. Odkryłam, że różne kraje mają różne pomysły na pielęgnację cery. Amerykanie preferują w pielęgnacji techniki „budzące” skórę, takie jak stymulacja przez klepanie lub masaż twarzy ruchami od dołu do góry. Natomiast Francuzi wolą kojenie skóry – usunięcie makijażu i zanieczyszczeń ze skóry i jej odżywienie – z bardziej medycznym podejściem. W ciągu swojej kariery uzyskałam wiedzę potrzebną do porównania różnych metod i wybrałam te, które są najlepsze do danego rodzaju cery.

Gdy miałam 45 lat, przyjąłam propozycję pracy jako międzynarodowy trener dla działu perfumerii Christiana Diora i stałam się odpowiedzialna za szkolenia ponad 600 konsultantów kosmetycznych. Christian Dior jest jedną z największych marek projektanckich. Ale bez sensu byłoby sprzedawać kosmetyki jako marka do noszenia. Wyruszyłam więc na szkolenie pracowników, którzy są zdolni zapewnić pierwszą klasę doradztwa usługi, dzięki której klienci mogą patrzeć w lustro z uczuciem nadziei i myśleć: „Tak, mogę stać się piękną!” I w tym celu opracowałam cały plan obsługi sprzedaży od podstaw. Ponadto gdy Christian Dior otworzył swój japoński flagowy salon w tokijskim Imperial Hotel, miałam przyjemność zajmować się klientami z pierwszej ręki jako estetyk. Moje techniki zdobyły zaufanie wielu klientów, a salon stał się znany z tego, że ma listę oczekujących w ilości ponad 100 osób.

Jak widzicie, moja metoda pielęgnacji skóry opiera się na znajomości produktów kosmetycznych z całego świata i wielu lat bezpośrednich doświadczeń w dbaniu o skórę klientów.

Na przestrzeni lat przyglądałam się skórze bardzo wielu kobiet, dzięki czemu nauczyłam się wiele z niej wyczytać już na pierwszy rzut oka. Czasami zadziwiam ludzi, prawidłowo wskazując konkretny produkt i markę, której używają. Choć brzmi to, jakbym była wróżką, ja po prostu wiem, jakie cechy wykazują konkretne produkty. Na przykład Japończycy, których ojczyzna jest obdarzona dużą ilością czystej wody, kochają mycie twarzy. Dla Japonki to naturalne, że najpierw użyje silnego środka do mycia na bazie oleju, a następnie sięgnie po mydło, aby zmyć tłustą warstewkę pierwszego specyfiku ze skóry. Potem dodatkowo obciąża skórę, i tak już podrażnioną oczyszczaniem, używając drogiego kremu, który ma złagodzić suchość. Im bardziej pielęgnujemy naszą skórę, tym bardziej jest ona wyczulona na nowe i silne produkty i tym bardziej jej szkodzimy.

Niezależnie, czy są to produkty do oczyszczania czy drogie kremy, kosmetyki tworzy się, aby upiększać skórę. Ale jeśli są używane nieprawidłowo, mogą również zaszkodzić. W ostatecznym rozrachunku, to ty i tylko ty, możesz chronić i dbać o swoją skórę. Chciałabym podzielić się z tobą wiedzą i technikami, abyś mogła czynić to z powodzeniem.

Uwielbiałam piękne rzeczy od najmłodszych lat, szczególnie zafascynowana byłam hollywoodzkimi filmami. Moje zainteresowanie kosmetykami wynikało z zauroczenia aktorką Audrey Hepburn i pragnienia, aby być taka jak ona. Błyskotki, idealny świat na srebrnym ekranie, makijaże wykonywane przez takich

artystów make up'u, jak Max Factor czy Helena Rubinstein, to były moje marzenia.

