

# MỤC LỤC

*Translate by Apple Thảo*

<b>LỜI NÓI ĐẦU</b>	9
<b>Giới thiệu : Những nguyên lý chăm sóc da của Saeki</b>	11
Làm thế nào để có một sản phẩm dưỡng da tốt nhất	12
Cảm nhận về đẹp bằng tất cả giác quan của bạn	12
Biến chiếc gương thành bạn đồng hành của bạn	13
Dành thời gian cho bản thân, thay vì đến spa.	14
Hạn chế những tác động	15
Bài học từ khăn tay bằng vải lạnh	15
Đừng làm quá tải làn da	17
<b>Beauty tip #1</b> Thực phẩm và nước uống sẽ thay đổi làn da trong 3 tháng	18
<b>Chương1: Bắt đầu</b>	19
Những thứ cần thiết (1): Các dụng cụ	20
Những thứ cần thiết (2): Mỹ phẩm	23
<b>Chương 2: Cơ bản về chăm sóc da và kỹ thuật massage</b>	26
Đánh bóng làn da từ trong ra ngoài	27
Nhìn, chạm, tự hỏi	29
Năm tiêu chí của làn da đẹp	30
Độ ẩm	31
Độ mịn màng	32
Sự săn chắc	34

Sự đàn hồi	35
Độ sáng của làn da	37
Sáu kỹ thuật massage của Saeki	39
<b>Beauty tip #2</b> Cách chăm sóc tốt nhất- Hãy để da được nghỉ ngơi	44
 <b>Chương 3: Massage Hệ Bạch huyết</b>	45
Làm tươi mới làn da bằng massage hệ bạch huyết	46
Các huyết đạo bạch huyết làm cho làn da tươi mới	46
Khắc phục hai cằm (cằm ngấn mỡ)	48
Chăm sóc vùng cổ	49
<b>Beauty tip #3</b> Liều thuốc của trí tưởng tượng	51
 <b>Chương 4: Dưỡng da hàng ngày</b>	52
Bảo vệ vào buổi sáng	53
Liệu trình buổi tối	53
Tẩy lớp trang điểm ở mắt và môi	54
Tẩy trang cho mặt	57
Rửa mặt và tai	62
Tẩy da chết với sữa rửa mặt	64
3 phút với mặt nạ Lotion	65
Applying Serum	71
<b>Beauty tip #4</b> Ngăn ngừa lão hóa với kem chống nắng	75
 <b>Chương 5: Cách khắc phục các vấn đề của da</b>	76
Ngăn ngừa và phục hồi các vấn đề của da	77
Khắc phục: Các cách cơ bản	77

Khắc phục những nếp nhăn	78
Khắc phục khi da chảy xệ	82
Da dầu	86
Mụn và breakouts	88
Tắc nghẽn lỗ chân lông và mụn đầu đen	91
<b>Beauty tip #5</b> : Tô màu cho cuộc sống	92
 <b>Chương 6: Cải thiện làn da nhanh với bí quyết của các spa</b>	93
Xông mặt khăn cấp với mũ tắm	94
Làm nóng để thư giãn trí tâm trí và cơ thể	96
Làm mát để làm dịu làn da và cơ thể	99
Massage với nước để thêm năng lượng cho da	103
Dưỡng ẩm môi bằng mật ong và massage hệ bạch huyết	105
Công thức vàng của Chizu: Trẻ ra mười tuổi chỉ trong một đêm	107
Chăm sóc đặc biệt cho buổi sáng	108
<b>Beauty tip #6</b> Bí mật của sắc đẹp nằm trong chính đôi tay bạn	109
 <b>PHỤ LỤC Xác định loại da</b>	110
I. Phân loại loại da:	111
Da khô, thường hay dầu	
II. Khuynh hướng da:	113
Da xuân-hè và da thu-đông	

## LỜI MỞ ĐẦU

Tôi bắt đầu viết những ý tưởng làm đẹp của mình khi đã bước qua tuổi sáu mươi. Tôi viết nó vì muốn chia sẻ với tất cả phụ nữ những bí quyết và kỹ thuật mà tôi đã phát triển trong hơn 45 năm làm chuyên gia sắc đẹp. Lời nhắn nhủ của tôi rất đơn giản: ***Bất kỳ ai muốn đẹp đều có thể trở nên đẹp, và sức mạnh để đạt được điều đó nằm trong bàn tay của chính bạn.***

Một nguyên tắc cốt lõi của phương pháp Saeki là hiểu rõ về da mình và chăm sóc dựa theo tình trạng da. Để làm được điều này, bạn cần tận dụng tối đa đôi tay mình. Đôi tay là dụng cụ tốt nhất – giúp chúng ta có thể “kiểm tra” tình trạng của da giống như một chiếc máy soi da hay giúp ta làm phẳng các vết nhăn như một cái bàn là. Đôi tay cũng có thể làm ấm và làm dịu làn da, giúp da có thể dễ dàng hấp thụ các dưỡng chất tốt hơn.

Hiệu quả của bất kỳ sản phẩm chăm sóc da nào đều phụ thuộc rất lớn vào cách sử dụng nó. Quan trọng là bạn biết cách sử dụng mỹ phẩm như thế nào cho đúng, chứ không hẳn là cái bạn dùng. Bạn có thể chỉ dùng được 25 đô từ sản phẩm giá 50 đô hay 100 đô, hoặc có thể hơn, tất cả đều phụ thuộc ở bạn.

Sau khi nhận được tấm bằng chuyên nghiệp từ trường dạy làm đẹp, tôi làm việc một thời gian tại một salon ở quận Ginza, Tokyo trước khi làm giám sát nhân lực ở hãng Guerlain của Pháp. Guerlain tiếp cận dưỡng da bằng con đường phân tích, tập trung vào sinh lý học của da. Hãng cung cấp tám sản phẩm khác nhau chỉ riêng để làm sạch, và cung cấp dịch vụ tư vấn để xác định loại nào là phù hợp nhất với tình trạng da hay mục đích của khách hàng.

Công việc của chồng đưa chúng tôi đến San Francisco, nơi mà tôi thường xuyên thông báo cho phía Nhật Bản về thị trường làm đẹp ở Mỹ. Người Mỹ rất giỏi về marketing và tôi rất ấn tượng với chiến lược bán hàng đánh vào tâm lý người mua. Có nhãn hàng này đã thiết kế tất cả kệ hàng của họ màu trắng để gợi nhớ đến phòng khám. Tôi phát hiện ra các quốc gia khác nhau thì có quan niệm dưỡng da khác nhau. Dưỡng da kiểu Mỹ chủ yếu bao gồm “đánh thức” làn da, như vỗ nhẹ hoặc mát xa mặt với chuyển động đi lên. Ngược lại, người Pháp thích làm dịu da, loại bỏ make up và bụi bẩn và chăm sóc da – từ góc nhìn y tế. Trong suốt sự nghiệp, tôi đã thu thập được kiến thức đủ để so sánh các phương pháp khác nhau và chọn ra đâu là hợp cho từng loại da.

Ở tuổi 45, tôi làm quản lý đào tạo quốc tế của Parfums Christian Dior và chịu trách nhiệm đào tạo hơn 600 chuyên viên mỹ phẩm. Dior là một trong những nhãn hàng cao cấp nhất thế giới. Nhưng sẽ là vô ích nếu chỉ bán hàng dựa vào cái tên hãng. Nên tôi đã đào tạo các chuyên viên có thể cung cấp dịch vụ tư vấn hạng nhất – giúp khách hàng khi nhìn vào gương có thể nghĩ “Đúng, tôi có thể trở nên xinh đẹp!” Và vì thế, tôi đã làm lại từ đầu một số tay hướng dẫn bán hàng. Hơn nữa, khi Dior mở salon đầu tiên tại Khách sạn Imperial ở Tokyo, tôi đã có hân hạnh được tự mình làm việc với khách hàng với tư cách chuyên viên chăm sóc da. Kỹ thuật tôi có đã dành được sự tin tưởng của nhiều khách hàng, và salon trở nên nổi tiếng đến mức luôn có hơn 100 người trong danh sách chờ.

Như đã nói, phương pháp dưỡng da của tôi được dựa trên kiến thức về các sản phẩm làm đẹp trên thế giới và kinh nghiệm trực tiếp chăm sóc da cho khách hàng của tôi.

Việc được nhìn ngắm làn da của rất nhiều phụ nữ trong bao nhiêu năm qua đã giúp tôi phát hiện rất nhiều điều về làn da của bất kỳ ai chỉ qua một cái nhìn. Có đôi lúc tôi còn khiến người ta bất ngờ vì nói được

chính xác sản phẩm và hãng mà họ sử dụng. Có thể nghe giống một bà thầy bói, nhưng mỗi sản phẩm thực sự có một đặc điểm gì đó nổi bật trên da người dùng. Ví dụ, ở Nhật, đất nước có rất nhiều nước sạch, người Nhật thích rửa mặt. Việc phụ nữ Nhật thích dùng dầu tẩy trang có chất tẩy rửa mạnh không có gì lạ, và cô ấy sẽ tiếp tục rửa mặt với xà phòng để loại bỏ dầu thừa còn trên da. Cô ấy sẽ tiếp tục làm hại làn da vốn đã yếu đi vì bị làm sạch quá kỹ, bằng cách bôi lên một lớp kem đất liền để làm giảm sự khô da. Người nào càng quan tâm đến dưỡng da, người ấy càng có khả năng chạy theo xu hướng, từ đó khiến da càng tệ hơn.

Dù là sữa rửa mặt hay kem đất liền, mỹ phẩm được tạo ra để làm đẹp cho da. Nhưng nếu dùng sai cách, chúng sẽ mang lại hậu quả. Chỉ có bạn và bạn thôi là người có thể chăm sóc và bảo vệ da mình. Tôi muốn tặng cho mọi người kiến thức và kỹ thuật để làm được điều này.

Tôi đã yêu thích những thứ đẹp đẽ từ khi còn nhỏ, và tôi cực kỳ hâm mộ các bộ phim Hollywood. Nói thật, sự yêu thích mỹ phẩm của tôi bắt nguồn từ tình yêu với diễn viên Audrey Hepburn và mong ước được như bà. Thế giới đẹp đẽ, hào nhoáng trên màn ảnh bạc, được biến thành hoàn hảo dưới bàn tay của nghệ sĩ make up như Max Factor và Helena Rubenstein đã khiến tôi mơ mộng.

Chỉ khi bạn dùng mỹ phẩm đúng cách bạn mới có thể tận dụng hết công năng của nó và đạt được một làn da đẹp. Thật tuyệt làm sao nếu phụ nữ khắp nơi có thể đạt được điều này với kỹ thuật của tôi! Đây chính là cách để trả ơn thế giới vì đã cho tôi những giấc mơ từ khi còn nhỏ.

Chizu Saeki

Tháng năm 2008

## GIỚI THIỆU

### Những nguyên lý chăm sóc da của Saeki

Đừng lo lắng về những chấm nhỏ và nếp nhăn. Phong thái và vẻ rạng rỡ của khuôn mặt bạn sẽ quyết định sự ấn tượng mà bạn mang đến.

*Translated by Trần Thị Hiếu and Jerry Nguyễn*

## Làm thế nào để có một sản phẩm dưỡng da tốt nhất

Các phương pháp chăm sóc da tôi từng áp dụng, luôn đem lại những kết quả hết sức bất ngờ. “Tại sao tôi lại không nghĩ tới cách này nhỉ?” hay “Một phương pháp rất tuyệt đấy!” là những câu rất nhiều người nói với tôi, khi tôi chia sẻ cho họ cách làm của mình. Những gì tôi áp dụng thực sự không có gì to tát cả, chỉ là tôi nghiên cứu và thêm thắt một chút xíu vào những công thức rất phổ biến từ trước đến nay mà thôi.

Những sản phẩm mà tôi sử dụng không có gì đặc biệt, quan trọng là sử dụng chúng như thế nào. Ví dụ, thay vì bôi lotion trực tiếp, thì tôi nhỏ một vài giọt vào miếng bông tẩy trang nhỏ, rồi đắp lên mặt. Cách dùng lotion để làm mặt nạ hết sức đơn giản, nhưng lại mang lại hiệu quả y hệt như những sản phẩm serum đắt tiền khác (xem tại trang 73-78). Tương tự, nếu như bạn sợ rằng tẩy da chết sẽ làm bào mòn, làm tổn thương da, thì có thể kết hợp với sữa rửa mặt và nước ẩm. Cách làm này sẽ không gây tổn thương cho da và đem lại hiệu quả gấp đôi.

Đó là lý do tại sao tôi thường khuyên mọi người rằng quan trọng là cách chúng ta chăm sóc da, chứ không phải là đầu tư bao nhiêu tiền.

Tôi vẫn thường khuyến khích mọi người, hãy dùng lòng bàn tay và ngón tay của mình. Làm ẩm sản phẩm dưỡng da bằng bàn tay sẽ giúp thẩm thấu vào da tốt hơn và tăng hiệu quả gấp đôi hay thậm chí là gấp ba lần. Bằng việc ôm tròn bàn tay xung quanh khuôn mặt, mỹ phẩm và hơi nóng từ bạn sẽ hoạt động cùng nhau như chiếc bàn là hơi nước, làm cho làn da của bạn trở nên mịn màng một cách rõ rệt. Bạn có thể sử dụng ngón tay để tạo áp lực, thúc đẩy các phân tử chui qua lỗ chân lông và đẩy dưỡng chất vào sâu bên trong, tiếp đến massage khuôn mặt và làm các nếp nhăn giãn ra.

Đây là những kỹ thuật rẻ tiền và hoàn toàn miễn phí.

Có thể so với những sản phẩm làm đẹp ngày nay thì hơi công phu và không đem lại hiệu quả nhanh nhưng sẽ rất lãng phí nếu như chúng ta làm một cách cầu thả. Lời khuyên dành cho mọi người là ***Đặt trái tim của bạn vào những sản phẩm làm đẹp mà bạn lựa chọn***. Hãy áp dụng việc chăm sóc da hàng ngày của bạn với toàn bộ tâm huyết, cố gắng ngăn chặn các đốm nâu xuất hiện hay đừng làm cơ mặt bị chảy xệ, nó sẽ tạo sự khác biệt lớn hơn nhiều so với chỉ mù quáng tin vào mỹ phẩm.

## Cảm nhận về đẹp bằng tất cả các giác quan của bạn

Chồng quá cố đã từng nói rằng tôi nên dành thời gian cho bản thân để cảm nhận một cuộc sống thực sự. Chúng tôi cũng thường xuyên đi thăm các bảo tàng và xem các kiệt tác lịch sử, ăn tối vài lần một tháng tại những nhà hàng ưa thích, hay đi du lịch nước ngoài, di chuyển tới những điểm tham quan thiên nhiên đầy hoang dã hay đi dọc những con đường mà chúng tôi chưa từng nhìn thấy trước đó.

Khi bạn khám phá và trải nghiệm những điều mới mẻ, bạn sẽ cảm thấy như thể các tế bào của toàn bộ cơ thể của bạn được hấp thu tinh hoa của vẻ đẹp, làm cho bạn đẹp hơn. Vẻ mặt của những người luôn đóng chặt bản thân trong một căn phòng tắm tối sẽ trông ngờ nghệch và dửng dưng, trong khi đó khuôn mặt của những người thường đi ra ngoài và trân trọng những vẻ đẹp xung quanh mình thì sẽ luôn rạng rỡ và vui vẻ.

Điều gì định nghĩa về đẹp của một người phụ nữ? Có một số người không gây ấn tượng với tôi bằng sự quyến rũ của người phụ nữ mặc dù khuôn mặt của họ rất xinh đẹp, nhưng một số người khác lại bằng cách nào đó đầy tỏa sáng giữa đám đông mặc dù họ không có nét gì đặc biệt. Tôi nghĩ rằng diễn viên Audrey Hepburn, người mà tôi luôn ngưỡng mộ, là một người phụ nữ có một sự hiện diện đặc biệt vượt qua cả vẻ đẹp tự nhiên của cô ấy. Cô ấy đã chứng minh rằng ngay cả những nếp nhăn và vết chảy xệ xuất hiện theo thời gian cũng có thể thu hút giống như bản thân chúng, như là một phần của sự tự tin và tính cách của một người phụ nữ đã sống tốt. Những nếp nhăn xuất hiện trên những người phụ nữ này không như là dấu hiệu của sự lão hóa, mà như là sự đánh dấu danh dự.

Đừng quá quan trọng những nhược điểm trên khuôn mặt bạn. Sự hiện diện của nó không làm giảm giá trị của bạn. Hầu hết các đốm nâu hay vết nhăn có thể được xóa đi theo thời gian, và ở một mức độ nào đó, thì thái độ và vẻ rạng rỡ của khuôn mặt bạn thì quan trọng hơn nhiều vào việc quyết định sự ấn tượng mà bạn mang lại.

Tất nhiên, sẽ rất tốt nếu có được một làn da đẹp – đó là lý do tại sao tôi luôn chú ý chăm sóc da trong nhiều năm. Nhưng hãy hiểu rằng làn da đẹp không phải là tất cả. Vẻ đẹp không phải là thứ có thể tác động từ bên ngoài; mà nó nằm trong chính con người thật của bạn.

Tôi rất biết ơn việc chồng tôi đã dạy tôi biết tận hưởng cuộc sống. Giờ đây, tôi thường dành thời gian để trồng những bông hoa xung quanh nhà, một công việc yêu thích của tôi. Thỉnh thoảng tôi thư giãn với mùi hương của nhang trầm, lắng nghe âm thanh của dòng nước, hay nghe những bản nhạc yêu thích trong căn phòng của mình. Sau đó tôi cảm thấy làn da trở nên mềm mại và trở nên xinh đẹp hơn bất kể tôi có mệt mỏi đến thế nào.

Vì vậy hãy đi đến bảo tàng hay công viên, hay đi mua sắm tại các trung tâm thương mại. Bất kể bạn bận rộn như thế nào, hay bạn cố gắng chăm chỉ trong công việc để thăng tiến, hay cố dành một chút thời gian cho bản thân, thậm chí chỉ một giờ trong một tháng - hãy tận hưởng cuộc sống xinh đẹp của bạn.

## **Biến chiếc gương thành bạn đồng hành của bạn**

Mỗi quầy mỹ phẩm hay salon làm đẹp đều có một chiếc gương. Nhưng nhiều phụ nữ thiếu dũng khí để nhìn khuôn mặt họ trong gương, có lẽ bởi vì sự hiện diện của người khác làm họ xấu hổ. Và thậm chí khi họ nhìn vào gương, những khuyết điểm sẽ đập ngay vào mắt họ: tại sao khuôn mặt lại xuất hiện nếp nhăn, tại sao làn da lại trở nên khô ráp và bong tróc.

Tôi có một lời khuyên cho phụ nữ thế này: “Mỗi ngày khi rảnh rỗi ở nhà một mình, hãy có một cái nhìn tỉ mỉ, cẩn thận nhất về sự phản chiếu của mình trong gương”. Bên cạnh việc chọn mỹ phẩm để sử dụng giúp cải thiện làn da, hãy tự khen ngợi bản thân. Ví dụ, bạn đã dưỡng da ngày hôm qua và bạn cảm thấy làn da đang trong trạng thái tốt nhất, hãy cứ tiếp tục và xem sự thay đổi kỳ diệu của nó. Nuông chiều bản thân bằng những lời khen cũng sẽ làm bạn đẹp hơn. Và một lần nữa, đừng quá ngoan cố về những khuyết điểm trên khuôn mặt bạn. Điều này có nghĩa là, chỉ khi bạn cảm thấy yêu chính bản thân mình, người khác mới tìm thấy sự quyến rũ ở bạn.

Vì thế, thay vì cố gắng che dấu những khiếm khuyết, hãy tìm kiếm những nét đặc biệt và chỉ nó ra cho mọi người thấy. Hãy tưởng tượng một người phụ nữ đầy đặn khoác lên mình một bộ quần áo thùng thình và che đi các đường cong của cô ấy: mọi nỗ lực đó chỉ làm cho người khác chú ý đến sự mập mạp ấy



mà thôi. Mặt khác, nếu người phụ nữ này mặc một bộ đồ vừa vặn, cô ấy sẽ thu hút người đối diện bằng các đường cong cơ thể với một tư thế thoải mái.

