

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 : Эксмо, 2018. — 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 «Эксмо», 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от автора	5
<b>ВВЕДЕНИЕ. Правила ухода за кожей</b>	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
<b>Колонка красоты №1</b>	
Еда и вода преобразят кожу за три месяца	19
<b>ГЛАВА 1 Начало</b>	21
Основы ухода за кожей. Приспособления	22
Основы ухода за кожей. Косметические средства	25
<b>ГЛАВА 2 Основы ухода за кожей и техники массажа</b>	29
Шлифуйте кожу изнутри и снаружи	30
Смотри, прикасайся, спрашивай	32
Пять критериев красоты кожи	33
Шесть техник массажа от Чизу Саеки	44
<b>Колонка красоты №2</b>	
Голодовка кожи — максимальный уход	50
<b>ГЛАВА 3 Лимфодренажный массаж</b>	51
Восстановите цвет лица	52
Придайте свежесть коже	53
Избавьтесь от двойного подбородка	54
Ухаживайте за шеей	56
<b>Колонка красоты №3</b>	
Секрет воображения	58

<b>ГЛАВА 4. Ежедневный уход</b>	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
<b>Колонка красоты №4</b>	
Предупредите старение кожи с помощью ежедневной защиты от солнца	80
<b>ГЛАВА 5. Лечение проблемной кожи</b>	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
<b>Колонка красоты №5</b>	
Еда и вода преобразят кожу за три месяца	100
<b>ГЛАВА 6. Экспресс-приемы для красоты</b>	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
<b>Колонка красоты №6</b>	
Возьмите красоту в свои руки	116
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. Диагностика типа вашей кожи</b>	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 каждой 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