Tylko przy poprawnym użyciu kosmetyków można wyciągnąć z nich pełny potencjał i uzyskać piękną skórę. Jak byłoby cudownie, gdyby kobiety na całym świecie mogły to osiągnąć przy użyciu moich technik! Oto mój sposób na wdzięczność dla świata za marzenia, jakie miałam będąc młodą dziewczyną.

Chizu Saeki
Maj 2008

WSTĘP

Założenia Stylu Saeki w ochronie skóry

Nie martw się każdą niedoskonałością
i zmarszczką. Twoja ogólna postawa
i blask twarzy odpowiadają za to,
jakie robisz wrażenie.

Wydobądź jak najwięcej z produktów do pielęgnacji skóry

Moje podejście do pielęgnacji skóry zawsze spotyka się z zaskoczeniem. „Dlaczego nigdy wcześniej o tym nie pomyślałam?“, mówią ludzie, którym demonstruję moje metody, albo: „Co za wspaniały pomysł!“, słyszę od innych. Ale wszystko, co robię, to dodanie kilku detali do powszechnych technik.

Nie ma nic specjalnego w produktach, których używam, jedynie w sposobie, w jaki z nich korzystam. Na przykład zamiast stosowania toniku bezpośrednio na moją skórę, aplikuję kilka kropli na mokry bawełniany wacik i umieszczam w strategicznych miejscach na twarzy. Najprostszy tonik może magicznie zmienić się w bogatą surowicę, jeśli zrobimy z niego maskę (patrz na str. 77-78). Podobnie peeling do twarzy, którego wielu unika ze względu na jego ścieralność: formuła może być łagodniejsza i dwa razy bardziej skuteczna dzięki dodaniu ciepłej wody i mydła.

Dlatego doradzam ludziom, aby nie inwestowali pieniędzy za dbałość i troskę w pielęgnację cery.

Zachęcam również, aby w pełni korzystać z własnych dłoni i palców. Ogrzanie w rękach produktu do twarzy pomaga składnikom lepiej wnikać w skórę i działać podwójnie, a nawet potrójnie skuteczniej. Otulanie twarzy dłońmi, kosmetyki i własne ciepło działają razem jak żelazko do zmarszczek, dzięki czemu twoja skóra staje się niezwykle gładka. Można używać palców w celu wywarcia naciśku, by pchnąć cząsteczki przez pory, aby dostarczyć je w głąb skóry i poprawić krążenie lub masować twarz i wygładzić zmarszczki.

To wszystko to tanie techniki, które nie kosztują ani jednego dodatkowego grosza.

Wyrafinowane i szybko działające właściwości dzisiejszych kosmetyków mogą być zmarnowane, jeśli będą one używane

niedbale. Więc oto moja rada dla ciebie: *Wkładaj swoje serce w każdą kroplę produktów pielęgnacyjnych, których używasz.* Podchodząc do codziennej dbałości o cerę z entuzjazmem, sprawisz, że twoje przebarwienia znikną, policzki przestaną być obwisłe i dostrzeżesz olbrzymią różnicę w wyglądzie skóry. Będzie to bardziej skuteczne niż ślepe wydawanie fortuny na kosmetyki.

Odbieraj piękno wszystkimi zmysłami

Mój zmarły mąż mówił mi, że powinnam używać rzeczy najwyższej jakości. Bardzo często odwiedzaliśmy we dwoje muzea, aby podziwiać historyczne arcydzieła, kilka razy w miesiącu jadaliliśmy w modnych restauracjach, podróżowaliśmy do innych krajów, gdzie poruszało nas piękno przyrody i promenad.

Gdy pojawiaasz się gdzieś i doświadczasz nowych rzeczy, czujesz się zobowiązana, by czuć, jak komórki całego twojego ciała chłonęły istotę piękna, dzięki czemu wszystko będzie wydawać się jeszcze wspanialsze. Twarz osoby, którą się zamknie w ponurym pokoju na cały dzień, będzie nudna i bez wyrazu, podczas gdy ktoś, kto wyjdzie na zewnątrz i będzie potrafił doceniać piękne rzeczy wokół siebie, stanie się naturalnie wyrazisty.