Nhiều người đã để lại ý kiến rằng họ muốn có một cái mũi giống diễn viên này, hay cách họ mong muốn có được đôi mắt to như người nổi tiếng kia. Chẳng có gì ngoài những điều ước trống rỗng. Đó có thể là một điều tuyệt vời để trở thành người phụ nữ mà bạn mong mỏi, nhưng cách sống, tác phong, hay lời nói và hành động của cô ấy mới tạo nên sự hấp dẫn của chính cô ấy. Mỗi người sinh ra có một khuôn mặt khác nhau, vì vậy thật lãng phí thời gian khi muốn trông giống một người nào đó.

Cuối cùng, theo như tôi thấy, người phụ nữ đẹp nhất là khi hiểu rõ bản thân mình và thoải mái khi được là chính mình.

Tấm gương phản chiếu hình ảnh chân thực của bạn, có thể đẹp hoặc xấu. Hãy tạo lập nên sự thân thiết với chiếc gương trong cuộc tìm kiếm sự tinh tế của bản thân bạn bằng cách luôn giữ nó bên mình, nhìn ngắm bản thân mình một cách khách quan, như là bạn đang xem hình ảnh phản chiếu của mình qua một gian hàng trưng bày sản phẩm vậy.

## **Dành thời gian cho bản thân, không phải ở salon.**

Một ngày nọ một ai đó hỏi tôi, “Bạn chữa trị cho làn da của khách hàng mỗi ngày tại salon như một chuyên gia sắc đẹp, nhưng ai chăm sóc cho làn da của bạn?”

Câu trả lời là, không ai cả.

Tôi chưa từng một lần tự đi tới một salon, lý do là tôi có thể tự chăm sóc da cho mình. Bây giờ, bạn có thể nghĩ tôi là người có chuyên môn. Sau tất cả, tôi đã từng làm việc như một quản lý của salon Christian Dior ở Tokyo, và tôi vẫn chữa trị cho những khách hàng tại salon riêng của mình hàng ngày, Tuy nhiên sự thật là, bạn có thể tự điều trị chính xác như những gì tôi làm nếu bạn biết được cách làm. Ai cũng có thể.

Phụ nữ thường đổ lỗi cho việc làn da không được chăm sóc của họ là do thiếu tiền và thời gian. Họ có mọi loại lý do.

“Tôi quá bận chăm sóc cho bọn trẻ, tôi không có thời gian”

“Tôi không có tiền để đi tới salon”

Sự thật là, khi bạn đọc cuốn sách của tôi, bạn sẽ nhận ra rằng bạn có thể có được vẻ đẹp mà không cần dành nhiều thời gian hay tiền bạc, và bạn không cần phụ thuộc vào salon để làm được điều đó.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ chia sẻ với bạn kỹ thuật tự chăm sóc mà bạn có thể sử dụng để làm hoàn hảo hơn làn da của bạn với bí quyết từ bàn tay của riêng bạn mà không cần có thiết bị chuyên dụng, có thể được thực hiện dễ dàng trong phòng tắm hoặc phòng khách, và đạt hiệu quả tương tự như được điều trị tại salon. Bạn chỉ cần những vật dụng như bông, túi nhựa, đá lạnh và một vài mỹ phẩm cơ bản. Và dụng cụ tốt nhất dĩ nhiên là lòng bàn tay và những ngón tay của chính bạn.

## Hạn chế những tác động

Dưới đây là những điều tôi đã lặp lại nhiều lần với những “tín đồ” mỹ phẩm:

Nếu bạn muốn có một làn da khoẻ mạnh, hãy dừng cảm hạn chế mỹ phẩm.

Trong cuốn sách đầu tiên của mình, Chizu Saeki - “Ngưng phụ thuộc vào mỹ phẩm” được đặt tiêu đề “Ngưng rửa mặt”. Ngay cái nhìn đầu tiên tại tiêu đề, rất nhiều người đã đặt dấu hỏi cho quan điểm của tôi, cụ thể tại Nhật Bản nơi việc rửa mặt hai lần 1 ngày được coi là việc thường nhật, một với sữa rửa và sau đó là với xà bông rửa mặt. Vậy tôi đang nói đến điều gì?

Quan điểm của tôi phải chăng quá thừa thãi trong việc quan tâm đến những tác nhân xấu đến làn da. Thực tế, làn da được chăm sóc bằng máy rửa mặt chuyên dụng và nuông chiều nó đến mức yếu dần đi. Chăm sóc cơ bản dĩ nhiên là cần thiết chẳng hạn như bảo vệ làn da chống lại tác nhân UV trước khi ra ngoài và làm dịu da với lotion sau một ngày hoạt động thể thao và ra mồ hôi. Nhưng việc rửa mặt nhiều lần bởi vì làn da dầu, hoặc trát lên mặt hàng tá kem đất tiền bởi vì da bạn khô, thật sự là không tốt cho da bạn.

Nếu làn da bạn đang lên tiếng kêu cứu, hiện tại là lúc nên ngồi xuống và nhìn nhận một cách nghiêm túc, giống như bác sỹ tư vấn bệnh nhân, để chẩn đoán những điều thực sự cần thiết và không cần thiết. Mặc dầu những người có vấn đề về da bị cám dỗ bởi việc dùng thử tất cả phương thuốc nhưng việc họ cần làm là để làn da nghỉ ngơi. Đôi lúc tôi giản đơn mới hiệu quả.

Dưỡng da cơ bản tôi khuyên bạn sử dụng phương pháp mà tôi gọi là “Skin fasting” (Kiêng cử cho làn da – ND).

Quy trình dưỡng da cần thiết rất đơn giản: đừng làm gì cả. Tôi không có ý là các bạn nên bỏ mặc tình trạng của làn da mình. Hơn hết, hãy quyết định dành 1 ngày trong một tuần đừng làm gì hơn là việc rửa mặt. Điều này sẽ đánh thức lại những tiềm thức thiên bẩm của làn da và đưa làn da bạn trở lại vẻ đẹp vốn có.

Tôi gọi ý “Skin fasting” bởi khi nhìn làn da của rất nhiều phụ nữ, tôi nhận ra rằng làn da sử dụng quá nhiều các sản phẩm thực sự còn tồi tệ hơn làn da của những người chẳng sử dụng gì cả. Tóm lại, đây là cách tốt nhất để thoát khỏi nỗi ám ảnh mỹ phẩm mà ngày nay nhiều phụ nữ mắc phải.

Giờ đây bạn nhận ra rằng, các yếu tố dưỡng da cơ bản đơn giản đến ngạc nhiên. Chẳng cần bất cứ chế độ nào như bạn từng biết.

Thêm vào đó, Tôi cũng đưa ra lời hướng dẫn cho các khách hàng ở salon của mình. Tôi thỉnh thoảng yêu cầu họ mang tất cả mỹ phẩm họ đang sử dụng để tôi xem. Phần lớn mọi người dùng một đồng mỹ phẩm chẳng cần thiết với mình, và những thứ hữu dụng chỉ bằng một nửa những gì họ đang có.

Hãy cố gắng nhận xét nội dung trên túi mỹ phẩm và quản lý “kho mỹ phẩm” của mình. Bạn sẽ nhận ra rằng tiền của bạn được sử dụng tốt hơn vào những gì bạn thực sự cần thiết hơn là mua một đồng hồ lớn các sản phẩm.

## Bài học từ khăn tay bằng vải lanh

Có một cửa hàng tên là Oshiro Lace nằm ở quận Shimbashi – Tokyo. Tôi luôn luôn thấy hứng thú với các cửa hàng bán khăn tay, và tôi cũng thường trao những chiếc khăn như một món quà cảm ơn. Chiếc khăn tay bằng lanh trắng với chữ cái đầu họ tên được thêu màu trắng, thực sự rất đẹp và ai ai cũng ấn tượng với món quà này.

Bằng cách này, bạn có bao giờ băn khoăn là tại sao trẻ nhỏ lại có làn da mịn màng tới vậy? Bởi vì làn da chúng không bị tác động của tia UV hoặc sự hanh khô – hơn cả là do những chiếc khăn tay mới tinh. Những chiếc khăn tay màu trắng chưa từng qua sử dụng khá cứng và sạch sẽ tinh tươm. Điều này giống như sự tươi mát và đàn hồi hoàn hảo của da trẻ nhỏ.

Sau khi liên tục được giặt và làm khô, chiếc khăn tay trắng sẽ bạc màu và bị bào mòn, nó cũng sẽ trở nên bẩn và nhàu khi sử dụng.

Một chiếc khăn tay trở nên hữu dụng như thế nào thực sự phụ thuộc vào người sở hữu. Người sử dụng xác định giặt tay nhẹ nhàng khi khăn bị bẩn, tẩy trắng khi vàng và là lượt khi bị nhăn. Chiếc khăn lanh vẫn sạch sẽ và hữu dụng trong thời gian dài nếu bạn để tâm đến. Mặt khác, nếu bạn bỏ bê và vứt khăn một góc khi nhàu nát chỉ bởi trên đó có vết bẩn, khăn tay sẽ không bao giờ trở lại vẻ đẹp xưa.

Theo nhiều cách, dưỡng da cũng tương tự bởi sau tất cả làn da con người cũng giống như các loại vải. Bạn có thể xóa bỏ các đốm nâu bằng việc sử dụng Serum Vitamin C, xoa nếp nhăn bằng cấp nước và căng da, và làm sáng da khi bị sạm bằng việc tẩy da chết. Chăm sóc da mặt kiên định theo cách này, bạn có thể giữ làn da trông luôn tươi trẻ như một chiếc khăn tay mới cứng trong hàng thập kỷ. Tương tự như vậy, đến salon hay đầu tư vào những dưỡng chất đặc trị giống như việc mang chiếc khăn tay đến dịch vụ giặt sấy cao cấp vậy.

Lời khuyên của tôi: *Nếu bạn muốn giữ vẻ đẹp của làn da mãi mãi, hãy nâng niu làn da bằng tất cả yêu thương tận tụy.*

## **Dừng làm quá tải làn da**

Cùng với sự Âu hoá trong chế độ ăn, béo phì tăng cao ở Nhật Bản. Do vậy, kể cả những thanh niên ngày nay đang phải hứng chịu từ những điều được biết như bệnh lý thành niên hay còn được gọi là bệnh chế độ sinh hoạt ví dụ như cao huyết áp và xơ cứng vành mạch.

Tôi thích ăn uống, và việc đặt hàng tá đồ ăn từ Nhật trở thành một trong những niềm vui của tôi. Nhưng tôi không bao giờ ăn quá lượng cho phép, tôi vẫn thưởng thức một lượng nhỏ những thực phẩm hấp dẫn. Nhờ có thói quen này, tôi không bao giờ béo phì và tôi có một sức khỏe tốt.

Rất nhiều người không biết rằng, bạn có thể vẫn đang làm quá tải làn da của bản thân. Hãy nhìn lại những phụ nữ mà tôi đã từng gặp cho tới bây giờ., họ với những vấn đề về da vẫn thường làm như này: lạm dụng mỹ phẩm cho làn da của mình. Làn da của họ vẫn đang trong trạng thái quá tải, như nó đã từng. Sử dụng liên tục các loại mỹ phẩm khác nhau, làn da thường đáp lại bằng những phản ứng “xấu xí”. Người ta nghĩ rằng như vậy là xong rồi, và bôi những loại kem cao cấp, phá huỷ những sức khỏe tự nhiên của làn da.

Để tránh cái vòng luẩn quẩn này, tôi đưa ra luân điểm cho mọi người là hãy nhìn vào làn da của họ và cảm nhận nó trước khi đắp bất cứ thứ gì lên mặt. Để thấy một làn da đẹp trong gương, hãy cẩn trọng trong việc

loại bỏ và chỉ sử dụng những sản phẩm thực sự cần thiết đối với bạn, Làm như vậy, bạn sẽ tránh được những ảnh hưởng lão hoá làn da.

Ví dụ nếu bạn da khô, bạn có thể có khuynh hướng bôi nhiều kem lên da. Nhưng hãy quan sát gần hơn, bạn sẽ nhận thấy tất cả những gì da đang cần là hơi ẩm. Đầu tiên bạn nên cấp ẩm đầy đủ cho da với lotion và serum, và sau đó chỉ cần khoá ẩm bằng kem.

Nghĩ như vậy, bạn không chỉ tưới cho chậu cây héo hơn mà còn đang bón dưỡng chất cho cây.

Việc đầu tiên bạn cần làm, hơn hết, đó là tưới thật nhiều nước và đưa dưỡng chất vào đất. Làn da cũng tương tự như vậy.

Các sản phẩm dưỡng da cũng như thức ăn cho làn da, bởi vậy tôi khuyên bạn nên tránh lạm dụng chúng. Như một người từng béo phì “rũ bỏ” trọng lượng dư thừa của mình thấy được sự tự tin và sự tự do khi di chuyển, làn da cũng bắt đầu cảm thấy tốt hơn, và trông đẹp hơn trước đây khi còn bị “ngâm” trong mỹ phẩm.

**Beauty tip #1:****Thực phẩm và nước uống sẽ thay đổi làn da trong 3 tháng**

Ngày nay việc ăn kiêng trở nên rất phổ biến, nhưng tôi tin rằng bạn nên ăn nếu bạn muốn trở nên xinh đẹp. Cơ thể con người được tái tạo bởi thực phẩm và nước mà chúng ta đưa vào hàng ngày. Theo dinh dưỡng học, các tế bào của cơ thể được thay mới hàng 3 tháng, do vậy, bữa ăn hiện tại sẽ tạo nên sức khoẻ của bạn ở tương lai.

Hàng này, tôi hay sử dụng một lượng rau quả giàu vitamin và khoáng chất như đậu và các sản phẩm hàng ngày chứa protein và chất xơ. Tôi cũng uống khoảng 1.5l nước mỗi ngày. Chìa khoá là ăn uống cân bằng dưỡng chất hơn là chỉ ăn một loại thực phẩm ví dụ như là chỉ ăn thịt hoặc ăn bánh mì. Cân bằng dinh dưỡng cũng rất quan trọng để đốt cháy lượng calo bạn nạp vào bằng bánh mì hay thịt.

Ở Nhật, chúng tôi có câu: "Itadakimasu" nghĩa là "con rất biết ơn khi nhận được điều này", khi chấp tay cầu nguyện trước bữa tối. Chúng tôi làm điều này nhằm tạ ơn những vị thần cây cỏ và động vật rằng chúng tôi sắp ăn uống vui vẻ và ngon lành. Lòng biết ơn rất quan trọng để đạt được cái đẹp. Cùng cách này, tôi cảm ơn làn da của mình qua việc dưỡng da hằng ngày. Tóm lại, làn da được "biết ơn" sẽ đẹp lên từng ngày.

# CHƯƠNG 1

## Bắt đầu

Những dụng cụ  
và mỹ phẩm cần  
thiết

*Translated by Kieu Chinh*

## Những sản phẩm chăm sóc thiết yếu theo phong cách của Saeki 1

### Các dụng cụ

Dưỡng da theo phong cách Saeki không cần có quá nhiều sản phẩm. Theo kinh nghiệm của tôi, bạn sẽ rất khó để có thể sử dụng liên tục các sản phẩm đắt tiền hoặc những thứ bạn chỉ có thể mua được ở các cửa hàng nhất định. Trong khi đó những sản phẩm bình dân và những sản phẩm có sẵn ở mọi nơi có thể được sử dụng hàng ngày mà không cần phải đắn đo nhiều, như vậy tâm lý cũng như sức khỏe của bạn cũng thoải mái hơn

Những gì bạn cần dùng mỗi ngày đó là bông tẩy trang, giấy bọc thực phẩm, mũ trùm đầu khi tắm và các vật dụng tương tự thế. Đặc biệt là những miếng bông cotton vuông. Những loại bông cotton này có thể tìm thấy dễ dàng ở các cửa hàng giá bình dân, nhưng chỉ có những loại bông 100% tự nhiên, không bị dính mới hiệu quả với công thức làm mặt nạ lotion. Và tốt nhất, theo tôi, các bạn nên dùng các loại bông dày loại mà bạn có thể tách ra thành nhiều lớp.

#### 1. Bông

Những miếng bông vuông (thường được gọi là “bông dưỡng da”) rất quan trọng trong công thức làm lotion mask tôi sẽ giới thiệu ở trang 72-78. Chúng cũng rất hữu ích trong việc làm sạch mặt. Tôi xin giới thiệu cho các bạn sản phẩm của tôi, bông dưỡng da Chizu Saeki, hiện tại đang chỉ được bán tại Nhật. Có 2 size: size C (7\*16cm) và size S (7\*8cm) và mỗi loại có giá 600 yên (khoảng 6\$) mỗi gói. Những loại bông giống thế này cũng có tại Mỹ và ở những nơi khác. Bạn có thể tìm kiếm “bông vuông” để mua online



Bông dưỡng da Miss Webril 100% cotton (có bán ở Mỹ)



## 2. Khăn :

Một quy trình chăm sóc da hoàn toàn không thể thiếu khăn tắm và khăn mặt. Hãy đảm bảo rằng những cái khăn mà bạn sử dụng làm từ 100% cotton nhé. Xem ví dụ về việc sử dụng khăn trong phương thức nóng và lạnh ở trang 106-110.



## 3. Đá hoặc khăn lạnh

Đá lạnh là một thành phần thiết yếu của quy trình điều trị lạnh mà tôi nhắc đến ở trang 109. Tôi khuyến khích dùng những khối đá lớn. Chúng ta có thể làm ra chúng một cách dễ dàng: chỉ cần đông lạnh nước đựng trong một hũ sữa chua hoặc một ly nhựa là xong. Hoặc cũng có thể được sử dụng khăn lạnh.

## 4. Màng bọc thực phẩm

Bạn có thể quấn màng bọc quanh mặt và tay của bạn để tạo môi trường giống như phòng xông hơi, điều đó sẽ giúp cải thiện sức khỏe và giúp da bạn tỏa sáng. Hãy chắc chắn là bạn sử dụng loại màng bọc thật tốt chứ không phải loại quá mỏng.





## 5. Mũ tắm trùm đầu

Một chiếc mũ trùm đầu bao quanh mặt bạn được cắt lỗ để thở, sẽ giúp bạn cảm nhận được tác dụng xông hơi như với màng bọc thực phẩm. Chắc không ai muốn mang theo một cuộn giấy bọc thực phẩm to đùng khi đi du lịch hay đi công tác. Xem trang 104-105 để hiểu về kỹ thuật Mặt nạ xông hơi tức thì.



## 6. Chai nhựa cổ vịt

Chai nhựa ép kiểu này có thể tìm thấy rộng rãi trong các cửa hàng bán nguyên liệu nghệ thuật hay xăm hình, hoặc mua online (bạn tìm từ khóa “Chai nhựa rửa Nalgene” hoặc “chai tiết trùng”) Tôi dùng chúng cho phương pháp massage với nước (T112-113). Hình dáng chính xác của chiếc vòi phun không quá quan trọng nếu nó có thể phun tia nước ổn định.



## 7. Bàn tay và ngón tay của bạn

Bàn tay và những ngón tay của bạn là những dụng cụ tối ưu. Bạn có thể dùng chúng để rửa và massage da mặt cũng như dùng chúng để cảm nhận và thấu hiểu da bạn cần gì. Bạn có thể sử dụng tay để làm ẩm mỹ phẩm và để thoa cream, serum và các loại foundation dạng lỏng. Bạn có thể thấy rằng bàn tay bạn đem lại năng lượng để chữa lành làn da yếu hay bị tổn thương, và bạn nên sử dụng nguồn năng lượng này triệt để.



## Đồ dưỡng da thiết yếu theo phong cách Saeki 2

### Mỹ phẩm

Bạn không cần sử dụng quá nhiều sản phẩm đắt tiền mà khi không hiểu rõ về tác dụng của mỗi loại hoặc cách sử dụng của chúng. Hãy chắc chắn là bạn hiểu tác dụng của mỗi sản phẩm bạn mua và sử dụng chúng đúng cách, hãy đặt cả trái tim của bạn trong từng bước một. Hãy nhớ là bạn cần làm ấm sản phẩm trong tay bạn trước khi thoa chúng lên mặt, việc này sẽ giúp tăng cường tác dụng của sản phẩm lên rất nhiều.

