

Введение

В Японии существует культ красоты, обозначаемый термином «би-хаку» («би» означает «красивый», «красота», а «хаку» — «белый»), который является критерием, предопределяющим успех женщины в жизни. Он действительно имеет огромное социально-культурное значение. Японка должна иметь идеальное лицо, если надеется выйти замуж. Но и замужние женщины следят за тем, чтобы кожа выглядела молодой и здоровой. Японские мужчины хотят, чтобы их жены долгие годы сохраняли свежесть и были похожи на юных девушек, и это доходит до фанатизма. Ангельская внешность, кукольные черты лица — вот что привлекает японцев.

Считается, что японки выглядят на 10 лет моложе своего истинного возраста. Почему у них такая гладкая кожа? Конечно, неоспоримую роль здесь играет генетика. Но единственный ли это фактор, отличающий нас, европейек, от этих всегда свежих цветов Востока?

В Японии красивой считается женщина с нежной, белой, здоровой и упругой кожей, как у младенца. «У тебя кожа, как моти» — вот выражение, которое используют японцы. Кожа лица должна быть ухоженной, отличаться нежностью и одновременно упругостью, как эта рисовая лепешка. Японки разработали особую процедуру тщательного ухода за кожей, которая передается из поколения в поколение. Секрет красоты японских женщин заключается в сложном ритуале макияжа, получившем название «лейеринг», что в переводе с английского означает «наслоение».

Под наслоением понимается нанесение в определенной последовательности различных средств ухода за кожей несколькими слоями, обеспечивающими защиту и питание кожи. При этом следует строго соблюдать последовательность нанесения слоев, если вы действительно хотите иметь красивую кожу. Возможно, кто-то сочтет такой сложный процесс ухода за кожей излишне обременительным, или скажет, что речь идет о рекламной раскрутке парфюмерной продукции, что в результате обернется огромными финансовыми расходами и тратой времени, или вспомнит свою бабушку, у которой была великолепная кожа, хотя она обходилась лишь мылом и кремом. Такое скептическое отношение — явление совершенно нормальное, но не менее справедливо и то, что те, кто реально испытал на себе *лейеринг*, пребывают в восторге от этой методики, потому что кожа преобразилась в считанные недели. Как и любая другая косметическая программа, лейеринг имеет свои правила, которых нужно придерживаться, если вы хотите достичь максимального результата.

Особенность этой процедуры заключается в том, что она очень быстро приобретает силу привычки. Почему? Вероятно, просто потому, что данная методика подразумевает самосозерцание; ухаживая за своей кожей таким образом, женщина проявляет любовь к себе, получает возможность переосмыслить свою внешность и свой имидж. Как говорят японки, это позволяет «пребывать в гармонии со стихиями».

Лейеринг — это целая процедура ухода за кожей, этапы которого выполняются по утрам и по вечерам. В этой книге каждый этап изложен максимально просто и понятно. Предлагаемый здесь секрет красоты доступен любой женщине, достаточно лишь уметь выбрать косметические продукты, подходящие для вашего типа кожи.

Неотъемлемым элементом привлекательности японской женщины помимо здоровой кожи являются красивые волосы, длинные и ухоженные. Для ухода за волосами существует специальный лейеринг для волос, состоящий из 5 этапов. Их мы также подробно рассмотрим в данной книге.

Лейеринг допускает использование различных косметических продуктов. По мнению автора, лучше отдавать предпочтение натуральной и экологически чистой продукции, произведенной из сырья, которое не подвергалось химической обработке.

Итак, давайте поговорим о том, как ухаживать за кожей, чтобы она выглядела безукоризненно.

ЛЕЙЕРИНГ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Как вы уже поняли, лейеринг предполагает последовательное применение средств ухода за кожей для придания ей свежести и упругости. Каждый «слой» — это этап процедуры. Хронологическая последовательность этапов должна скрупулезно выполняться как утром, так и вечером. Первые два этапа лейеринга представляют собой *двойное очищение*. В окружающей нас среде так много загрязняющих веществ, что для сохранения здоровья кожи приходится прилагать немалые усилия.

- **Этап 1.** Снятие макияжа с использованием масла (только вечером).
- **Этап 2.** Умывание.
- **Этап 3.** Применение лосьона.
- **Этап 4.** Нанесение сыворотки.
- **Этап 5.** Уход за кожей вокруг глаз.
- **Этап 6.** Нанесение дневного или ночного крема.
- **Этап 7.** Применение бальзама для губ.

Разумеется, в таком представлении *лейеринг* выглядит процедурой долгой и, может быть, даже слишком сложной. Однако это не так. Ни для кого не секрет, что любое дело в самом начале кажется долгим и трудным. Нужно лишь запомнить все этапы, и тогда вся процедура будет занимать не больше 10 минут.

ЭТАП 1
Снятие макияжа
с использованием
масла

Для чего это нужно?