Co definiuje kobiecą urodę? Są takie panie, które nie imponują mi swoim kobiecym urokiem pomimo pięknych twarzy. A inne? W jakiś sposób świecą w tłumie, chociaż nie ma w nich nic szczególnie olśniewającego. Myślę o aktorce Audrey Hepburn, którą zawsze podziwiałam, jako jedną z kobiet o szczególnej prezencji, przekraczającej jej naturalne piękno. Udowodniła, że nawet zmarszczki i zwiotczenia nadchodzące z wiekiem mogą być atrakcyjne, jeśli są częścią pewności siebie i charakteru

kobiety, która przeżywa dobrze swoje życie. Zmarszczki na takich kobietach nie są oznakami starzenia, a czci.

Nie rób zamieszania wokół każdego pryszcza i zmarszczki na twojej twarzy. To nie jest tak, że ich obecność zmniejsza twoją wartość jako kobiety. Większość brązowych przebarwień i zmarszczek może zostać usunięta przy odrobinie cierpliwości, w każdym razie, ogólna postawa i blask twarzy mają większe znaczenie dla wrażenie jakie sprawiasz.

Oczywiście, miło jest mieć dobrą cerę – dlatego ja starannie dbam o nią od lat. Należy jednak pamiętać, że nieskazitelna skóra to nie wszystko. Piękno nie jest czymś, co buduje się tylko na zewnątrz, wtedy jest fałszywe – chyba że jednocześnie emanuje z wnętrza.

Jestem wdzięczna mojemu mężowi za to, że nauczył mnie doceniać jakość. Dziś mam trochę czasu, aby otoczyć swój dom kwiatami, moją miłością. Czasami relaksuję się zapachem kadzidła, dźwiękiem wody albo cieszę się ulubioną muzyką wypełniającą mój pokój. Wtedy czuję, jak moja twarz staje się mniej napięta, niezależnie od tego, jak bardzo jestem zmęczona, zaczynam czuć się piękna.

Więc idź do muzeum lub parku, albo po prostu idź pooglądać witryny sklepów w domu towarowym. Bez względu na to, jak jesteś zajęta, zwłaszcza gdy pracujesz, stajesz się bardziej nerwowa. Staraj się wycisnąć trochę czasu dla siebie, nawet jeśli miałyby to być tylko jedna godzina miesięcznie – ciesz się pięknem życia.

Uczyń lustro swoim sprzymierzeńcem

W każdej drogerii i salonie piękności znajdują się lustra. Jednak wiele kobiet nie ma odwagi spojrzeć na odbicie swojej twarzy, być może to obecność innych sprawia, że są niepewne. I nawet jak na

siebie nie patrzą, to w oczy rzucają im się same wady: jak bardzo są pomarszczone, jak spieczona i łuszcząca się jest ich skóra.

Dla tych kobiet mam poradę: na spokojnie we własnym domu, codziennie popatrz na swoje odbicie. Pomoże ci to wybrać, jakich dzisiaj użyć kosmetyków, aby się uzupełniały i poprawiały kondycję twojej cery. Przykładowo, jeśli wczoraj nakładałaś maseczkę i twoja skóra jest w doskonałym stanie, nie krępuj się i ją podziwiaj. Rozkoszując się nieco swoją boskością, zrobisz wiele dobrego dla swojej urody. Powtarzam, nie bądź zbyt sroga w ocenianiu, jak bardzo wraz z wiekiem zmienia się twoja twarz. Często bywa tak, że te nasze obszary, które lubimy najmniej, są przez innych uważane za najbardziej urocze.

Więc zamiast ukrywać to, co uważasz za swoją wadę, spróbuj poszukać w swojej twarzy jakiegoś unikalnego celu i to wyeksponować. Wyobraźmy sobie pulchną kobietę, która nosi luźne ubrania, aby ukryć krągłości: jej wysiłki tylko zwracają uwagę na jej pucołowatość. Z drugiej strony, jeśli ta sama kobieta nosi ubrania dopasowane do swojej sylwetki, zwiększa atrakcyjność swoich piersi i bioder, podkreślając ich kształty.