Sau đây là một số sản phẩm dưỡng da cơ bản mà tôi sử dụng. Chú ý rằng đây chỉ là một số ví dụ, bạn nên chọn sản phẩm hợp với bạn nhất sau khi thử nghiệm nhiều sản phẩm khác nhau trên da mình.

#### 1. Tẩy trang

Hãy thật cẩn thận với việc loại bỏ hoàn toàn lớp makeup xung quanh mắt. Những loại phấn mắt lâu trôi hay lớp mascara còn bám lại có thể khiến bạn bị quầng thâm và nếp nhăn.



Bobbi Brown Eye Makeup Remover



#### 2. Sữa rửa mặt

Chế độ chăm sóc da của tôi tập trung chủ yếu vào việc làm sạch hơn các sản phẩm thoa lên da, nên tôi cần chú ý chọn sữa rửa mặt. Sữa rửa mặt dạng kem là lựa chọn tốt nhất cho những ai trên 30 tuổi.

Estee Lauder Soft Clean Tender Crème Cleanser

## Clinique Exfoliating Scrub

**3. Tẩy da chết :**

Da mỗi người có chu trình tái tạo trong 28 ngày, tuy nhiên lớp da chết có thể ở đó lâu hơn nếu quá trình trao đổi chất diễn ra chậm. Hãy giúp loại bỏ lớp da chết bằng việc sử dụng tẩy tế bào chết một hoặc hai lần một tuần nhé.



## NARskin Hydrating Freshing Lotion

**4. Lotion (sữa dưỡng)**

Một điều cốt lõi trong chu trình dưỡng da của tôi là lotion mask (trang 73-78). Mặc dù chỉ với lotion, nước, và bông cotton, nó thực sự mang lại hiệu quả rất kỳ diệu. Chọn loại lotion nào? Bạn không cần phải cảm thấy quá bối rối trước các loại toner hay các loại skin lotion, chỉ cần chọn loại nước có thể giúp cân bằng bề mặt da của bạn. Có 2 loại cơ bản là lotion dưỡng ẩm và lotion dưỡng trắng. Thành phần thông dụng là 80% nước và 10% cồn, cùng với một loạt các chất cấp ẩm và các thành phần đặc trị khác. Các bạn chỉ nên dùng các loại lotion chứa ít hoặc không chứa cồn.

**5. Serum**

Serum như một loại giúp bổ sung chất dinh dưỡng, đẩy dưỡng chất vào sâu trong lớp da và cung cấp năng lượng từ bên trong. Hiện nay có nhiều loại serum trên thị trường: serum làm trắng, serum cấp ẩm, serum vitamin C và nhiều loại nữa, vậy nên bạn hãy chọn loại phù hợp nhất với nhu cầu của da bạn.



Estee Lauder Advanced Night Repair  
Protective Recovery Complex

## 6. Kem mắt:

Vùng da quanh mắt thường bị khô và dễ tạo thành nếp nhăn. Hãy sử dụng kem mắt để đem lại sức sống cho vùng da mắt



Clinique Repairwear Intensive Eye Cream



Estee Lauder Nutritious Restorative Night Cream



Origins A Perfect World Antioxidant Moisturizer

## 7. Emulsion hoặc cream:

Những sản phẩm này được coi là “nắp vung” để khóa lại những dưỡng chất của serum. Nếu kem dưỡng được coi là nắp của nồi áp suất thì emulsion là nắp của các nồi thủy tinh nhẹ hơn. Cream sẽ phù hợp với những người trên 30 tuổi hơn emulsion vì nó dưỡng ẩm tốt hơn và mạnh hơn phù hợp hơn với những làn da bắt đầu bị lão hóa.

## 8. Kem chống nắng:

Có 2 loại kem chống nắng: một loại dịu nhẹ hơn có thể chống lại tia UV bằng các chất làm phân tán chúng và loại có chứa những chất ngấm vào da và giúp các tia có hại tránh khỏi bề mặt da của chúng ta. Tôi khuyên các bạn nên sử dụng kem chống nắng quanh năm trong quy trình dưỡng da hàng ngày của mình.



Clinique City Block Sheer Oil-free Daily Face Protector SPF 25

## CHƯƠNG 2

### **Những điều cơ bản về chăm sóc da và kỹ thuật massage**

Đơn giản chỉ cần chạm, ấn vào khuôn mặt với các ngón tay và lòng bàn tay, hoặc dùng tay ôm trọn khuôn mặt, cũng có thể làm nên những điều kì diệu cho làn da.

*Translated by Song Ngư- Nga Quỳnh- Tuyền Ngọc Vương*

## **Đánh bóng làn da từ trong ra ngoài**

Những bông hoa tuyệt vời nhất chỉ cho chúng ta thấy một phần nhỏ sự tồn tại của nó. Nó có thể nở hoa đẹp như vậy là nhờ bộ rễ lan rộng ra xung quanh, bơm nước ngầm và các chất dinh dưỡng tới tất cả các bộ phận của nó. Da của chúng ta cũng vậy, những gì ta có thể thấy chỉ là một phần nhỏ bên ngoài, những hoạt động xảy ra bên trong cũng rất quan trọng.

Nói một cách đơn giản hơn, làn da của con người được hình thành từ các lớp biểu bì và hạ bì. Phần mà chúng ta gọi là “da” chỉ là lớp biểu bì phía trên, còn “da thật sự” bao gồm cả các lớp hỗ trợ phía dưới – tương ứng với bộ rễ của một loại hoa. Hệ thống các sợi ngang dọc giúp nâng giữ lớp biểu bì bằng cách giữ lại độ ẩm và các chất dinh dưỡng cho làn da đàn hồi, khỏe mạnh. Khi ta còn trẻ, hệ thống này có thể lưu giữ lượng lớn các chất dinh dưỡng và độ ẩm cho da. Tuy nhiên theo tuổi tác, cấu trúc sợi dần yếu đi, da trở nên dễ bị khô, mất tính đàn hồi, và yếu đi. Điều này dẫn đến việc xuất hiện nếp nhăn và các đốm đồi mồi.

Serum có thể cứu làn da của bạn trong tình trạng này, chúng có thể thẩm thấu sâu vào da, tiếp thêm dinh dưỡng, nuôi dưỡng và nuôi dưỡng làn da. Vì vậy, nếu bạn đã qua tuổi 30, tôi khuyên bạn nên sử dụng serum thường xuyên. Chỉ chăm sóc bề mặt da là không đủ, đặc biệt là khi da đã bắt đầu có dấu hiệu chảy xệ, khi đó, chúng ta cần phải chăm sóc da từ ngoài vào trong.

### **Chăm sóc tầng biểu bì**

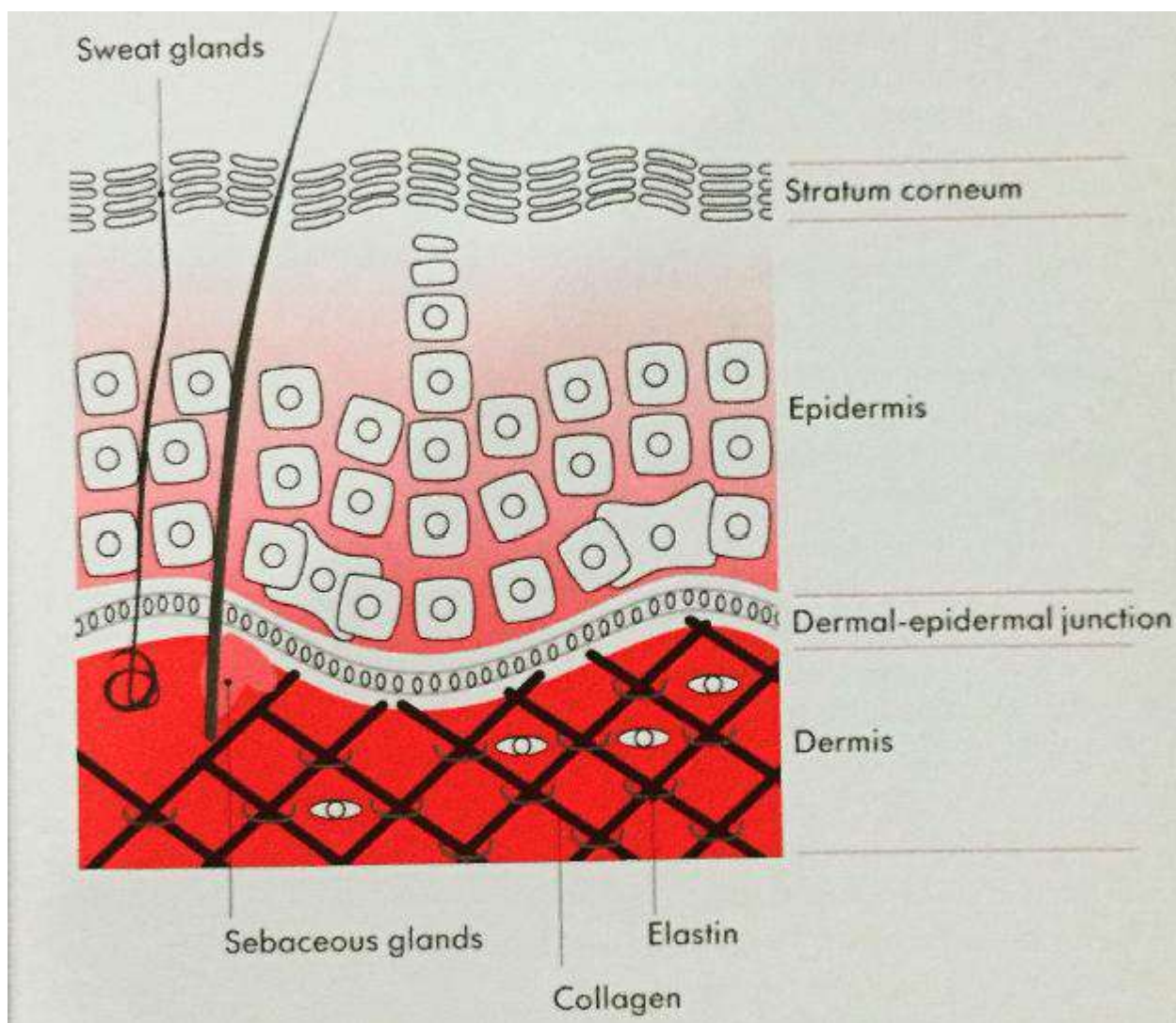
Tầng biểu bì là bề mặt của da. Nếu bạn không cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho lớp này, da sẽ mất đi độ mịn màng và săn chắc.

### **Chăm sóc hạ bì**

Giữa lớp biểu bì và hạ bì là phần trung gian biểu bì (còn gọi là trung bì), dưới lớp này mới tới hạ bì – lớp quyết định sự trẻ trung của làn da đó là độ ẩm và độ đàn hồi. Serum sẽ bơm năng lượng vào lớp hạ bì lão hóa làm căng ra các cấu trúc dạng sợi làm bằng collagen và elastin.



## Cấu tạo của da



Da của chúng ta về cơ bản bao gồm biểu bì, hạ bì được kết nối bởi lớp trung bì ở giữa.

Lớp biểu bì sẽ đẩy các tế bào chết nổi lên bề mặt da tạo thành lớp sừng. Do vậy chúng ta cần tẩy da chết thường xuyên, 1 lần/tuần để loại bỏ đi lớp sừng (da chết) này.

## Nhìn, chạm, tự hỏi.

Bước đầu tiên để có một làn da đẹp là hiểu rõ da bạn. Làn da không tìm vết thể hiện đầu tiên ở khuôn mặt không có cảm giác đang bị bóp méo hoặc trùng xuống. Có 3 bước căn bản để ta có thể tự kiểm tra da: nhìn, chạm và hỏi. Hãy làm điều này như một thói quen mỗi ngày.

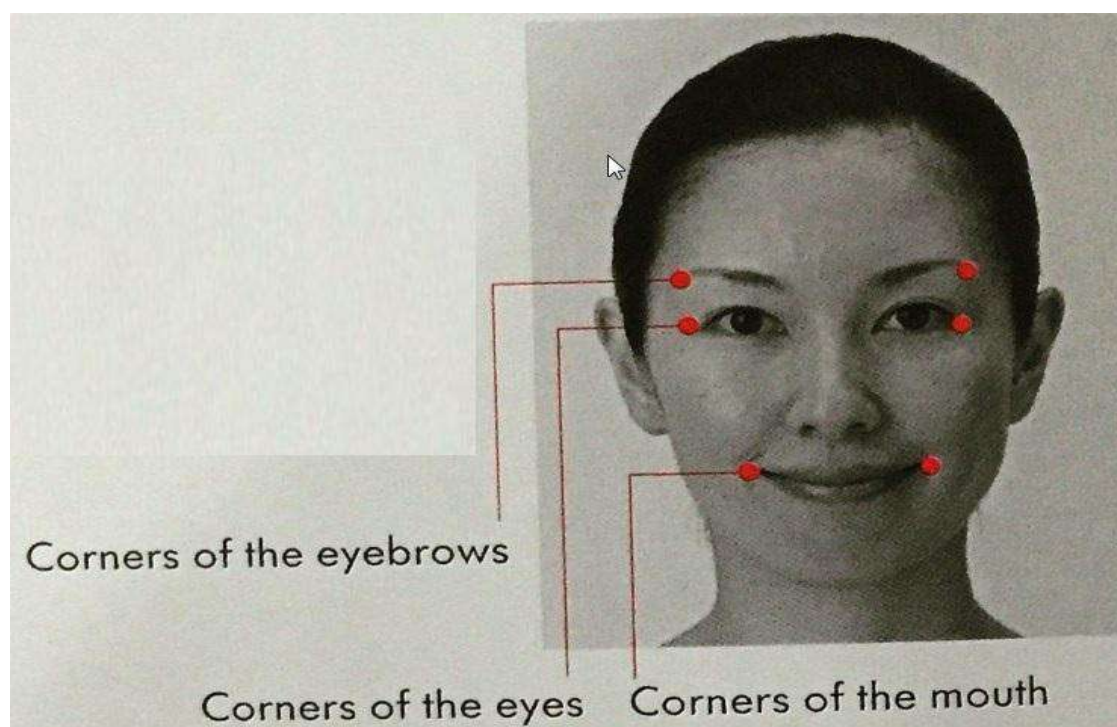
Trước hết, bạn cần soi gương để kiểm tra xem da có bị chảy xệ không? Nếu bạn phát hiện thấy khóe mắt phải thấp hơn khóe mắt trái thì phần mặt bên phải của bạn đang bị xệ. Để làm săn chắc lại cơ mặt bên phải, bạn cần cố gắng để ý nhai bên phải khi ăn. Bằng cách điều chỉnh này, khuôn mặt sẽ trở nên cân đối hơn. Đây cũng là một yêu cầu cơ bản của việc làm đẹp.

### Góc của khuôn mặt

Nhìn thẳng vào khuôn mặt và kiểm tra xem, bạn có bất kỳ sự rủ xuống nào trong 3 góc của khuôn mặt hay không:

- Đuôi lông mày
- Khóe mắt
- Khóe môi

Phần nào có độ rủ hơn thì sẽ chảy xệ đầu tiên.



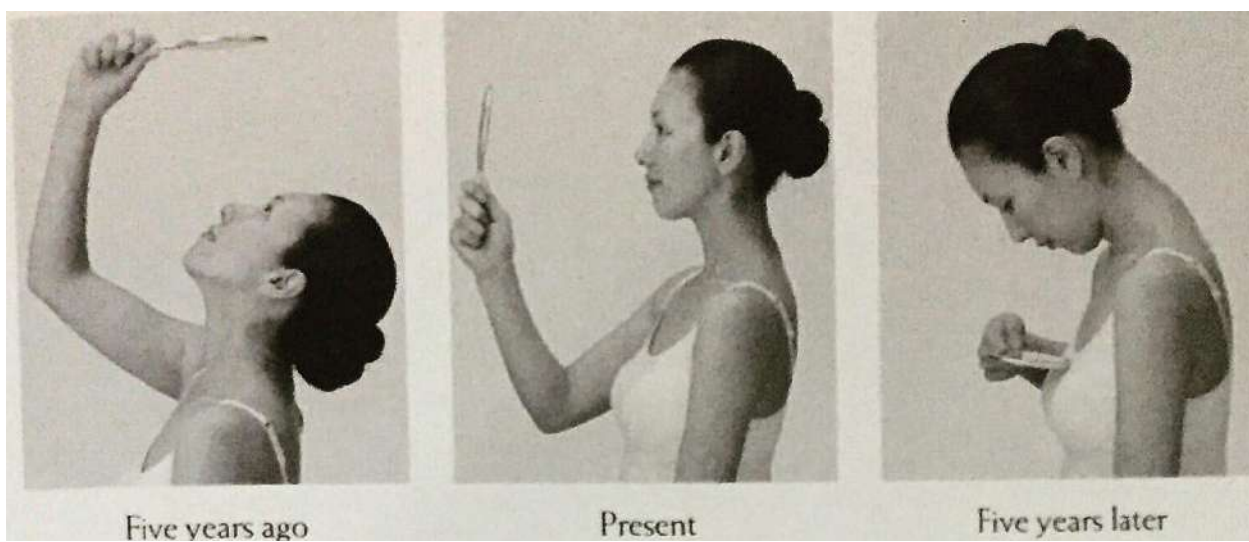


### Nụ cười chú hề

Hãy cười vào gương như một chú hề, với đôi môi khép và khóe miệng nâng. Nếu một bên bị nhăn sâu hơn bên kia, bạn cần điều chỉnh thói quen nhai và vị trí ngủ của mình : nhai phía bên khóe miệng bị nhăn và ngủ nghiêng về phía đó của khuôn mặt. Với những nỗ lực nhỏ như thế này, bạn có thể giúp cho khuôn mặt cân xứng hơn.



### Hiện tại, quá khứ, và tương lai của khuôn mặt



Để xem khuôn mặt của bạn thay đổi thế nào, bạn nhìn trực tiếp vào gương cầm tay ở phía trên, phía trước và phía dưới khuôn mặt. Sau đó, bạn phải lên kế hoạch để chăm sóc làn da quay về thời điểm 5 năm trước.

### 5 tiêu chí của làn da đẹp

Mỗi sáng ngay khi thức dậy, tôi lập tức kiểm tra khuôn mặt xem má của tôi có bị khô không? Làn da của tôi có bị xấu xí không? Và dưới mắt có xuất hiện quầng thâm hay bọng mắt không? Đồng thời, tôi cũng tự đánh giá xem tôi nên làm thế nào để mình trở nên đẹp hơn. Nó giúp tôi có kế hoạch rõ ràng chứ không phải chăm sóc da một cách tùy tiện.

Lạ lùng thay, nhiều người không rõ ràng trong việc xác định điều thật sự cần thiết để có làn da đẹp. Để trả lời cho vấn đề này, tôi tạo ra các tiêu chí quan trọng dựa trên những kinh nghiệm tôi có được từ những ngày tôi làm việc trong ngành mỹ phẩm, tôi gọi đó là 5 tiêu chí của làn da đẹp:

- Độ ẩm
- Độ mịn màng
- Độ săn chắc
- Độ đàn hồi
- Độ sáng của làn da

Da lý tưởng là làn da sở hữu đầy đủ các phẩm chất trên. Với hệ thống đánh giá 5 điểm này, tất cả những gì bạn cần làm là vận động làn da theo hướng cân bằng 5 phẩm chất, chăm sóc cho lớp hạ bì làm tăng độ đàn hồi và độ săn chắc da, chăm sóc biểu bì làm tăng độ ẩm, độ mịn và nước da.

## Độ ẩm

Một làn da đủ nước là phải đạt được những tiêu chuẩn này...