Наша кожа подвергается агрессивному воздействию различных загрязняющих факторов, и из года в год оно становится все сильнее. По замыслу природы кожа покрыта защитной пленкой, но, к несчастью, природа не могла предвидеть, что человек превратит атмосферу в химическую бомбу, которая легко уничтожает любые защитные пленки, призванные защитить кожу от загрязнения.

Изо дня в день она подвергается атакам со стороны самых разнообразных факторов: климатических (холод, ветер, жара, перепады температуры), ультрафиолетового солнечного излучения, табачного дыма, выхлопных газов, озона, углеводов... Все эти загрязняющие факторы приводят к разрушению эпидермиса и ускоряют старение кожи. Она утрачивает эластичность, появляются морщины, истончается роговой слой, обезвоживаются клетки кожи.

Ввиду всех этих причин снятие макияжа (даже если вы его не накладывали) является важным этапом ежедневного ухода за кожей. Ватный диск становится черным от грязи, которой за день покрывается ваша кожа. Сегодня на рынке имеется огромный выбор средств для снятия макияжа, эффективность которых зачастую оставляет желать лучшего. Можете обратить внимание на высококачественное натуральное молочко для снятия макияжа, но самым популярным у японок средством является все-таки масло. Удалить макияж способен только жир, являющийся главным ингредиентом средств для снятия макияжа, а что может быть жирнее и натуральнее, чем органическое растительное масло?

Почему же тогда растительным маслом в этих целях почти никто не пользуется? Потому что многие считают, будто оно слишком жирное и от него на коже образуются прыщи. Осмелюсь утверждать, что растительное масло способно справиться с любым макияжем, даже с тем, который не смывается водой, а также со всей грязью, которой на протяжении дня забиваются ваши поры. Если вам трудно в это поверить, то хотя бы попробуйте! Существуют десятки видов масел, и каждое из них обладает своими особенностями и достоинствами, так что свое масло найдется для любого типа кожи.

Как использовать масло для снятия макияжа?

Вымойте руки с мылом (делайте это перед каждым сеансом лейринга) и высушите. Налейте масло на ладонь и намажьте им лицо. Делайте массаж мягкими круговыми движениями. Цель — глубокая

очистка кожи лица с одновременным питанием. Если глаза густо накрашены, после массажа с использованием масла можно снять излишек макияжа при помощи ватного шарика (но только с глаз). Не забывайте про шею, она тоже подвергается загрязнению и нуждается в очищении и питании, кроме того, признаки старения в этой области особенно заметны. Закончив массаж, ополосните лицо чистой водой.

Какое масло выбрать?

Каждое масло имеет свои достоинства. Нужно лишь найти то, которое подойдет именно вам. Разумеется, масло должно быть натуральным и не содержать никаких добавок. Многие производители пичкают косметику всякими химическими веществами, красителями, консервантами и т. д. То же самое относится и к растительным маслам, которым никакие добавки для длительной сохранности не требуются. Поэтому будьте бдительны и внимательно читайте состав на этикетке. Было бы обидно очищать кожу от грязи, закупоривающей поры, другими токсинами, которым через чистые поры ничего не стоит проникнуть прямоком в кровь!

Рекомендую использовать оливковое масло, кокосовое, миндальное или масло из персиковых косточек. Стоят они недорого и как средства для снятия макияжа достаточно эффективны. Если угодно, можно использовать масла более экзотические. Однако вряд ли имеет смысл тратить деньги на дорогостоящие масла на этапе снятия макияжа, поскольку на этой стадии значение имеет только качество жиров, входящих в состав масла.

Ниже указаны некоторые растительные масла и их полезные свойства.

Оливковое масло

Одно из самых эффективных. Жанна Кальман, прожившая 122 года, кончиками пальцев втирала в кожу именно оливковое масло. Это масло, богатое витаминами А, D, Е и К, смягчает кожу и разглаживает морщины.

Масло из абрикосовых косточек

Смягчает и питает кожу. Одно из главных его достоинств — тонизирующий эффект. Богатое витаминами А и Е, это масло идеально подходит для чувствительной кожи и эффективно борется с признаками старения.

Миндальное масло

Смягчающее и успокаивающее, оно делает кожу нежной и бархатистой. Идеально подходит для чувствительной, склонной к раздражению, а также сухой кожи.

Камелиевое масло

Высоко ценимое японками, оно замедляет обезвоживание и помогает бороться с преждевременным старением кожи. Это масло питает, защищает и очень хорошо смягчает кожу.

Аргановое масло

Очень питательное, предотвращает сухость кожи. Эффективно используется для лечения псориаза, избавления от красных пятен и прыщей.

Масло авокадо

Превосходно борется с морщинами и обладает хорошими защитными свойствами. Богатое витаминами А, В, С, D, Е, Н и К, оно способствует генерации клеток кожи.

Масло жожоба

Питает и смягчает кожу. Превосходно борется с морщинами. Обладает заживляющими свойствами.

Масло из мускатной розы

Одно из лучших масел в части борьбы с морщинами. Известно своими заживляющими свойствами. Идеально подходит для сухой и раздраженной кожи, в нем содержится много витаминов.

Правильные движения рук при массаже лица с использованием масла