Wiele kobiet mówi, że bardzo chciałyby mieć nos jak jakaś aktorka albo mieć takie duże oczy jak inna. To jest nic innego jak pobożne życzenia. Wspaniałą rzeczą jest być kobietą, którą się podziwia, ale podziwiany powinien być jej sposób życia, jej słowa i czyny, bo to czyni ją fascynującą. Każda twarz jest inna i wszelkie próby upodobnienia się do kogoś innego są stratą czasu.

W ostatecznym rozrachunku, według mnie, piękny człowiek to ktoś, kto zna siebie zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz i jest mu dobrze z samym sobą.

Lustro wiernie odzwierciedla obraz, i ten dobry, i ten zły. Uczyni je swoim sprzymierzeńcem w dążeniu do patrzenia na

siebie obiektywnie, za każdym razem, tak jak można popatrzeć na swoje odbicie w oknie wystawowym.

Ta książka jest dla Ciebie, nie dla salonów piękności

Pewnego dnia ktoś zapytał mnie: „Codziennie dbasz o skórę swoich klientów w salonie kosmetycznym, a kto dba o twoją?”

Moja odpowiedź: nikt.

Nigdy nie byłam w salonie kosmetycznym, ponieważ sama mogę dbać o własną cerę. Możesz pomyśleć, że jestem wyjątkowa. Kiedyś pracowałam jako kierownik salonu Christiana Diora w Tokio, ale ciągle przyjmowałam klientów w swoim własnym salonie piękności. Jednak faktem jest, że można samodzielnie wykonywać zabiegi dokładnie w ten sam sposób, co w salonie. Każdy może.

Kobiety często tłumaczą zaniedbywanie swojej cery brakiem czasu i pieniędzy. Mają różne wymówki.

„Jestem tak zajęta opieką nad dziećmi, nie mam czasu”.

„Nie mam pieniędzy, aby iść do kosmetyczki”.

Prawdę mówiąc, kiedy po raz pierwszy przeczytasz moją książkę, zdasz sobie sprawę, że możesz być piękna, nie wydając dużo pieniędzy ani nie tracąc czasu, nie musisz też chodzić do salonów piękności.

W tej książce podzielę się z wami technikami samodzielnej pielęgnacji, które można wykonywać własnymi rękami. Nie wymagają żadnego specjalnego sprzętu, można je wykonać w łazience lub w salonie, a są tak samo skuteczne, jak zabiegi u kosmetyczki. Jedyne potrzebne akcesoria to bawełniane płatki, folia plastikowa, lód i kilka podstawowych kosmetyków (wymienione w rozdziale

pierwsze kroki na stronach 25-32). A najlepsze narzędzia, jakimi dysponujesz to twoje palce i dłonie.

Zacznij od znalezienia pięciu minut dziennie, aby rozbudzić swoje zmysły i pielęgnować skórę. Poczujesz, jak twoje ciało i umysł się uspokajają, bardziej niż podczas wizyty w droгим salonie piękności.

Wrzuć na niższy bieg w trudnych chwilach

Oto coś, co powtarzam w kółko, dla kosmetycznie uzależnionych: *Jeśli chcesz mieć piękną skórę, miej odwagę, żeby odciąć się od kosmetyków.*

Moja pierwsza książka, *Saeki Chizu: no tayoruna keshohin!* (Chizu Saeki: nie opieraj się na kosmetykach) została przetłumaczona na: *Kao o arau no o oyame nasai!* (Przestań myć swoją twarz!). Po pierwszym rzucie oka na tytuł, wiele osób może kwestionować moje zdrowie psychiczne. Zwłaszcza w Japonii, gdzie jest to uznawane za zdrowy nawyk, aby myć twarz dwa razy: najpierw za pomocą środka do demakijażu a następnie mydłem do twarzy. Więc o czym ja w ogóle mówię?