1. Cân bằng giữa lượng dầu và độ ẩm
2. Da mịn màng khi trang điểm
3. Cấu trúc da mềm mại và mượt mà
4. Cảm thấy sự đàn hồi khi chạm vào
5. Có sự trong sáng

Trong những hoàn cảnh khắc nghiệt, mặt đất có thể trở nên rất khô vì nước bốc hơi hết lên khỏi bề mặt của nó. Tuy nhiên, một khi cây cối và tảo tiêu, đất trở nên màu mỡ, tơi xốp, và có thể hấp thụ độ ẩm. Trong những cách tương tự, làn da của con người mềm mại và hồng hào lên khi mà nó được cấp đủ nước, và trở nên dễ hấp thụ hơn đối với những sản phẩm chăm sóc da.

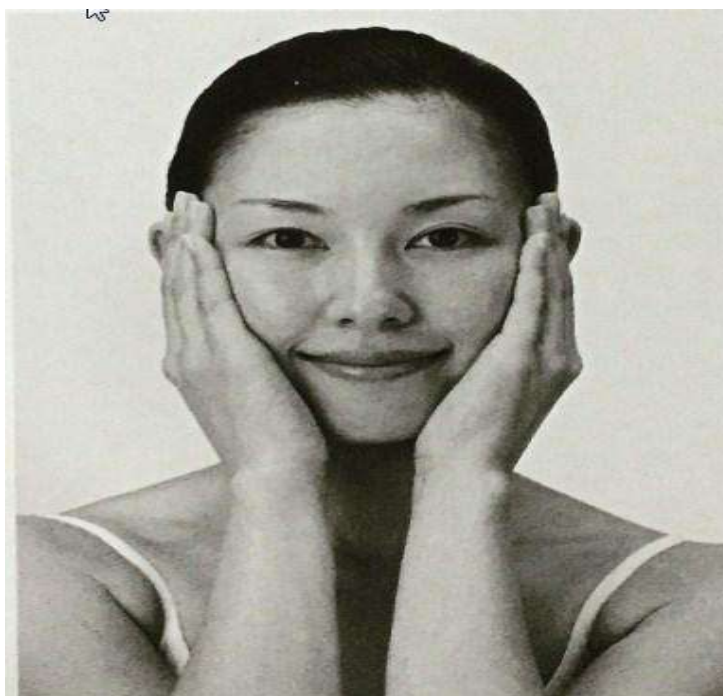
Làn da của bạn yêu cầu độ ẩm nếu mặt bạn bóng dầu và tróc da xung quanh vùng mắt và miệng, nếu làn da không rạng rỡ, hoặc nếu lớp trang điểm của bạn dễ bị trôi. Nếu bạn thấy bất cứ dấu hiệu nào của những điều này, bạn bắt buộc phải cấp nước cho làn da của bạn. Mặt nạ dưỡng da (pp. 73-78), mát xa nước (pp. 112-13), serum dưỡng ẩm, và những dòng kem dưỡng có thể giúp bạn làm điều này.

Thêm vào đó, làn da quá khô có thể gây ra những vết chân chim và nếp nhăn. Cần chống lại sự mất nước bằng việc thường xuyên thoa kem mắt xung quanh mắt của bạn, vùng da này rất dễ bị khô.

## Kiểm tra độ ẩm của da

Lòng bàn tay bạn có cảm giác dính khi chạm vào má?

Áp bàn tay lên má, cùng với ngón tay cái đặt ở phần trống đằng sau tai bạn, và từ từ buông. Nếu bạn cảm thấy da ở má dính dính với lòng bàn tay bạn, điều này chứng tỏ rằng da bạn đủ ẩm. Vùng da này nếu như thiếu độ ẩm thì thường rất mỏng manh, làn da dễ bị khô, và vùng da quanh miệng và mắt có thể thấy bột bột hoặc bong tróc.



## Độ mịn màng

Một làn da mịn màng phải đạt được những tiêu chuẩn này...

1. Sự mềm mại
2. Bề mặt da đều và phẳng ( texture: kết cấu - bề ngoài hoặc cảm giác khi sờ vào của một bề mặt.. nhận biết được độ dày, cứng, mịn của bề mặt)
3. Giữ lớp trang điểm tốt
4. Tiết ít dầu
5. Có một hoạt động trao đổi chất tốt

Một kết cấu ổn, một làn da mềm mại được sinh ra trong suốt sự trao đổi chất khỏe mạnh và thường xuyên thay thế tế bào da. Nếu làn da của bạn luôn bị làm dày với việc không tẩy tế bào da chết, hoặc thường xuyên tiết dầu quá nhiều, thì rất khó để có một làn da đẹp.

Sự ưu tiên đầu tiên cho làn da mềm mại là phải đảm bảo chắc chắn bụi bẩn không nán lại trên lỗ chân lông của bạn quá lâu. Làm sạch mặt một cách cẩn thận ở những diện tích đó nơi mà bụi bẩn và dầu có xu hướng bít lại lỗ chân lông của bạn- trán, cằm, và hai bên cánh mũi.

Cung cấp thêm độ ẩm là chìa khóa để điều chỉnh sự tiết dầu. Một vài cách tốt cho điều này là bạn có thể dùng mặt nạ dưỡng ẩm cho khuôn mặt (pp. 73-78) và áp dụng huyết thanh dưỡng ẩm đến những nơi mà lỗ chân lông dễ bị bít tắc. Cũng tương tự, bạn có thể giúp đẩy nhanh chu kì thay da bởi việc sử dụng bàn chải lông ngắn hoặc miếng rửa mặt hai hoặc ba lần một tuần.

Thiếu ngủ, áp lực tâm lí, và một chế độ ăn uống không điều độ là tất cả các tác nhân có thể góp phần làm tăng lượng dầu được tiết ra. Hãy cố gắng thư giãn cả về mặt tâm lí lẫn thể chất và giữ một chế độ ăn điều độ, làn da sẽ tốt lên rất nhiều.

### Kiểm tra sự mượt mà

Liệu vùng trán và mũi của bạn đang tiết ra một lượng dầu vừa phải không?

Bạn có một làn da mềm mại nếu có một lượng dầu khiêm tốn nhất trên những ngón tay bạn sau khi chạm vào mũi và trán. Nếu ngón tay bạn có mỡ bóng nhờn, da bạn có lẽ chưa đủ mềm mại và có một cấu trúc thô. Nguyên nhân đó là lượng dầu tiết ra quá nhiều. Bong tróc vùng chữ T một lần hoặc hai lần một tuần khi sử dụng bàn chải lông ngắn. Mọi người nghĩ da dầu có xu hướng rửa mặt quá nhiều nhưng càng rửa mặt sẽ chỉ càng đổ dầu nhiều hơn. Cố gắng cân bằng độ ẩm và dầu có chứa trong làn da bởi việc đắp mặt nạ dưỡng ẩm và mát xa nước.



## Sự săn chắc

Một làn da săn chắc là một làn da...

1. Cảm nhận được sự căng mịn và đàn hồi mỗi khi chạm
2. Tươi tắn và hồng hào
3. Cân bằng giữa lượng dầu và độ ẩm
4. Cảm thấy đủ độ ẩm
5. Có ít vết chân chim và nếp nhăn

Làn da khỏe mạnh có thể cũng được miêu tả như một làn da mọng nước. Tôi nghĩ về từ “mọng nước” như là một lời khen tốt nhất cho làn da của một người phụ nữ.

Sự săn chắc bị mất đi khi làn da thiếu đi ba nhân tố là độ ẩm, dầu, và chất dinh dưỡng, hoặc khi sự trao đổi chất của nó diễn ra một cách chậm chạp. Để cải thiện sự săn chắc này, hãy tạo thói quen áp dụng kem dưỡng ẩm và bông tẩy trang cái mà sẽ giúp cung cấp những thành phần cần thiết. Cũng vậy, tích cực sử dụng huyết thanh để làm căng mọng làn da của bạn từ trong sâu thẳm kết cấu làn da.

Bụi bặm, Điều hòa, và tia UV là tất cả những kẻ thù không đội trời chung của làn da. Trước khi ra ngoài, hãy chắc chắn rằng bạn đã thoa kem ban ngày để bảo vệ làn da của bạn từ những sự nguy hiểm này, vì chúng có thể là tác nhân cho một làn da khô hay mệt mỏi rằng thiếu sự săn chắc và mọng nước.

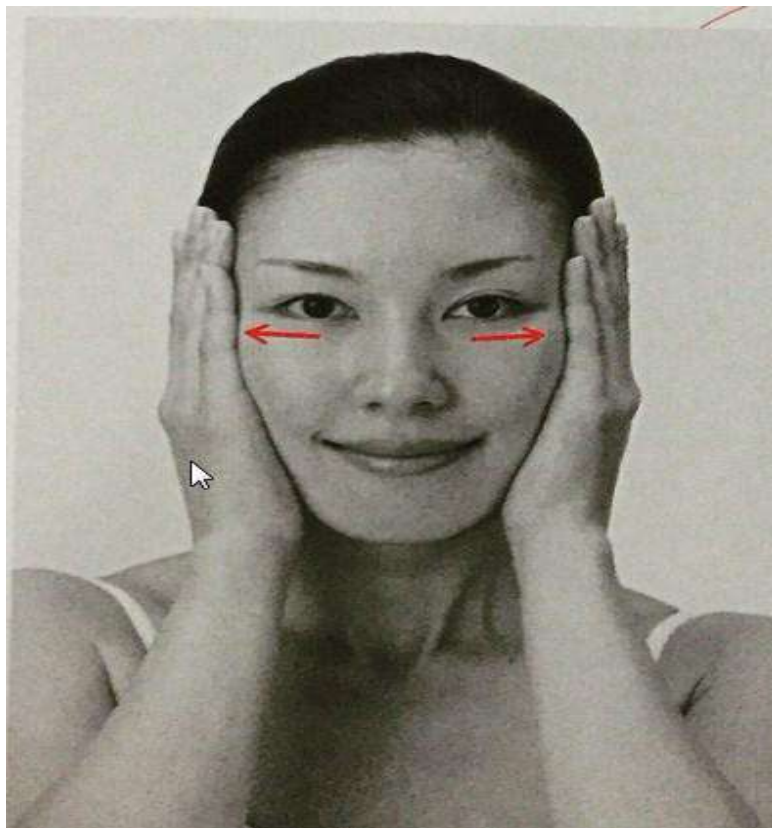
Thức ăn có thể cải thiện độ săn chắc bao gồm thịt, cá, và những sản phẩm từ sữa, vì chúng bao gồm protein để đẩy nhanh hoạt động của tế bào cùng với làn da, Thức ăn giàu vitamin C cũng có ích.

## Kiểm tra sự săn chắc

Các vết nhăn trên da có mất đi khi bạn kéo nhẹ da?

Đặt ngón tay cái phía sau tai và những ngón tay khác đặt trên khuôn mặt, nhẹ nhàng kéo da mặt ra hướng ngoài. Nếu thấy các vết ngang hình thành xung quanh mắt, hoặc nếu bạn có những nếp nhăn sâu, nó là dấu hiệu cho thấy da của bạn đang dần ra và đang bị mất dần độ săn chắc. Hãy sử dụng serum và kem dưỡng - những sản phẩm này sẽ giúp cung cấp cho da độ ẩm, dầu và dưỡng chất, để chăm sóc da vào buổi sáng và tối hằng ngày. Tốt nhất là nên kết hợp chăm sóc da cả bên trong lẫn bên ngoài, như là mặt nạ và tẩy da chết. Chú ý đừng rửa mặt quá nhiều.





## Sự đàn hồi

Một làn da có sự đàn hồi là...

1. Làn da đàn hồi lại khi bạn ấn những ngón tay vào
2. Rạng rỡ và tỏa sáng
3. Khỏe và có kết cấu đầy đặn
4. Chỉ ra sự giảm đi tối thiểu các nếp nhăn xung quanh góc của mắt và miệng
5. Cân bằng độ ẩm

Làn da mà tất cả chúng ta đều có khi là một đứa trẻ thì mềm, đàn hồi như một quả bóng cao su, nhưng dần dần giảm đi sự đàn hồi cùng với lứa tuổi do một loạt những lí do. Tế bào ngoại bì phát triển dày và phẳng. Những tế bào hạ bì trở nên cứng và giòn và mất đi khả năng tái tạo, và sự trao đổi chất của da cũng diễn ra chậm hơn.

Giảm đi tính đàn hồi, lần lượt, sẽ mang đến rất nhiều sự thay đổi, như là ít định nghĩa của các nét trên khuôn mặt, làn da chảy xệ xung quanh mắt và miệng, và nếp nhăn.

Vậy chìa khóa để không xuất hiện những triệu chứng này sớm chính là chăm sóc da, bạn không thể tránh khỏi sự xuống sắc mà không cùng với việc hàn gắn các cấu trúc cái hỗ trợ ngoại bì. Sử dụng huyết thanh ngày và đêm để làm khỏe tế bào da. Sau khi lọc cấu trúc của nó cùng với mặt nạ dưỡng ẩm (pp. 73-78), cung cấp thêm dưỡng chất và dầu bởi việc sử dụng huyết thanh ( pp. 79-81). Và hãy nhớ tẩy da chết một lần một tuần.

Làn da mà mất đi sự đàn hồi thì trông sẽ rất mệt mỏi và có thể làm bạn trông già hơn. Khôi phục sức mạnh của làn da bởi việc hào phóng cung cấp cả biểu bì và hạ bì.

### **Kiểm tra sự đàn hồi**

Bạn có thể véo thật nhiều thịt ở má bạn không?

Những cái véo đấy có làm bạn đau không?

Khi bạn véo má cùng với ngón tay cái và ngón chỏ của mỗi bàn tay, thịt một bên má ở giữa những ngón tay có dày không? Cái véo đó có gây đau không? Bạn sẽ không thể véo được nhiều thịt hơn, hoặc bạn có thể bị đau, nếu lớp hạ bì bị mòn hay có độ đàn hồi kém. Loại da này mỏng, nhìn thấy được mạch máu, và sẽ không nảy lại khi bạn ấn những ngón tay vào. Cũng cố cấu trúc của làn da bằng việc sử dụng huyết thanh được làm giàu bởi collagen và co giãn. Trước khi đi ngủ, hãy cung cấp những tinh dầu cần thiết cùng với kem dưỡng ẩm. Thêm vào đó, cố gắng nhai hai bên bằng nhau, thói quen nhai có thể gây ảnh hưởng đến sự đàn hồi của làn da bạn.



## Độ sáng của làn da

Làn da sạch là làn đáp ứng các yếu tố sau đây...

1. Mềm mại và săn chắc
2. Đủ ẩm một cách toàn diện
3. Sáng sủa, trong suốt
4. Có sự chuyển hóa tích cực
5. Tràn trề sức sống

Làn da đẹp khiến cho người phụ nữ trông khỏe mạnh và trẻ trung, cũng như nâng cao hiệu quả của việc trang điểm. Sức khỏe thể chất đương nhiên là một yếu tố tác động đến tình trạng của da, ngoài ra có nhiều mối nguy cơ có thể phá hủy vẻ ngoài và sự trong suốt của làn da, chẳng hạn như tế bào chết bám trên bề mặt, làm cho làn da trở nên dày và sẫm màu đi, các tia UV làm da khô sạm, áp lực tinh thần, thiếu ngủ và một chế độ ăn không cân đối.

Nên bao gồm việc tránh áp lực và chủ động sử dụng vitamin C trong chế độ ăn hằng ngày. Về vấn đề chăm sóc da, bảo vệ da khỏi các tia UV và điều hòa bằng cách sử dụng kem dưỡng ban ngày, tẩy da chết một hoặc hai lần mỗi tuần, thúc đẩy sự phát triển của lớp hạ bì bằng serum là những điều vô cùng cốt yếu.

Ngày nay bạn cũng có thể tìm thấy các sản phẩm dưỡng da với hiệu quả chữa trị bằng cách mát xa với tinh dầu. Kết hợp các sản phẩm với tinh dầu thơm thư giãn vào chu trình dưỡng da buổi chiều của bạn cũng là một ý tưởng tuyệt vời.

Hút thuốc và uống quá nhiều rượu có thể dẫn đến một làn da tái xám, vàng vọt, vì vậy, ít nhất, hãy cố gắng ghi nhớ rằng sự điều độ là rất quan trọng đối với sức khỏe và vẻ đẹp của bạn.



## **Kiểm tra da**

### **Bạn có cảm thấy ẩm khi đặt các ngón tay bên dưới mắt không?**

Đặt các ngón tay của bạn bên dưới mắt và chuyển động nhẹ nhàng qua lại giữa mũi và thái dương hai lần. Bạn sẽ có một nước da sạch và khỏe mạnh nếu cảm thấy ẩm ẩm ở vùng da đó sau khi thực hiện động tác này. Nếu không cảm thấy điều đó, có vẻ như là da của bạn đang có một lớp tế bào chết dày, da trông xỉn màu và dễ dẫn đến các vấn đề. Các nguyên nhân chủ yếu là do lớp biểu bì bị mất nước và sự chuyển hóa chậm, khiến cho các tế bào già cỗi không thể tróc ra khỏi da được. Những cách khắc phục hiệu quả như làm tróc tế bào chết một hoặc hai lần mỗi tuần với sản phẩm tẩy da chết cho mặt và bôi serum giúp da trong mướt hơn. Ngoài ra, mát xa hệ bạch huyết (xem trang 53-59) để loại bỏ các tạp chất và uống thật nhiều nước để cải thiện sự lưu thông máu.



## Sáu kỹ thuật massage của Saeki

Bây giờ tôi sẽ chia sẻ với các bạn sáu cách massage giống như các chuyên gia. Đây là những cách massage mà tôi đã áp dụng trong nhiều năm qua. Mỗi động tác đều có ý nghĩa riêng, vì thế tôi khuyên các bạn hãy thực hành với sự hiểu biết đầy đủ, chính xác về mục đích của mỗi bước massage, hơn là chỉ làm theo chỉ dẫn mà không hiểu gì.

Mặc dù nhiều người khi nghĩ đến massage sẽ hình dung đến những chuyển động tay theo vòng tròn và các cử động phức tạp khác. Nhưng thực ra các kỹ thuật massage ở đây rất đơn giản - ví dụ như đặt tay lên má, hay áp bàn tay vào mặt để làm ấm da mặt. Hãy nhớ rằng những kỹ thuật massage này sẽ không hiệu quả một chút nào nếu bạn chỉ tập trung vào phần bề mặt da.

Một lần nữa, hãy ghi nhớ rằng lớp biểu bì chỉ là lớp ngoài cùng của da bạn mà thôi, và nếu chỉ chăm sóc vùng thượng bì thì không đủ, mà còn rất cần chú ý cả các lớp bên dưới. Cũng giống như quần áo: khi các cơ bắp của bạn cân đối, dáng chuẩn thì bạn mặc gì cũng sẽ đẹp hơn.

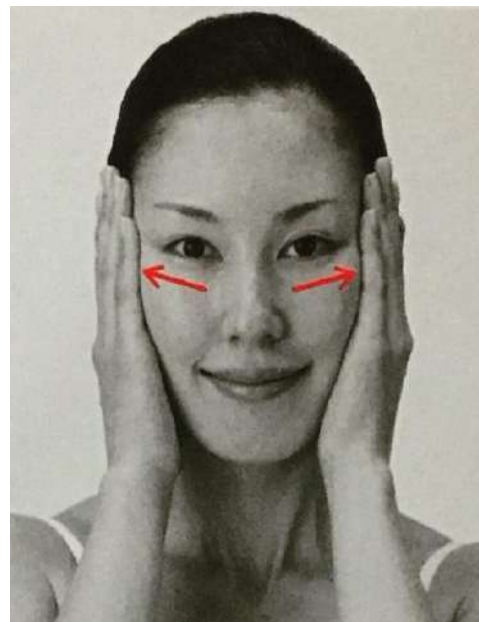
Nếu bạn uống một ngụm nước, thì nó sẽ chỉ đơn giản là ở trong miệng của bạn. Nó sẽ chẳng đi được đến đâu xa cả và nước sẽ mang lại lợi ích cho bạn trừ khi bạn dùng sức để uống – chỉ khi bạn dùng cơ bắp của mình để làm như thế. Vì lẽ ấy, da của bạn sẽ không đủ dinh dưỡng nếu lớp hạ bì không khỏe mạnh. Đó là lý do tại sao phương thức dưỡng da của tôi tập trung vào việc chăm sóc kép - một mặt là làm đẹp vùng biểu bì, mặt khác chăm sóc vùng hạ bì và phần cơ bên dưới. Massage sẽ giúp chăm sóc và làm cân bằng lớp hạ bì và phần cơ. Hãy nghĩ rằng những động tác này như là những bài tập thể dục hàng ngày giúp cải thiện sức khỏe của làn da bạn.

### 1. Kỹ thuật kéo căng da

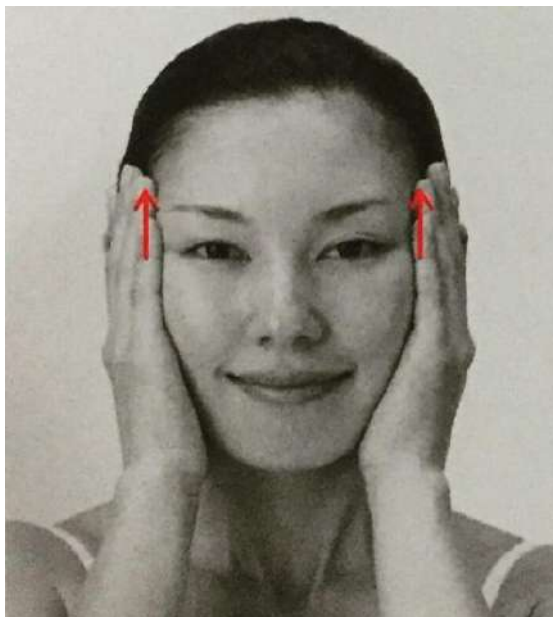
Đây là các động tác mát xa cơ bản, vô vẻ nhẹ nhàng và có thể được thực hiện tại nhiều thời điểm trong chu trình dưỡng da hằng ngày.



Bằng các đầu ngón tay, vuốt vùng da dưới mắt hướng vào trong trong khi nâng vùng da ở thái dương bằng tay còn lại



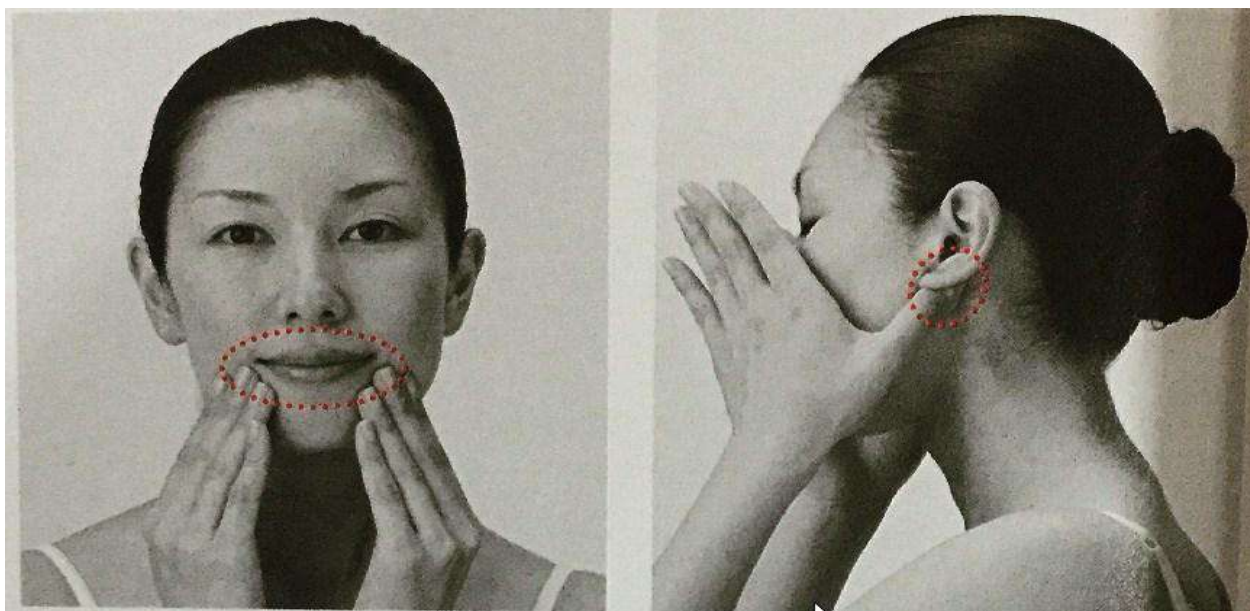
Dùng tay giữ hai bên má của bạn rồi hơi dùng lực kéo cả gương mặt ra phía ngoài



Nâng da mặt hướng lên trên bằng các ngón tay hoặc bàn tay của bạn

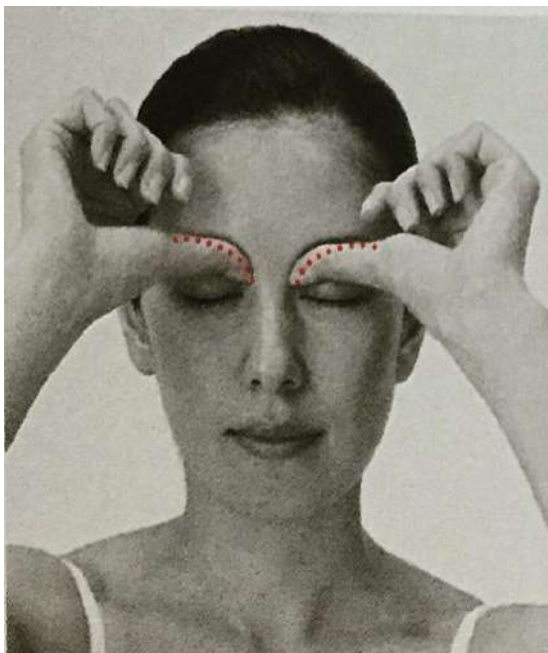
## 2. Kỹ thuật đẩy và kéo

Phương pháp này có chút mạnh hơn phương pháp căng da đã được giới thiệu ở trên. Nó giúp mỹ phẩm thấm sâu vào da tốt hơn và cải thiện sự lưu thông bạch huyết (xem trang 54).



Ấn nhẹ nhàng vùng da quanh môi và khóe miệng của bạn, nơi mà các hạch bạch huyết tập trung.

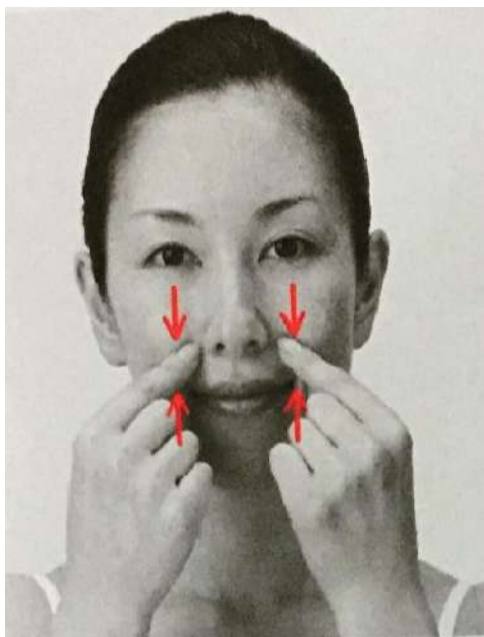
Các chất thải có xu hướng tích tụ tại các hạch bạch huyết ở sau hai bên tai. Dùng phần thịt của ngón tay cái ấn vào khu vực đó để làm các chất thải dư thừa di chuyển xuống phía dưới



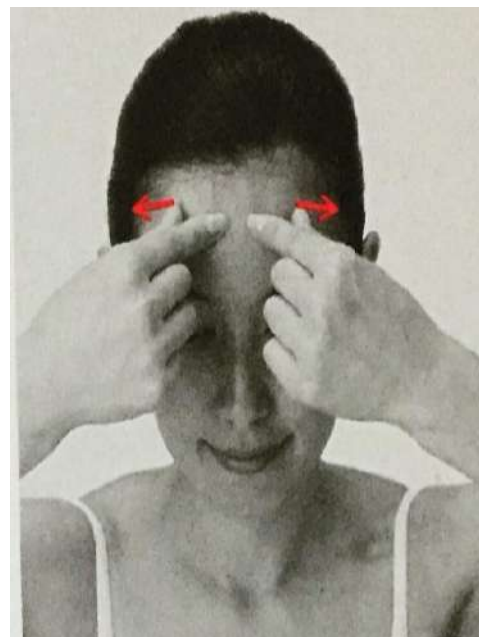
Dùng phần thịt của ngón tay cái ấn vào hai chỗ lõm bên dưới chân mày, đây cũng là một vùng tập trung rất nhiều hạch bạch huyết

### 3. Kỹ thuật miết và đẩy

Phương pháp này có vai trò khắc phục các nếp nhăn và hiện tượng chảy xệ. Nó cũng có thể giúp hiệu chỉnh lại sự phát triển của cơ mặt



Dùng phần thịt của ngón tay kẹp các nếp gấp khi cười theo chiều dọc và kéo ra phía ngoài

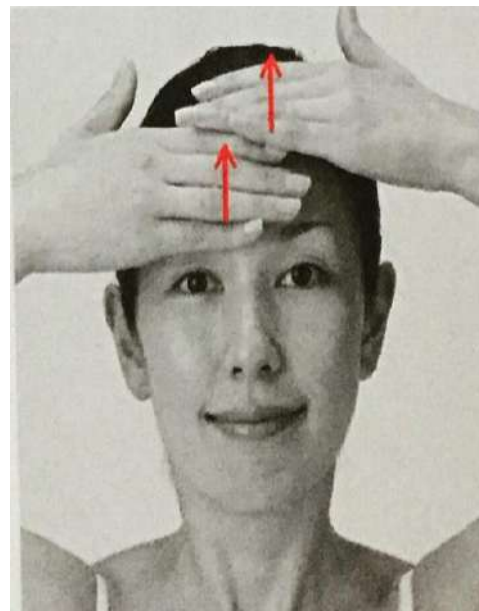


Với các nếp nhăn trên trán, dùng các đầu ngón tay miết da và làm giãn các cơ từ giữa trán ra hai bên thái dương





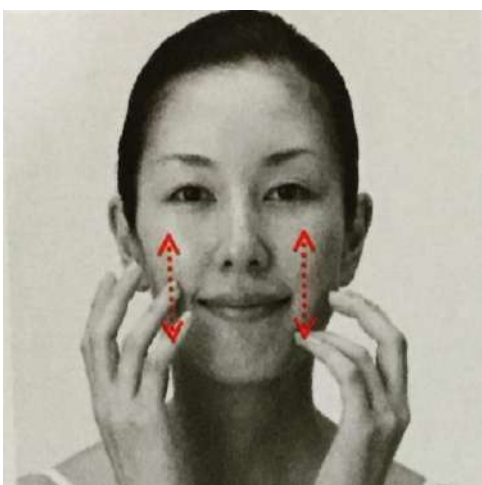
Căng các nếp nhăn trên trán sang bên bằng một tay trong khi giữ yên thái dương với tay còn lại



Giống như làn da, các cơ ở trán sẽ bị chảy xệ. Dùng tay luân phiên kéo các cơ đó lên phía trên

#### 4. Kỹ thuật chạm tay kiểu piano

Phương pháp massage này dành cho các vùng quanh mắt và miệng với làn da mỏng và nhạy cảm. Ý tưởng là massage da của bạn theo cách như đang chơi piano vậy.



Gõ nhẹ nhàng vùng da quanh khóe miệng và hai bên má để nâng cơ và làm săn chắc da mặt



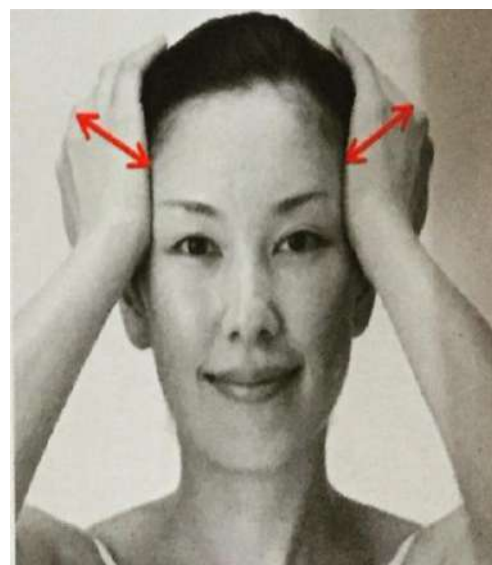
Gõ nhẹ nhàng vùng da quanh mắt để kích thích sự lưu thông và giảm các nếp nhăn nhỏ

## 5. Kỹ thuật lắc nhẹ

Phương pháp này giúp thư giãn khá tốt. Ý tưởng là lắc nhẹ da đầu và da mặt với cả hai tay.



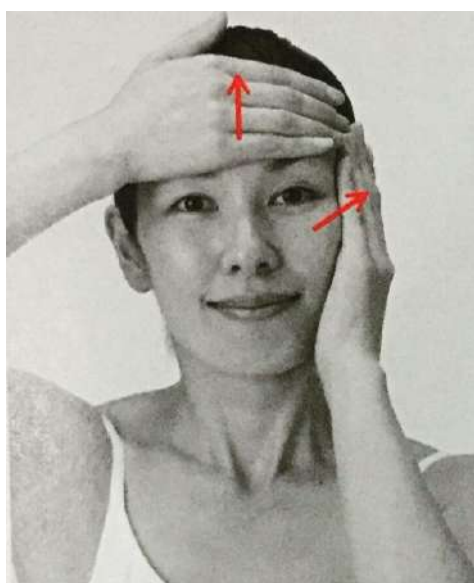
Đặt bàn tay dưới hai tai và chuyển động tới lui từ từ để cải thiện sự lưu thông bạch huyết



Ấn hai bàn tay vào hai bên thái dương và lắc nhẹ nhàng vùng da dưới tay để thư giãn

## 6. Kỹ thuật nhấn

Phương pháp mát xa này tác dụng lên tầng hạ bì. Nó cung cấp nhiệt cho lớp hạ bì, bằng cách đó cải thiện sự lưu thông và mang lại cho da của bạn một sắc màu khỏe mạnh.



Làm ấm da bằng cách đẩy các cơ mặt theo các hướng ra ngoài và lên trên.



Áp hai bàn tay của bạn vào mặt để làm ấm da mặt.

**Beauty tip #2:****Cách chăm sóc tốt nhất – Hãy để da được nghỉ ngơi**

*Trước đây tôi đã có kinh nghiệm trong phương pháp nhịn ăn tại một viện y tế. Tôi bắt đầu cảm thấy buồn nôn sau khoảng hai ngày tiến hành nhịn ăn, thủ phạm có lẽ là các chất phụ gia trong thực phẩm mà tôi đã sử dụng mỗi ngày. Sau khi hệ tiêu hóa của tôi đã được làm sạch, tuy vậy, tôi cảm thấy đầu óc và cơ thể mình cũng được thanh lọc – được thanh độc một cách trọn vẹn.*

*Làn da cũng bị hao mòn bởi chế độ mỹ phẩm hằng ngày. Vì vậy tôi khuyên mọi người hãy để cho làn da của bạn được nghỉ ngơi mỗi tuần một lần. Tôi gọi phương pháp này là skin fasting, ý tưởng là cho da bạn được có nguyên một ngày không makeup và không dùng các sản phẩm chăm sóc da để nâng cao sức mạnh hồi phục tự nhiên của da. Đó là sự chăm sóc sâu cùn, một dạng R&R cho làn da của bạn.*

*Thực hiện massage với nước (xem trang 112-113) trước sẽ nâng cao hiệu quả của việc “nhịn ăn”. Nới lỏng các cơ bên dưới bằng lực tự nhiên của nước và đánh thức sức mạnh bẩm sinh của làn da bạn, sau đó đi ngủ mà không thoa bất kì thứ gì lên mặt. Bạn sẽ đạt được nhiều lợi ích về sắc đẹp hơn thông qua giấc ngủ bằng cách này, nó giúp khởi động quá trình tái tạo da. Sau tất cả làn da sẽ có khả năng tự làm sạch mà không cần bạn phải chăm sóc, vì vậy thỉnh thoảng, hãy để da bạn tự phục hồi bằng việc cứ để mặc nó.*

## CHƯƠNG 3

### Massage hệ bạch huyết

Hãy thực hiện các động tác massage này hàng ngày ngay cả khi tắm, khi xem TV hoặc trước lúc makeup để giúp da trở nên mềm mại và láng mịn.

*Translated by Cà Phê*



## Làm tươi mới làn da bằng massage hệ bạch huyết

Cơ thể chúng ta có một mạng lưới các mạch bạch huyết, rất giống với các mạch máu trong hệ tuần hoàn. Dòng chảy của dịch bạch huyết xuyên qua mạng lưới này, loại bỏ đi các mầm bệnh, các phần tử ngoại vi và những tế bào chết cặn bã, dư thừa. Các hạch bạch huyết được phân bố rộng khắp mạng lưới sẽ đóng vai trò sàng lọc tất cả các cơ quan bên ngoài, các chất độc và chất thải mà dòng chảy của dịch bạch huyết mang đến.

Massage hệ bạch huyết là một phương pháp tuyệt vời nhằm nâng cao sự hoạt động của hệ thống bạch huyết. Khi các dịch bạch huyết lưu chuyển quá chậm sẽ khiến cho các chất độc hại trở lại da và làm cho gương mặt của bạn trông sưng phù. Để khắc phục điều này, bạn cần giải độc hệ bạch huyết bằng cách đẩy các chất độc đến các hạch. Nếu rửa mặt là bước đầu tiên trong qui trình chăm sóc bề mặt da thì điểm mấu chốt căn bản để có được một làn da khỏe mạnh là làm sạch cơ thể từ sâu dưới da bằng việc loại bỏ các chất cặn bã trong mạch bạch huyết.

Bởi vậy, khi tôi bắt đầu việc trị liệu gương mặt, tôi thậm chí không nghĩ đến chăm sóc bề mặt da, mà thay vào đó cái tôi quan tâm đầu tiên là massage hệ bạch huyết. Tôi thúc đẩy việc giải phóng các chất dư thừa bằng cách massage kĩ càng vùng xương đòn và cổ, sau đó ấn vào các hạch bạch huyết ở vùng nách. Nhờ vào phương pháp này cộng với nỗ lực của bản thân, gương mặt bạn sẽ trở nên săn chắc hơn đồng thời độ căng bóng của da cũng được cải thiện một cách kì diệu.

Tôi khuyến khích bạn nên tập thói quen massage hệ bạch huyết trước khi bắt đầu bất kì nhân tố nào trong quy trình chăm sóc da.

## Các hạch bạch huyết cho một làn da tươi mới



### Phía sau tai (Hạch bạch huyết thuộc mang tai)

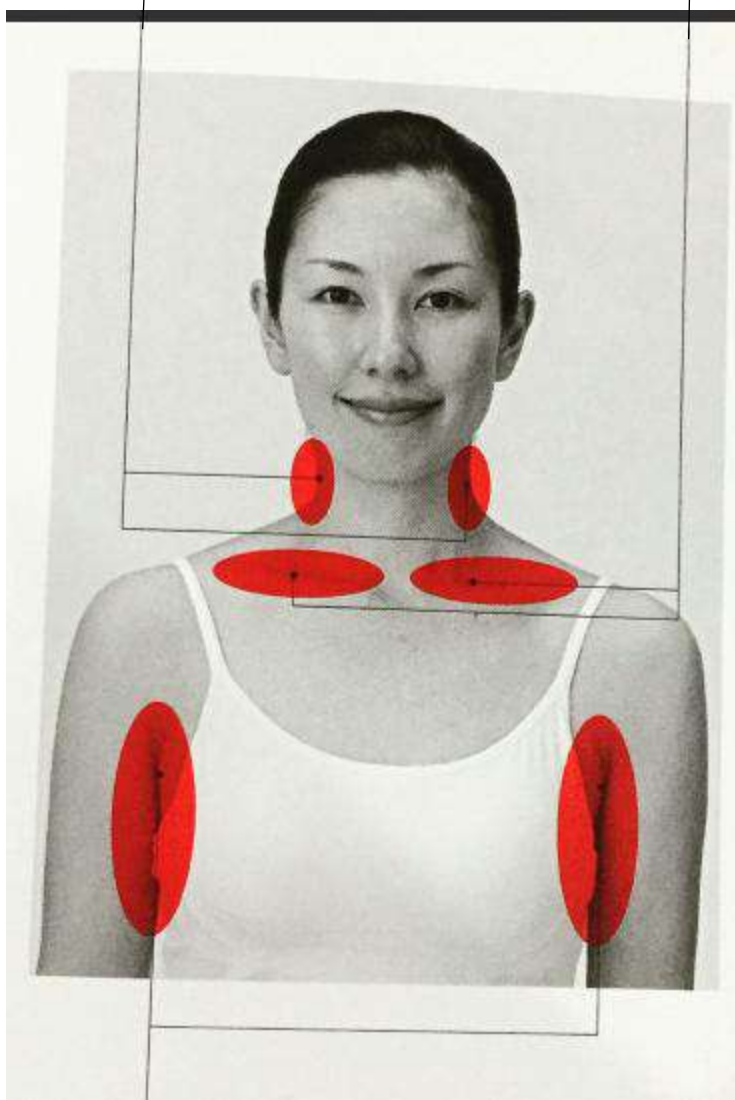
Các hạch bạch huyết thuộc mang tai nằm ở các tuyến mang tai, thực chất nằm ở phía trước tai nhưng một phần của chúng nằm sau tai. Các hạch bạch huyết nằm ở các hốc nhỏ sau tai và tác động đến sự săn chắc hoặc sưng phù của gương mặt.