Moją dewizą jest to, że nadmierna pielęgnacja szkodzi skórze. Będąc żywą tkanką, skóra jest wyposażona w mechanizm samooczyszczania i wyręczanie jej w tym, osłabia tę zdolność. Podstawowa opieka jest oczywiście wymagana – ochrona przed promieniami UV przed wyjściem na zewnątrz czy schłodzenie swojej skóry balsamem po uprawianiu sportu i poceniu się. Ale mycie twarzy kilka razy, bo masz tłustą cerę lub ciągle paćkanie jej droгим kremem, bo jest sucha, jest po prostu szkodliwe dla twojej skóry.

Jeśli twoja cera woła o pomoc, oznacza to, że czas usiąść i przeprowadzić z nią wywiad niczym lekarz ze swoim pacjentem – czego tak naprawdę potrzebuje a czego nie. Chociaż ludzie, których dotyczą problemy skórne, są ciągle kuszeni do wypróbowania coraz to nowych środków zaradczych, to zrobienie przerwy jest tym, co tak naprawdę powinni zrobić. Czasami mniej znaczy więcej.

Ostateczną pielęgnacją, jaką polecam, jest coś, co nazywam „poszczeniem skóry”. Podstawa pielęgnacji jest prosta: nie rób nic. Nie oznacza to, że masz dopuścić do tego, by skóra była całkiem zaniedbana. Zdecyduj się na jeden dzień w tygodniu, kiedy nie zrobisz nic poza przemyciem twarzy. W ten sposób rozbudzisz wrodzoną siłę twojej cery i przywrócisz jej zdrowie. Proponuję posty od kosmetyków, ponieważ widząc skórę wielu kobiet, nauczyłam się, że jej stan u tych, które używają zbyt wielu produktów, jest o wiele gorszy niż tych, które niczego nie robią. W skrócie jest to doskonały sposób, aby zerwać z uzależnieniem od kosmetyków, na które cierpi wiele współczesnych kobiet.

Pewnie już rozumiesz, że podstawy pielęgnacji są zaskakująco proste. Nie ma potrzeby, aby kroków w pielęgnacji było więcej niż jesteś w stanie zapamiętać.

Oprócz wprowadzania do zabiegów, udzielałam również rad klientom salonu. I od czasu do czasu prosiłam ich o przyniesienie wszystkich kosmetyków, jakich obecnie używają do pielęgnacji, abym mogła na nie spojrzeć. Większość ludzi ma kupę produktów, których nie potrzebują. Wystarczy im połowa tego, co posiadają.

Spróbuj przejrzeć zawartość swojej kosmetyczki i przeorganizować swoje zasoby. Zdasz sobie sprawę, że mogłaś lepiej zainwestować te pieniądze, w coś, czego naprawdę potrzebujesz, zamiast w morze zbędnych produktów.

Ucz się od lnianej chusteczki

W dzielnicy Shimbashi w Tokio znajduje się sklep o nazwie Oshiro Lace. Zawsze lubiłam ich chusteczki i często rozdawałam je ludziom jako wyraz wdzięczności. Śnieżnobiałe lniane chusteczki z haftowanymi inicjałami – również białymi – są piękne i każdy jest zadowolony z takiego prezentu.

Nawiasem mówiąc, czy kiedykolwiek zastanawiałaś się dlaczego dzieci mają taką gładką skórę? To dlatego, że nie została jeszcze narażona na działanie promieni UV i przesuszenie – podobnie jak nowiutka biała chusteczka. Niewykorzystane chusteczki są delikatnie nakrochmalone i bez skazy, nie ma nawet jednej wystającej nitki. Są tak perfekcyjne, jak świeża, sprężysta skóra dziecka.