**2 bên cổ (Hạch bạch huyết thuộc cổ)**

Các hạch bạch huyết này lan rộng xuống dưới từ phía sau tai

**Trên xương đòn (Hạch bạch huyết trên xương đòn)**

Các hạch nằm ở các hốc trên xương đòn



**2 bên nách (Hạch bạch huyết vùng nách)**

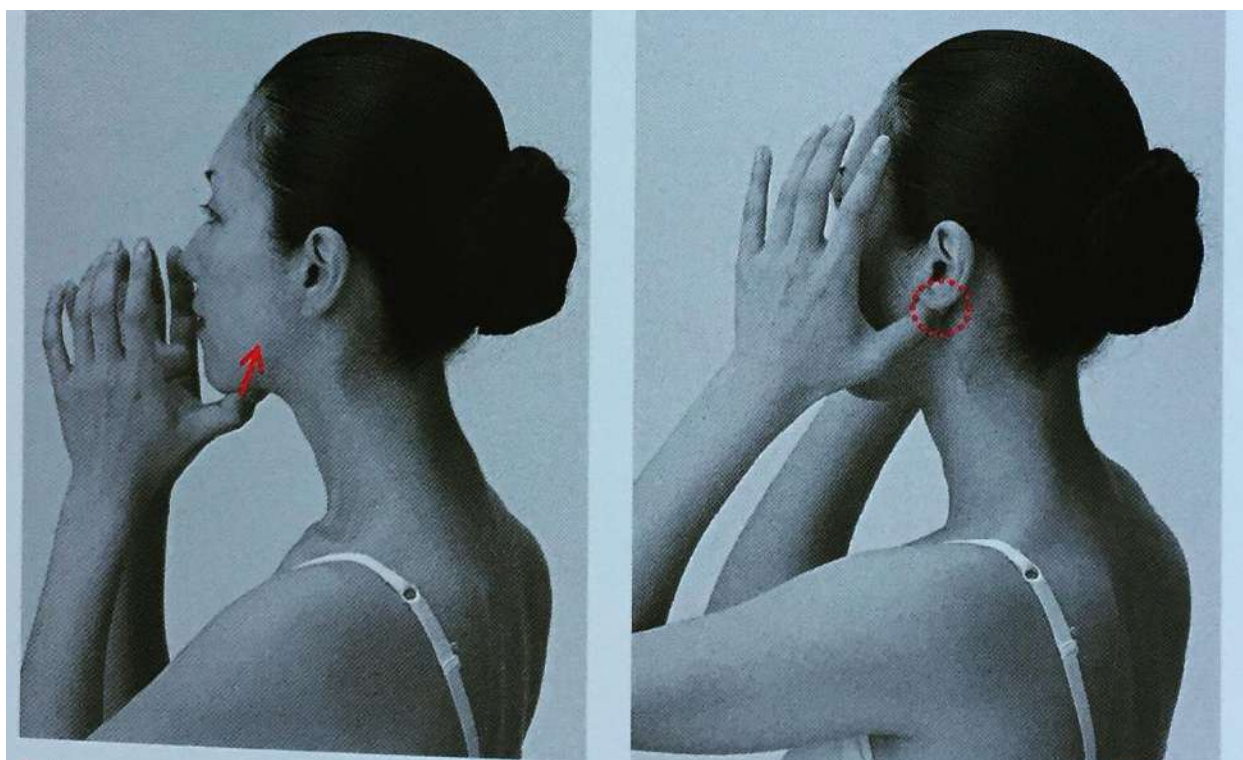
Đây là nơi cơ thể thải các chất dư thừa tích tụ ở mặt, cổ và xương đòn.

## Khắc phục 2 cằm (cằm ngấn mỡ)

Sự góc cạnh của gương mặt sẽ biến mất khi dòng chảy dịch bạch huyết bị trì trệ ở khu vực xung quanh tai và cổ. Để giữ được các đường nét gương mặt và ngăn chặn việc có 2 cằm, tôi thực hiện các động tác massage này bất cứ khi nào tôi có thời gian.

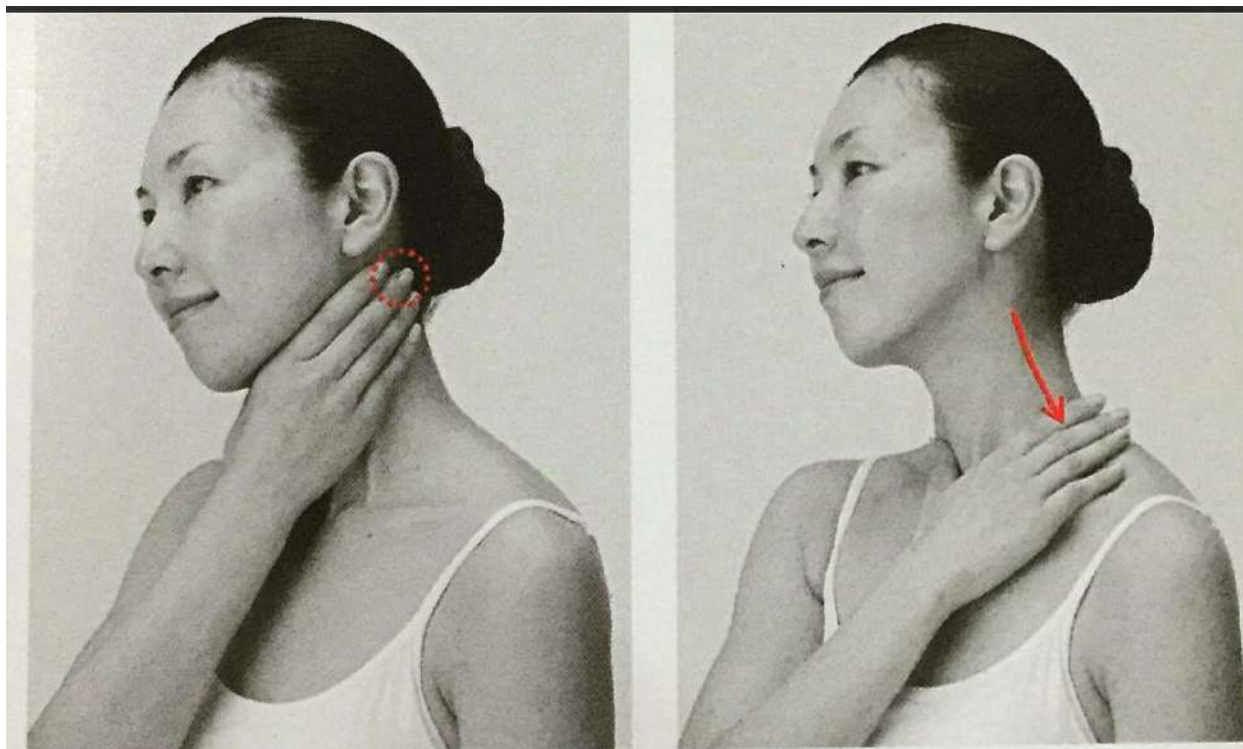
Hãy thúc đẩy dòng chảy dịch bạch huyết ở dưới cằm đến mang tai bằng cách trượt ngón tay cái dọc theo quai hàm. Ấn vào các hạch bạch huyết trong các hõm sau tai, sau đó massage xuống cổ nhằm đẩy các chất dư thừa xuống vùng xương đòn.

Bằng việc lặp lại thủ thuật này, bạn sẽ thấy sự chùng xuống/mất độ đàn hồi của da giảm đi, đồng thời đường nét gương mặt sẽ trở nên sắc nét hơn trong vài tháng.



**1.** Với 2 ngón tay cái, massage phía dưới quai hàm từ huyết tại cằm về phía mang tai.

**2.** Khi chạm đến mang tai, ấn vào các hạch bạch huyết trong hõm và đẩy chất thải ra.



**3.** Ấn vào các hạch ở dưới tai với các ngón tay của tay khác phía (ý là massage vùng mang tai bên trái thì dùng tay phải và ngược lại) đồng thời giữ cho lòng bàn tay chạm vào vùng cổ.

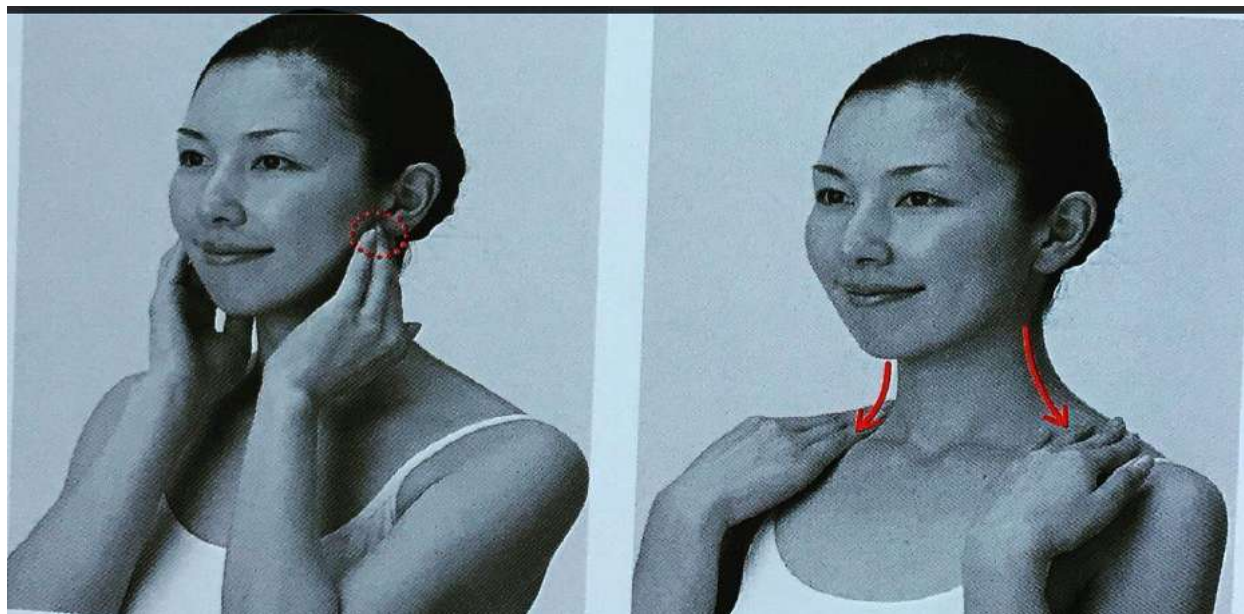
**4.** Trượt tay xuống phía dưới nhằm đẩy chất cặn bã xuống xương đòn. Lặp lại bước 3 và 4 với bên còn lại.

### Chăm sóc vùng cổ

Cổ là một trong những bộ phận trên cơ thể hoạt động nhiều hơn là bạn tưởng – lên, xuống, trước, sau, xoay bên này và bên kia. Tuy nhiên, so với các bộ phận hoạt động nhiều khác trên cơ thể, vùng da cổ lại rất mỏng manh và dễ để lại nếp nhăn. Do đó sau khi tắm xong, tôi thường chú ý chăm sóc vùng cổ trước khi di chuyển đến gương mặt. Vùng da cổ nhão có thể khiến gương mặt bạn trông to hơn.

Mọi người thường hỏi tôi liệu có thể dùng kem dưỡng tay cho vùng da cổ không. Câu trả lời là không. Hầu hết các loại kem dưỡng cho vùng cổ được tạo ra nhằm làm săn chắc một cách hiệu quả và tăng khả năng đàn hồi cho vùng da cổ bằng các loại collagen thiết yếu. Các loại kem này được khuyên nên bổ sung vào bàn trang điểm của bạn, đặc biệt đối với phụ nữ từ 30 tuổi trở lên.





**1.** Lấy một lượng lớn kem dưỡng vùng cổ vào tay và ấn vào các hạch bạch huyết dưới mang tai bằng các ngón tay giữa.

**2.** Tận dụng sự bằng phẳng của các ngón tay, đẩy các chất dư thừa từ phía cổ dọc xuống xương đòn.



**3.** Đặt 4 ngón tay vào hõm trên xương đòn sau đó đẩy các chất dư thừa theo hướng từ trong ra ngoài (về phía vai).

**4.** Thái các chất cặn bã từ xương đòn đến các hạch bạch huyết vùng nách ở dưới cánh tay, sau đó kết thúc bằng việc ấn vào vùng nách.

**Beauty tip 3:****Liều thuốc của trí tưởng tượng**

*Khi mọi người hỏi liệu tôi có cô đơn khi không có một tấm chồng, hoặc liệu tôi có muốn tìm kiếm một người bạn đồng hành hay không, tôi thực sự không biết chắc chắn câu trả lời. Tại sao? Bởi vì tôi luôn yêu. Đó là tình yêu đối với những người đàn ông qua màn ảnh nhỏ. Tôi cảm thấy thích thú khi “cảm nắng” những ngôi sao điện ảnh, một trong những điều tuyệt vời nhất đó là mỗi ngày tôi lại rơi vào tình yêu với những người đàn ông khác nhau.*

*Mọi người thường nói rằng phụ nữ đẹp nhất khi yêu. Nhưng không phải lúc nào bạn cũng gặp đúng người vào đúng thời điểm, phải không? Tuy nhiên, may mắn cho phụ nữ đó là những sự lãng mạn bề ngoài cũng có sức mạnh lớn kích thích bài tiết hormone nữ.*

*Tôi là một người thích mơ mộng viễn vông. Ví dụ, khi tôi nấu ăn, tôi sẽ tưởng tượng mình đang dùng bữa cùng ai đó và sẽ đặt bàn ăn cho 2 người trong khi thực tế tôi đang ăn một mình. Trí tưởng tượng là nguồn tài nguyên quý giá, đặc biệt là khi nó kích thích sản sinh adrenaline (được sản sinh bởi tuyến thượng thận, hormon Adrenaline cùng với hormon có tên gọi noradrenaline có tác dụng kích thích điều chỉnh làm tăng lượng ôxy cung cấp cho não và các cơ, làm giãn nở đồng tử và ức chế các chức năng không cần thiết của cơ thể trong các trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như trong cấp cứu sốc phản vệ).*

*Trí tưởng tượng cũng quan trọng khi bạn trang điểm. Lớp trang điểm của bạn sẽ đẹp hơn khi bạn vừa make up vừa nghĩ đến người mà bạn sẽ gặp trong ngày hôm đó cũng như cách mà bạn muốn vẻ bề ngoài của bạn trông như thế nào.*

*Tôi muốn nhấn mạnh tất cả mọi thứ mà cơ thể của chúng ta sản xuất ra, từ bàn tay, những ngón tay cho đến nhiệt độ của sự tiếp xúc. Các hormones mà ta tiết ra cũng không ngoại lệ. Nói cách khác, adrenaline giống như là một loại serum làm đẹp bên trong cơ thể. Một ít sự hào hứng khiến tim đập nhanh cũng tạo ra một lượng lớn chất bổ sung cho làn da khỏe mạnh.*

## CHƯƠNG 4

### Chăm sóc da hằng ngày

Nhiều phụ nữ đã phải tiêu tốn rất nhiều tiền cho các spa chăm sóc da - tuy nhiên các bạn hoàn toàn có thể tự chăm sóc da tại nhà mà vẫn hiệu quả chẳng khác gì spa cả.

*Translated by Rei Rena- Nhâm Nguyễn- Yến Nguyễn*



## Bảo vệ vào buổi sáng

Vào buổi sáng, mục tiêu chính của bạn đó là bảo vệ làn da từ các tác nhân có hại: tia UV, máy điều hòa, khói thuốc lá, khí thải... Bắt đầu ngày mới bằng việc ngắm mình trong gương và quyết định bạn cần làm gì. Theo đó, căn cứ lịch trình công việc của bạn, Bạn làm việc ngoài trời? Hay ngồi cả ngày trong phòng điều hòa? Bạn làm việc gì và làm việc ở đâu là căn cứ để lựa chọn sản phẩm bảo vệ làn da của bạn mỗi ngày.

Tôi có lời khuyên đó là hãy để ẩm mỹ phẩm trên bàn tay bạn trước khi dùng ngón tay thoa mỹ phẩm lên da bạn. Bởi vì làn da bạn hấp thu các sản phẩm có nhiệt độ ấm nhanh hơn và cũng giữ lớp trang điểm bền lâu hơn.

### Dưỡng da buổi sáng

1. Rửa mặt: Cách thức của tôi là dùng nước ấm để rửa mặt vào buổi sáng. Nếu bạn muốn sử dụng xà phòng rửa mặt thì hãy tạo thành bọt, thoa khắp mặt rồi rửa sạch đi.
2. Nước hoa hồng (Lotion): Thoa lotion bằng tay cũng được, tuy nhiên cách sử dụng lotion mask (trang 73-78) sẽ giúp da bạn rạng rỡ hơn chỉ trong 3 phút.
3. Tinh chất (Serum): Hãy thoải mái lựa chọn các loại serum tùy thuộc vào điều kiện da bạn. Tôi sử dụng loại serum nuôi dưỡng sâu cho lớp da hạ bì.
4. Sữa dưỡng/kem (Emulsion/Cream): Đây là bước khóa ẩm cho chu trình dưỡng da của bạn. Luôn nhớ làm ẩm kem trên tay trước khi sử dụng.
5. Kem lót (Primer): Lựa chọn kem lót phù hợp với công việc hàng ngày của bạn, kem lót có chỉ số chống nắng hoặc có đặc tính giúp làm trắng da. Loại kem dạng đặc hay sữa dưỡng dạng lỏng đều có thể dùng.
6. Kem nền (Foundation): Đối với những bạn trên 30 tuổi, tôi khuyên dùng kem nền dạng lỏng vì sẽ giúp lớp trang điểm bền cả ngày, thậm chí ngay cả vào mùa hè.

## Liệu trình buổi tối

Buổi tối là khoảng thời gian điều trị cho làn da mệt mỏi sau ngày dài làm việc. Đầu tiên là phải làm sạch lớp trang điểm bằng bông tẩy trang hay gạc (xem trang 64-71). Sau đó sử dụng lotion, serum nuôi dưỡng làn da và cuối cùng là kem dưỡng để khóa ẩm.

Hãy nhớ ngoài chu trình cơ bản này thì hãy bổ sung các sản phẩm chăm sóc chuyên sâu phù hợp với làn da của bạn. Đó là tẩy da chết tuần 1 lần, để tái tạo làn da mới, mang lại vẻ tươi tắn, sáng cho làn da đã tiếp xúc với ánh nắng mặt trời nhiều giờ trong tuần.

Sự chăm sóc của bạn cho làn da vào buổi tối chính là phần thưởng tuyệt vời cho bạn vào buổi sáng hôm sau). Việc không tẩy trang sạch mặt trước khi đi ngủ là điều cấm kị. Nếu bạn thường xuyên làm như vậy thì hãy thay đổi và học cách yêu thương da bạn nhiều hơn.

### **Dưỡng da buổi tối**

1. Tẩy trang: Nếu bạn ngoài 30 tuổi thì hãy chọn tẩy trang dạng kem. Hãy tẩy trang sạch mắt và môi trước tiên.
2. Rửa mặt: Khi bạn đã tẩy trang sạch sẽ, chỉ cần rửa lại bằng nước ấm là đủ. Tuy nhiên nếu bạn thích dùng sữa rửa mặt, hãy làm bông bọt trước khi dùng.
3. Tẩy da chết: Sử dụng tẩy da chết mỗi 10 ngày hoặc hơn để có làn da mới tươi sáng hơn. Bạn có thể trộn tẩy da chết với sữa rửa mặt tạo thành hỗn hợp kết cấu nhẹ.
4. Nước hoa hồng (Lotion): Nên sử dụng theo phương pháp lotion mask (trang 73-78), nhưng để dưỡng chất thấm sâu hơn thì hãy bọc túi nilon kín cả mặt. Việc này sẽ giúp da bạn dễ hấp thu serum cho bước tiếp theo.
5. Tinh chất (Serum): Da bạn có cần cấp ẩm không? Da bạn khô hay rất khô (bong tróc da)? Hãy đoán da bạn cần gì và lựa chọn serum phù hợp với làn da của bạn
6. Sữa dưỡng/kem (Emulsion/Cream): Sử dụng bước khóa ẩm cẩn thận bằng việc trải rộng kem hay sữa dưỡng trên lòng bàn tay và đầu ngón tay.

### **Tẩy lớp trang điểm ở môi và mắt**

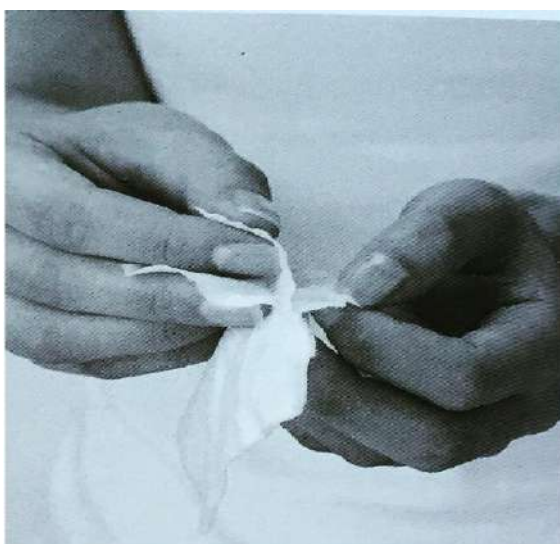
Hầu hết các bạn mà tẩy trang xong vẫn còn các vết mờ ở mắt và môi thì do các bạn đã không tẩy trang đúng cách. Những bạn trang điểm cần chăm sóc da kỹ hơn, như mắt và môi son, nếu không được tẩy trang sạch, sẽ làm gia tăng sắc tố da. Luôn luôn đảm bảo tẩy trang sạch lớp trang điểm trước khi chuyển sang bước rửa mặt sạch toàn bộ. Bạn tốn bao nhiêu thời gian để trang điểm thì hãy dùng bấy nhiêu thời gian cho việc làm sạch mặt. Cần phải nhớ nằm lòng điều này nhé!

Hơn nữa, lớp trang điểm có ngọc trai hay nhũ lung linh thì rất khó sạch, vì vậy hãy tẩy trang thật kỹ nếu bạn sử dụng sản phẩm như này. Tẩy trang lớp trang điểm mắt, môi trước sẽ giúp bạn làm sạch cả khuôn mặt một cách dễ dàng hơn.

### **Chuẩn bị**



**1.** Làm ướt bông tẩy trang bằng nước hoặc nước khoáng (nên chọn loại bông có thể tách từng lớp mỏng), ép bớt nước dư bằng 2 bàn tay (như hình). Đổ vào bông  $\frac{1}{4}$  lượng nước tẩy trang hàng ngày.



**2.** Chia bông tẩy trang thành 5 phần (sẽ dễ hơn nếu bạn chia một đầu thành 5 phần theo hướng xuôi sợi bông)

## Tẩy trang Mắt



**1.** Gập bông tẩy trang có chứa dung dịch tẩy trang theo hình tam giác và đặt dọc theo phần dưới của mắt.

**2.** Sử dụng miếng bông tẩy trang khác, giữ căng bởi ngón tay, gạt phần trang điểm mắt trên vào miếng bông đầu. Sử dụng 2 miếng bông riêng cho mỗi mắt.

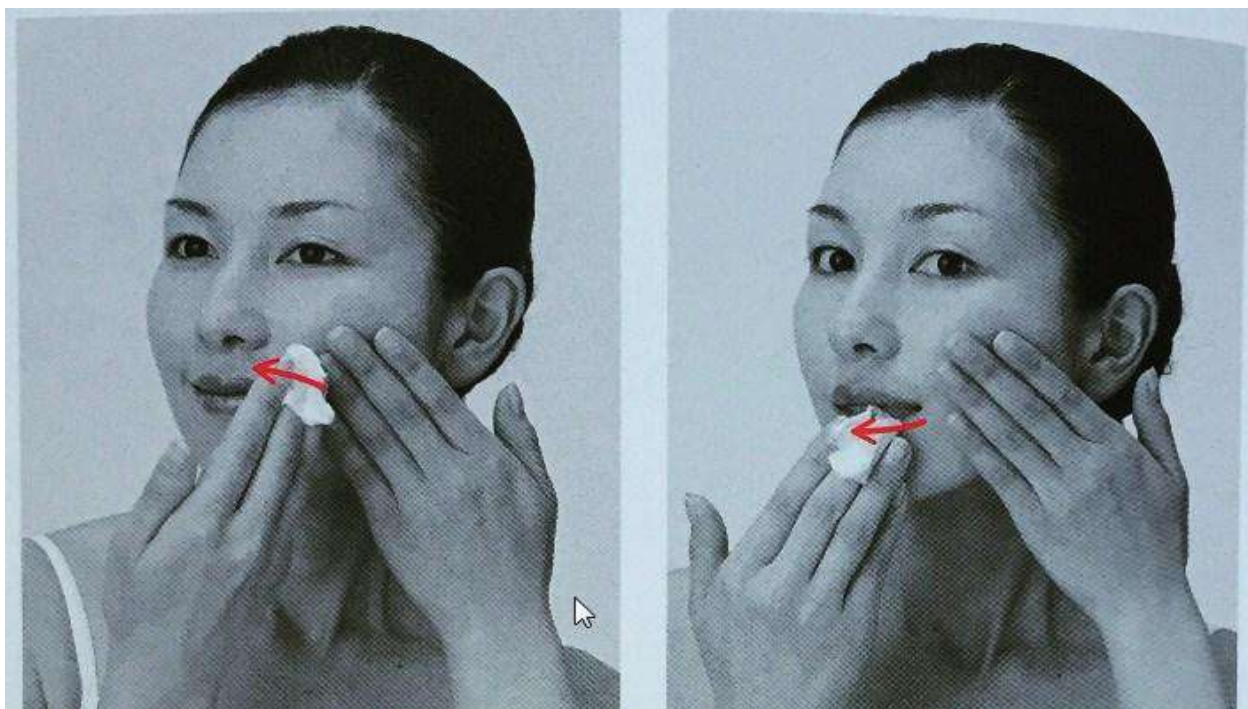


**3.** Đẩy lớp trang điểm mascara xuống miếng bông đầu bằng tăm bông có dung dịch tẩy trang.



**4.** Cuối cùng dùng ngón tay ấn vào thái dương, trượt miếng bông dưới mắt theo hướng vào trong để lau sạch lớp trang điểm cho mắt dưới.

## Tẩy trang Môi



**1.** Dùng ngón tay giữ căng da ở góc miệng, dùng phần còn lại của bông đã tẩy trang mắt, lau phần môi trên từ ngoài vào giữa môi. Làm tương tự với nửa còn lại của môi trên.

**2.** Vẫn ngón tay giữ căng da ở góc miệng, lau 1 lần với môi dưới, theo hướng từ ngoài vào trong. Lau cẩn thận, theo đường viền môi.

## Tẩy trang mặt

Sau khi bạn đã hoàn thành tẩy trang môi và mắt, là thời điểm để tẩy trang cả khuôn mặt. Hãy nhớ rằng lớp trang điểm cần phải lấy khỏi da trước khi làm sạch mặt. Ma sát da là không thể tránh khỏi trong quá trình làm sạch, hãy tránh cọ sát mạnh lớp trang điểm trên da. Thay vào đó, nhẹ nhàng di chuyển bàn tay của bạn theo chuyển động lên trên và ra ngoài, bằng 5 đầu ngón tay chụm lại, tạo thành bề mặt rộng. Cách này sẽ giúp bạn làm sạch lớp trang điểm và lỗ chân lông mà không gây áp lực mạnh cho da.

Nếu bạn không biết nên dùng làm sạch loại gì thì tôi khuyên bạn nên dùng dạng kem hoặc dạng sữa, vì đó là sự lựa chọn dịu nhẹ nhất cho làn da.

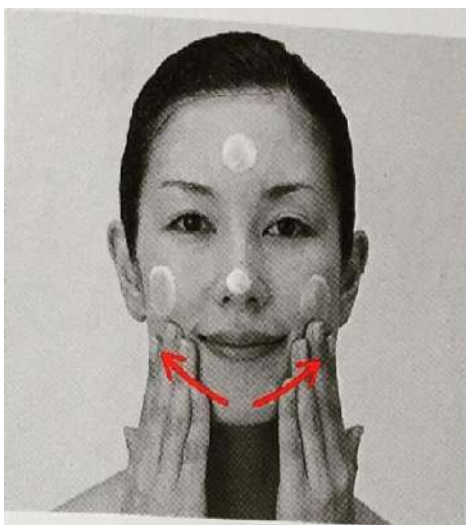




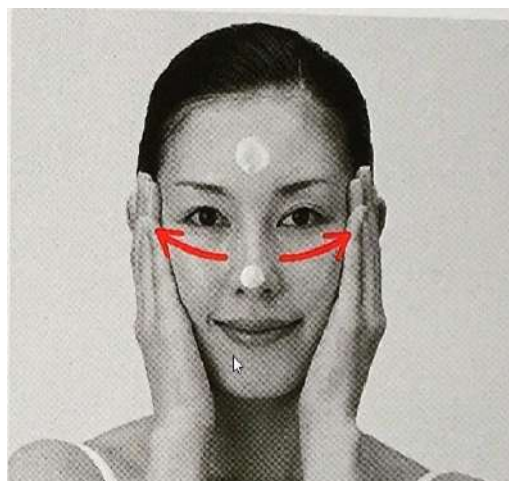
**1.** Lấy một lượng kem vừa phải vào lòng bàn tay và để nó ấm lên.



**2.** Áp kem làm sạch lên 5 điểm trên khuôn mặt: hai má, trán, mũi, và cằm



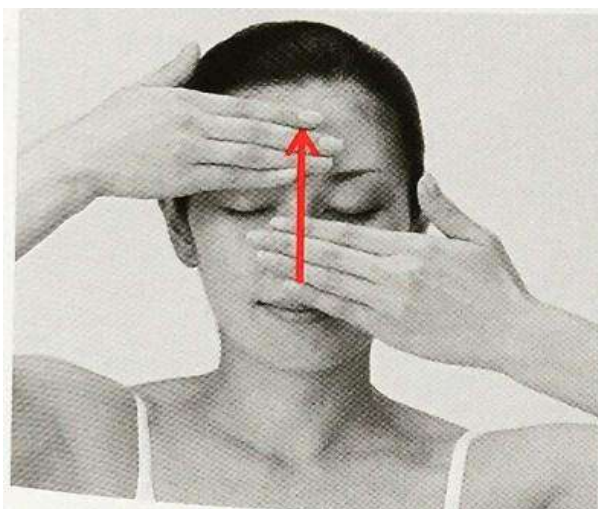
**3.** Thoa kem từ cằm về hướng tai. Khi chạm tới tai thì dùng ngón tay ấn hốc dưới tai



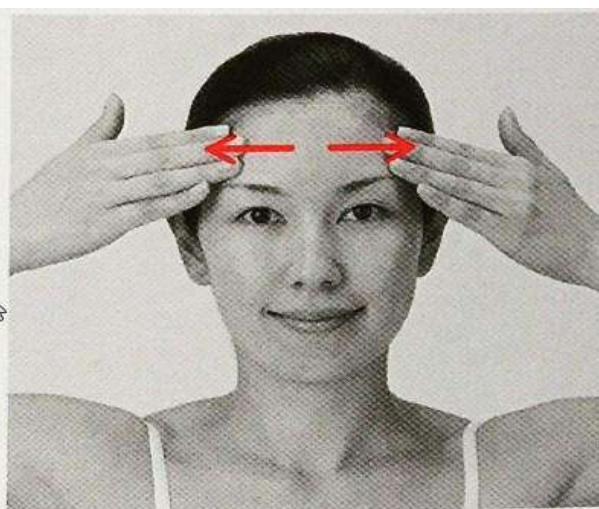
**4.** Đặt bàn tay vào cạnh mũi, kéo lòng bàn tay từ mũi theo hướng ra ngoài.



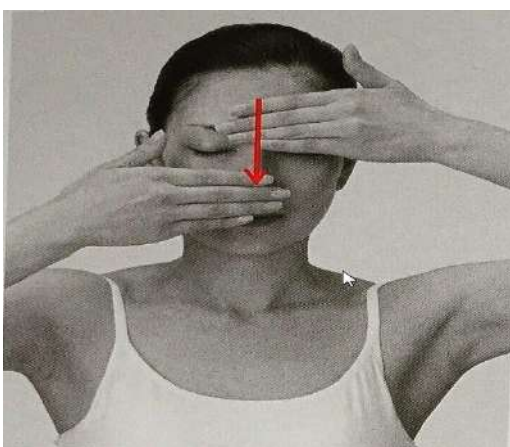
**5.** Đặt bàn tay ở đầu mắt, di chuyển về phía thái dương theo hướng lên trên.



**6.** Trượt 2 bàn tay xen kẽ từ đỉnh mũi dọc theo sống mũi lên trán



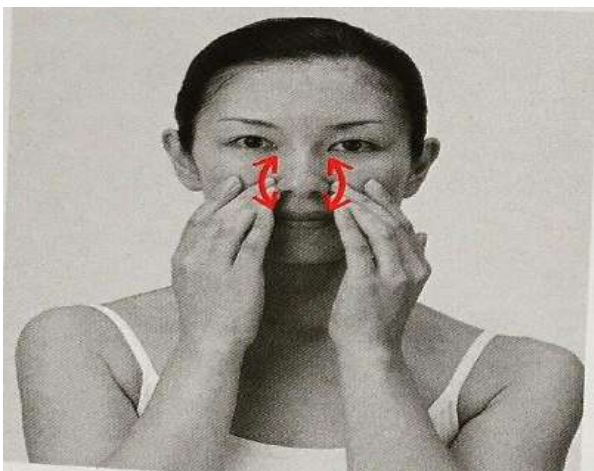
**7.** Đặt 2 bàn tay từ giữa trán mát xa theo hướng sang 2 bên trán



**8.** Trượt 2 bàn tay xen kẽ từ giữa trán thẳng xuống đỉnh mũi



**9.** Nhẹ nhàng làm sạch 2 bên mũi (từ sống mũi xuống 2 má)



**10.** Dùng ngón tay mát xa lên xuống vài lần 2 bên cánh mũi 1 cách cẩn thận

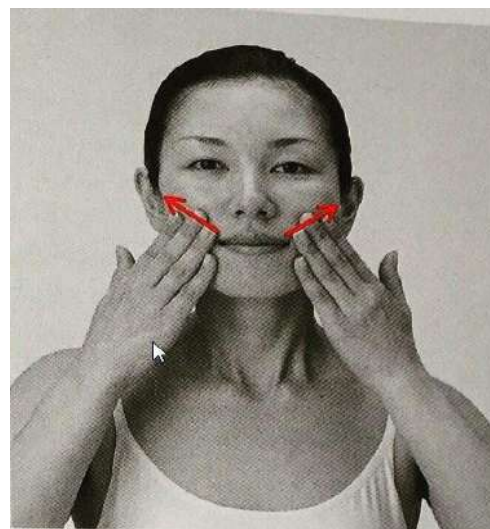


**11.** Di chuyển ngón tay từ đường giữa 2 lỗ mũi hướng lên đầu mũi



**12.** Ấn nhẹ phía dưới mũi và dọc theo đường vòng quanh miệng

**13.** Cuối cùng, nâng căng góc khóe miệng hướng lên trên



**14.** Tẩy sạch tai, lau tay bằng khăn giấy

**15.** Lặp lại bước 3-13 trong 3 lần. Để kết thúc, lau sạch mặt bằng khăn cotton ướt.

## Rửa mặt và tai

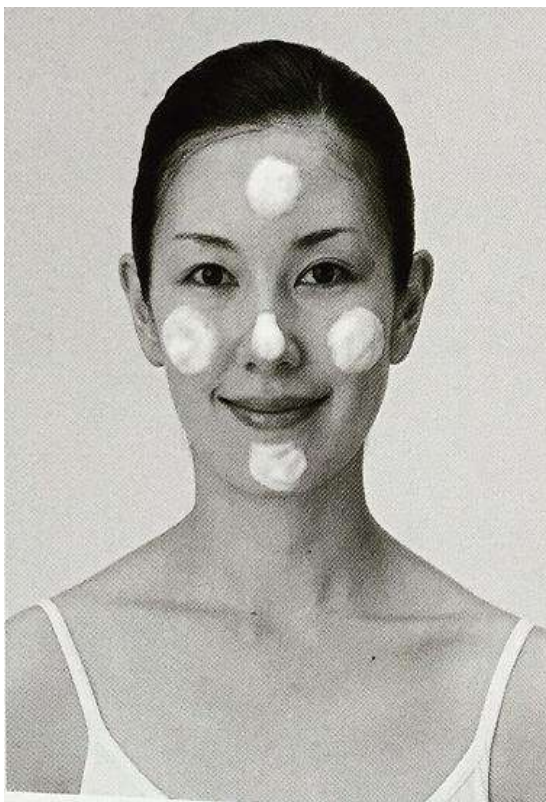
Tôi nhận thấy rất nhiều người rửa mặt của họ theo chiều dọc, tức là xoa tay lên xuống trên mặt.

Điều đó có thể khiến bạn bỏ sót những phần ngoài rìa của khuôn mặt như là thái dương, không những thế, áp lực ấn xuống của bàn tay sẽ dần hình thành lên các nếp nhăn. Hãy rửa mặt của bạn với chuyển động vòng tròn từ trong ra ngoài, bạn có thể hình dung giống như xoa một quả cầu.

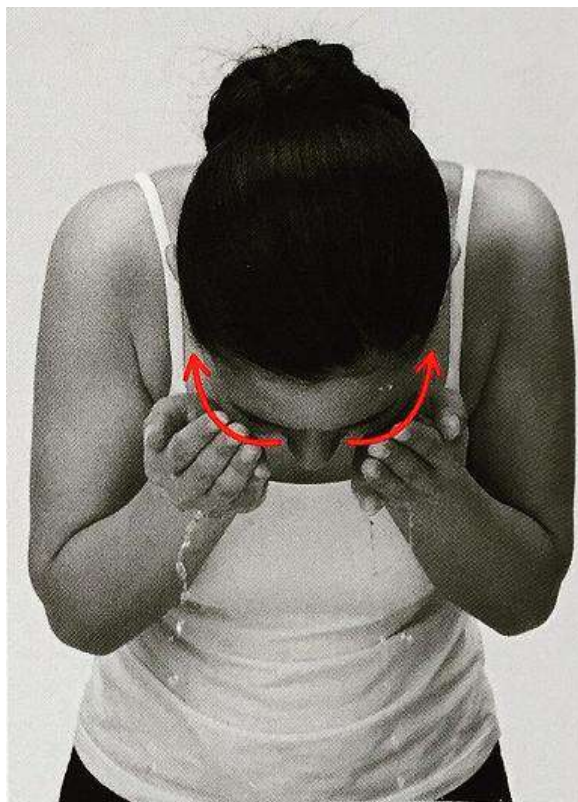
Rửa mặt bằng nước nói chung là đủ. Nhưng khi bạn muốn dùng sữa rửa mặt những lúc ra mồ hôi, bạn phải tạo bọt thật kĩ trước khi xoa lên mặt và sau đó phải rửa sạch hoàn toàn với nước ấm.