Po wielokrotnym myciu i suszeniu taka chusteczka będzie wyblakła i zużyta. Może mieć też przebarwienia i zagniecenia.

W jakim stanie będzie chusteczka, tak naprawdę zależy od jej właściciela. Kiedy postanowi on delikatnie czyścić ją ręcznie, gdy jest brudna, wybielać, kiedy stanie się pożółkła i prasować, kiedy będzie pognieciona, to lniana chusteczka pozostanie czysta i długo będzie nadawać się do użycia – wystarczy o nią zadbać. Z drugiej strony, jeśli pozwoli jej się być pogniecioną, bo i tak jest poplamiona, to nie odzyska dawnej urody.

Pod wieloma względami podobnie wygląda pielęgnacja twarzy, ponieważ ludzka skóra jest mimo wszystko pewnego rodzaju tkaniną. Można usunąć brązowe plamy poprzez stosowanie serum z witaminą C*, wygładzić owal twarzy dzięki nawilżaniu i rozciąganiu, rozjaśnić skórę, gdy jest matowa, używając peelingu. Przez wytrwałe dbanie o potrzeby skóry będziesz w stanie zachować jej świeżość, by była jak nowa biała chusteczka. Żeby jeszcze bardziej zachować analogię, przychodzenie do salonu

* Witaminę C od sprawdzonych producentów można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

kosmetycznego lub inwestowanie w intensywne zabiegi jest jak noszenie chusteczki do drogiej pralni chemicznej.

Moja rada: *Jeśli chcesz, aby twoja skóra pozostała na zawsze piękna, dbaj o nią tak samo, jak o inne swoje cenne rzeczy.*

Nie przekarmiaj skóry

Wraz z westernizacją japońskiej diety wzrosła otyłość. W konsekwencji, nawet młodzi ludzie na nią cierpią, choć kiedyś była znana jako problem starszych – teraz nazywana chorobą – tak jak nadciśnienie tętnicze i miażdżyca.

Uwielbiam dobre jedzenie i próbowanie różnych potraw w całej Japonii stało się jedną z moich ulubionych zalet podróżowania. Ale nigdy nie jem w dużych ilościach; po prostu cieszę się z niewielkich porcji naprawdę pysznego jedzenia. Dzięki temu nawykowi nigdy nie byłam otyła i cieszę się doskonałym stanem zdrowia.

Wiele osób wie, że można też przekarmić skórę. Patrząc na kobiety, które poznałam do tej pory, te z problemami skóry na ogół robiły to samo: przekarmiły ją. Ich skóra cierpiała na „otyłość”. Bombardowana tak wieloma różnymi produktami skóra zaczyna protestować. Zauważając pogorszenie, myśli się, że należy coś zrobić i stosować bogate, tłuste kremy, jeszcze bardziej osłabiając naturalną zdolność skóry do samooczyszczania.

W celu uniknięcia tego błędnego koła, powtarzam ludziom, by patrzyli na stan swojej skóry i dotykali jej przed nałożeniem czegokolwiek na twarz. Przyjrzyj się dobrze swojej cerze w lustrze i ostrożnie dobieraj i korzystaj tylko z produktów, których naprawdę potrzebujesz. Dzięki temu będziesz się trzymać z daleka od chorób cywilizacyjnych skóry.

Przykładowo, jeśli cera jest sucha, czujesz się zobowiązany, aby zaaplikować krem na twarz. Ale po bliższej obserwacji możesz zauważyć, że to, czego potrzebuje, to przede wszystkim wilgoć. Pierwszym krokiem powinno być dobre nawilżenie jej lotionem i serum, a dopiero potem nałożenie kremu.

Pomyśl o tym w ten sposób: nie obrzucisz usychającej roślinki doniczkowej skoncentrowanym nawozem. Pierwszą rzeczą jaką zrobisz, będzie podlanie jej dużą ilością wody, aby zrobić miejsce dla składników odżywczych, które przenikną z gleby. Ze skórą jest podobnie.

Produkty do pielęgnacji skóry są dla niej pokarmem, więc należy unikać jej przekarmiania. Tak jak niegdyś otyła osoba, która po usunięciu dodatkowego ciężaru może odkryć w sobie pewność siebie i swobodę ruchów, skóra również zaczyna czuć się i wyglądać lepiej, gdy nie jest obciążona kosmetykami.

URODOWE PORADY

1

Jedzenie i woda mogą upiększyć twoją skórę w trzy miesiące

Odchudzanie się jest niezwykle popularne w obecnych czasach, ale uważam, że aby być pięknym, należy jeść. Ciało składa się przede wszystkim z tego, co wkładamy do ust. Nie możesz liczyć na piękną cerę, jeśli używasz luksusowych kosmetyków, ale ciągle jesz fast foody. Według nauki o odżywianiu, komórki organizmu odnawiają się co trzy miesiące; w efekcie mają na to wpływ twoje codzienne posiłki, bo to one tworzą twoje przyszłe ciało.

Codziennie zjadam bogate w witaminy i minerały owoce i warzywa, jak również rośliny strączkowe i produkty mleczne z bogactwem białka i błonnika pokarmowego. Piję też 1,5 litra wody dziennie. Kluczem jest jedzenie w sposób zrównoważony, a nie poprzestanie tylko na jednym rodzaju pokarmu, jak chleb czy mięso. Bilans odżywczy jest również ważny dla efektywnego spalania kalorii, których dostarczyłeś z chleba i mięsa.

W Japonii mamy zwyczaj mówić „Itadakimasu”, co z grubsza oznacza: „Jestem za to wdzięczny”, składając nasze dłonie do modlitwy przed rozpoczęciem posiłku. Robimy to, aby pokornie podziękować organizmom z królestwa roślin i zwierząt, które mamy zamiar spożyć dla dobra naszego samopoczucia fizycznego. Wdzięczność w osiąganiu piękna jest bardzo ważna. W ten sam sposób dziękuję mojej skórze każdego dnia podczas pielęgnacji. W odpowiedzi skóra będzie zadowolona i coraz piękniejsza.



Chizu Saeki – autorka książek, doradczyni i uznana konsultantka kosmetyczna marek takich jak Guerlain czy Christian Dior w Japonii. Do tej pory napisała ponad 30 bestsellerów, w tym poradniki, w których dzieli się rewolucyjnymi metodami pielęgnacji skóry. Obecnie zarządza własną szkołą wizażu i salonem kosmetycznym w Tokio.

Sprawdzone techniki kosmetyczne dla kobiet w każdym wieku i o każdym typie urody!

Przed Tobą biblia metod pielęgnacji twarzy Japonek. W tej przelomowej książce uznana kosmetyczka po raz pierwszy dzieli się ze światem naturalnymi, niskobudżetowymi technikami pielęgnacji, które stworzyła w trakcie swojej długiej kariery w przemyśle kosmetycznym. Dzięki niej odkryjesz, co robią współczesne japońskie kobiety, aby zachować nieskazitelnie piękną, młodą i zdrową skórę bez wydawania fortuny na kosmetyki i zabiegi pielęgnacyjne. Bawełniana chusteczka, woda, lotion i 3 minuty Twojego czasu to wszystko, czego potrzebuje Twoja skóra.

Dzięki tej książce poznasz:

- 6 unikalnych technik masażu tonizujących mięśnie twarzy i wygładzających zmarszczki,
- domowe masaże limfatyczne poprawiające linię szyi i podbródka,
- profesjonalne instrukcje mycia i oczyszczania twarzy,
- trzyminutową maskę lotionową, która uczyni Twoją skórę lśniącą i świeżą,
- naturalne terapie na zmarszczki, wiotczenie, przetłuszczanie, wypryski i zaskórniki,
- i wiele, wiele więcej!

Piękno jest w Twoich rękach!

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-65846-21-1



9 788365 846211