Nhớ phải chăm sóc cả đôi tai của bạn sau khi rửa mặt. một đôi tai không được rửa sạch và nghểnh ngãng sẽ làm bạn trông già đi.

## Rửa mặt



1. Tạo nhiều bọt với xà phòng rửa mặt hoặc sữa rửa mặt, xoa lên má, trán, mũi và cằm



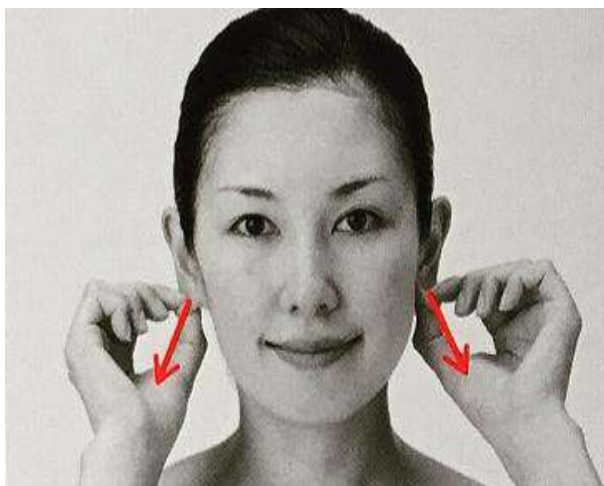
2. Rửa từ trong ra ngoài theo hình vòng tròn hướng ra đường chân tóc. Phải thật nhẹ nhàng, cọ xát sẽ làm hư hại cho da



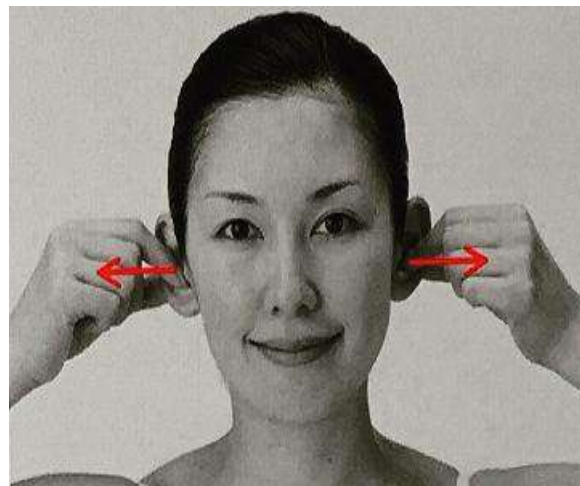


3. Để lau khô, dùng khăn thấm nhẹ lên mặt thay vì cọ xát lên xuống. Lưu ý đến sự hấp thụ độ ẩm của khăn lên da của bạn.

### Làm sạch đôi tai



1. Tai cũng là một phần của khuôn mặt, chúng cũng cần được mát xa và làm sạch. Đầu tiên, kéo hai dải tai hướng xuống



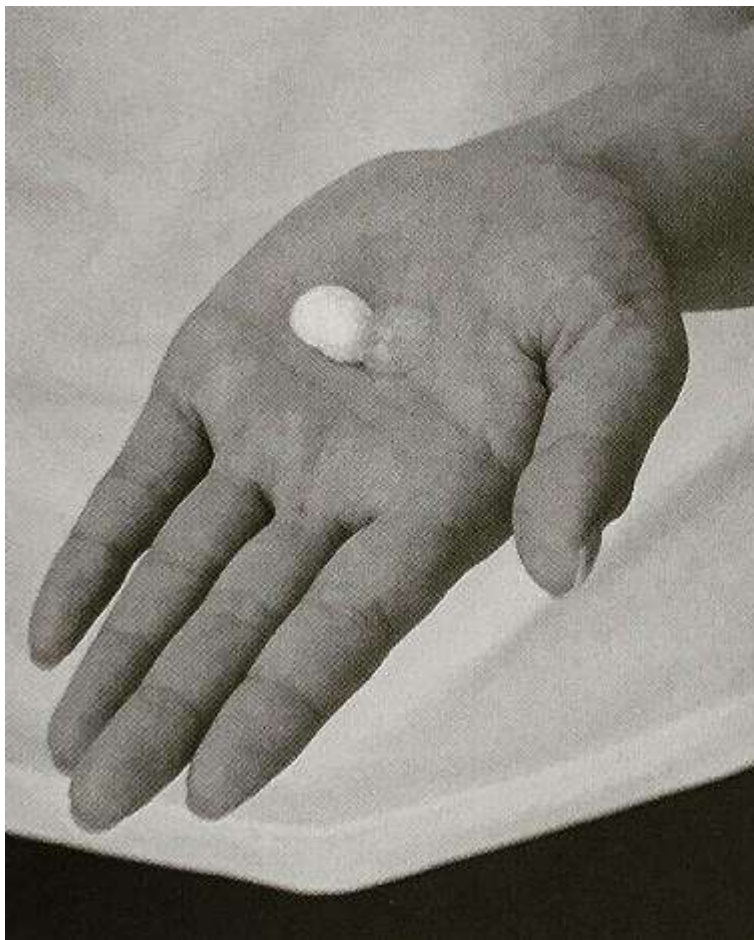
2. Sau đó, giữ ở giữa hai tai và kéo sang hai bên. Đó là những điểm tạo áp lực lên toàn bộ đôi tai



3. Giữ phần trên của hai tai và kéo theo đường chéo. Thực hiện hàng ngày sẽ cải thiện đáng kể làn da của bạn

## Tẩy da chết với sữa rửa mặt.

Tốt nhất là nên tẩy da chết bằng sữa rửa mặt ít nhất một tuần một lần. Các hạt mịn trong sữa rửa mặt sẽ đánh tan các tế bào chết và bụi bẩn, mang lại cho bạn một làn da sạch hơn hẳn. Làn da của bạn cũng sẽ hấp thụ tốt hơn dưỡng chất và các loại mỹ phẩm. Nếu bạn cảm thấy các hạt trong sữa rửa mặt bào mòn quá nhiều, bạn có thể trộn sữa rửa mặt với một lượng xà phòng rửa mặt tương đương rồi làm chúng mịn hơn nữa với nước ấm.



Để tạo ra kết cấu nhẹ hơn, trộn một nửa là sữa rửa mặt và một nửa là xà phòng rửa mặt và thêm vài giọt nước ấm, tạo bọt thật kĩ. Rửa nhẹ nhàng để đánh bay các tế bào chết.

### 3 phút với mặt nạ Lotion.

Nếu bạn phun nước lên một tờ giấy, nước sẽ đọng trên bề mặt tờ giấy, sau đó dần dần bốc hơi, để lại một tờ giấy khô và nhăn nheo. Nếu bạn đắp một cái khăn ướt lên tờ giấy và để yên một lúc, tờ giấy sẽ hấp thụ nước dần dần và trở nên mềm ẩm.

Áp dụng nguyên tắc đó trên làn da của bạn, thứ mà được cho là dày khoảng 1% của một inch. Để làn da của bạn hấp thụ được thành phần hoạt chất trong Lotion, hãy để lotion thấm vào da bằng việc sử dụng một tấm bông ẩm. Cách này hiệu quả hơn nhiều so với việc phun hoặc chấm lotion lên mặt như mọi người vẫn làm.

Điều tuyệt vời về mặt nạ lotion mà tôi giới thiệu ở đây là nó rất đơn giản. Nó dễ dàng ở chỗ bạn chỉ cần làm ẩm tấm bông với nước, đổ ¼ lượng lotion mà bạn vẫn dùng rồi đắp lên mặt trong vòng 3 phút. Tấm bông, nước và lotion trong thời gian 3 phút là tất cả những gì bạn cần.

Tốt nhất là bạn nên sử dụng bông không thấm nước. Sản phẩm mà tôi đang dùng cho thương hiệu của tôi hiện tại chỉ có sẵn ở Nhật Bản, dài khoảng 3-6 inch với chiều dày khoảng 0.2 inch, tuy nhiên bạn có thể kích thước nào có sẵn cũng được ( Kỹ thuật đắp mặt nạ lotion rất phổ biến ở Mỹ và nhiều nơi khác, cũng tương tự như cách mà tôi giới thiệu ở đây.) Tôi cắt miếng cotton ra làm hai, làm ẩm miếng cotton hình vuông với nước và lotion, để kiểm soát các sợi bông tôi chia nhỏ chúng thành từng lớp mỏng trước khi đắp lên mặt .

Loại mặt nạ tự làm tại nhà này sẽ tiết kiệm đáng kể chi phí vì bạn không cần dùng nhiều lotion giống như khi bạn dùng miếng cotton khô hoặc phun trực tiếp lên mặt bằng bình xịt. Việc thêm lotion trên miếng cotton ẩm không những không làm pha loãng hiệu quả của lotion mà còn làm tăng hiệu quả phát tán và cho phép dưỡng chất ngấm sâu vào da.

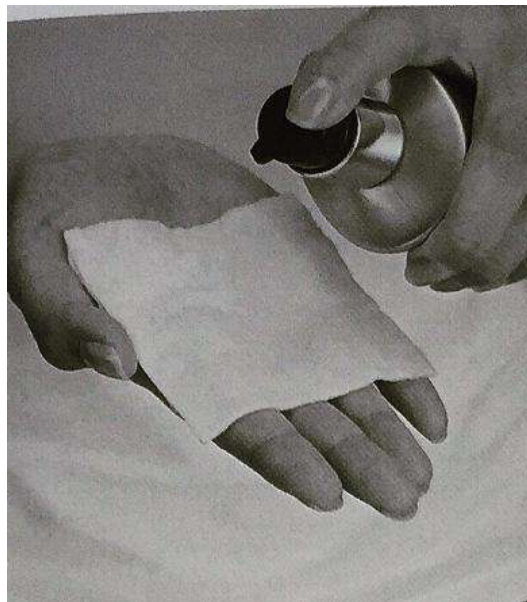
Bằng việc dưỡng ẩm nhẹ nhàng với mặt nạ lotion sẽ giúp bạn điều chỉnh kết cấu và ngay lập tức tăng độ đàn hồi của da. Đó là lý do tại sao tôi khẳng định mặt nạ lotion có hiệu quả tương đương với dưỡng bằng serum.

## Mặt nạ lotion của Chizu Saeki

Với kỹ thuật này, bạn cần miếng cotton hình vuông với chiều dày 0.2 inch và bạn có thể tách chúng ra thành nhiều lớp mỏng



1. Làm ẩm miếng cotton với nước và bóp nhẹ

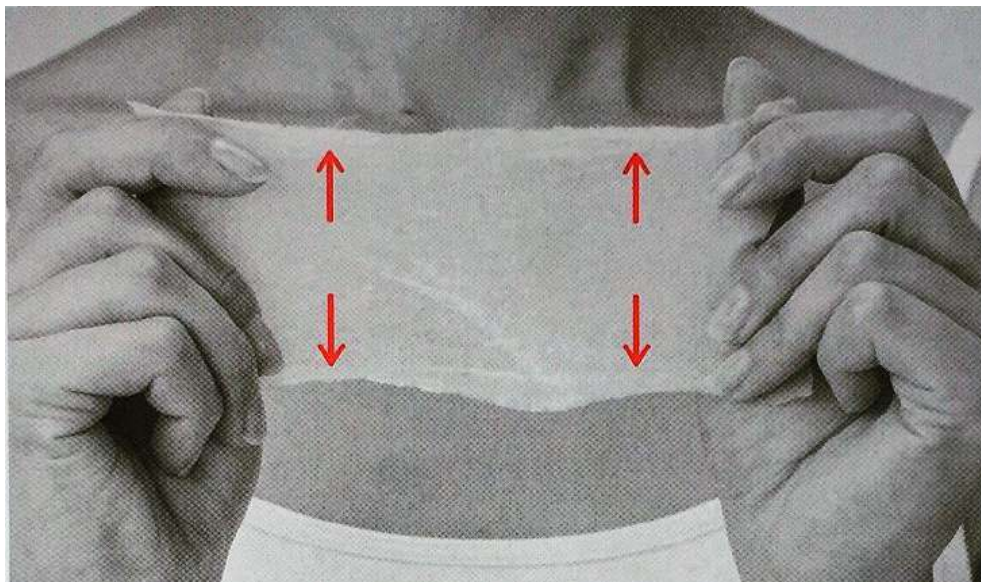


2. Thấm vào miếng cotton ¼ lượng lotion mà bạn vẫn sử dụng

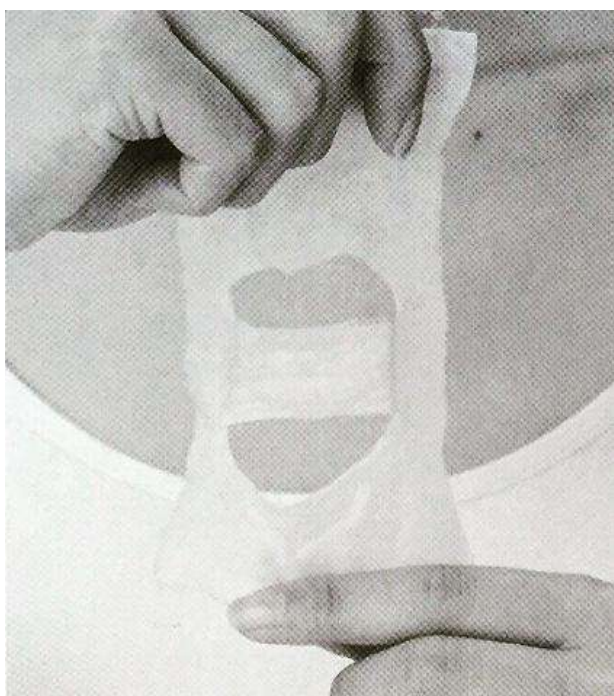


3. Tách miếng cotton thành 5 lớp mỏng, sẽ dễ dàng hơn nếu tách theo chiều sợi bông

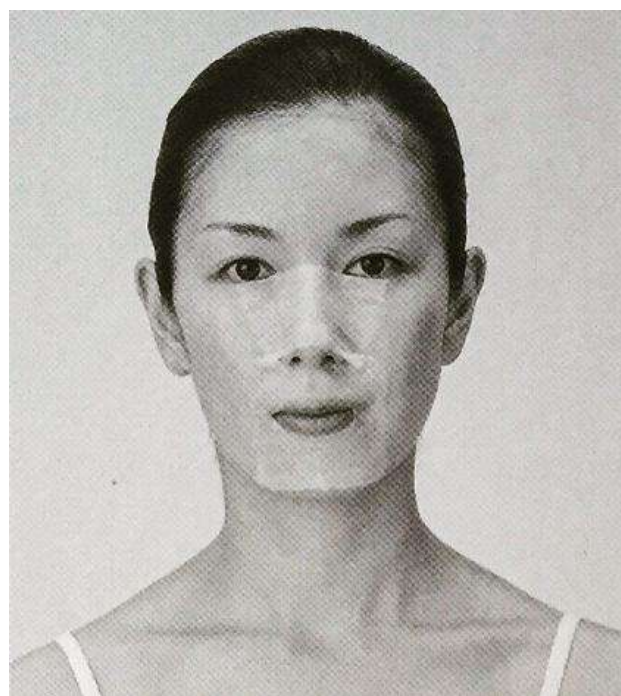




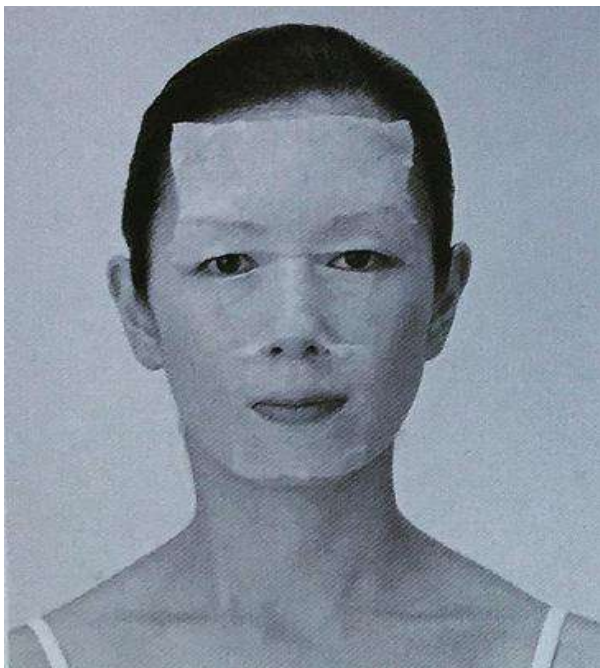
4. Bạn có thể nhẹ nhàng kéo căng từng lớp từ bên này sang bên kia của miếng cotton trước khi đắp lên mắt.



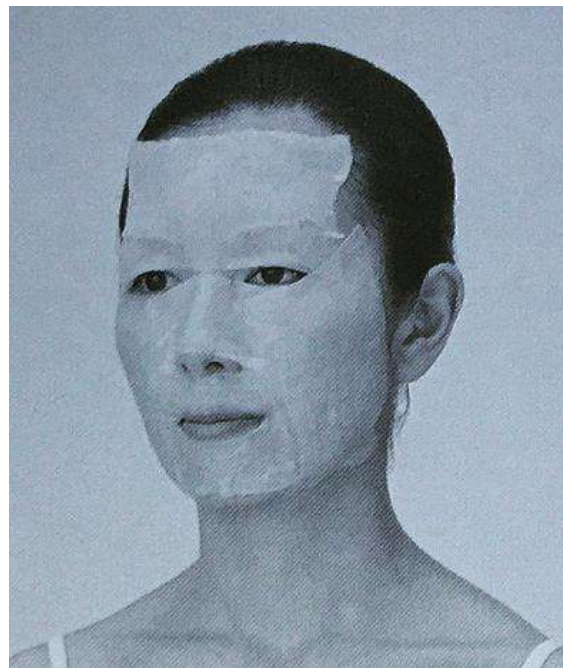
5. Từ một lỗ ở trên một miếng cotton, mở ra hai lỗ thở cho mũi và miệng



6. Đắp lên nửa dưới của khuôn mặt, từ dưới mắt xuống cằm, dùng miếng bông có cắt sẵn lỗ



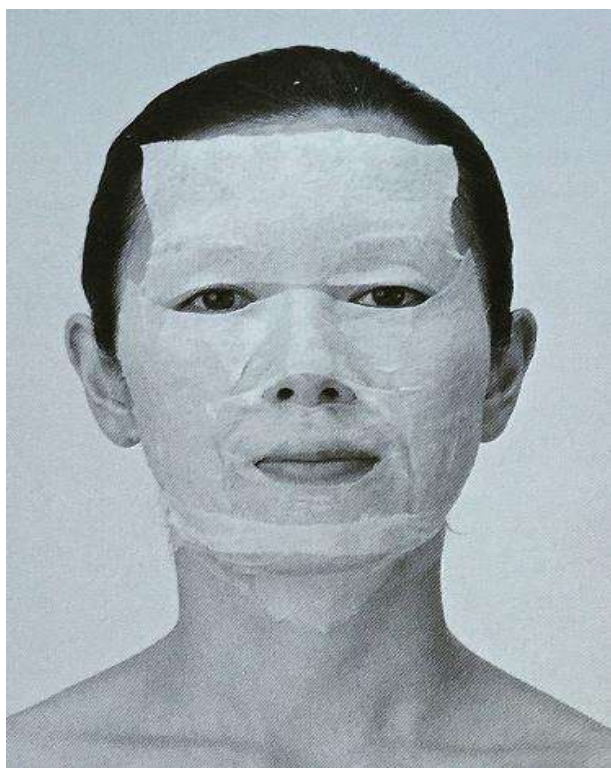
7. Dùng một miếng khác đắp lên trán



8. Đắp lên má trái



9. Đắp lên má phải

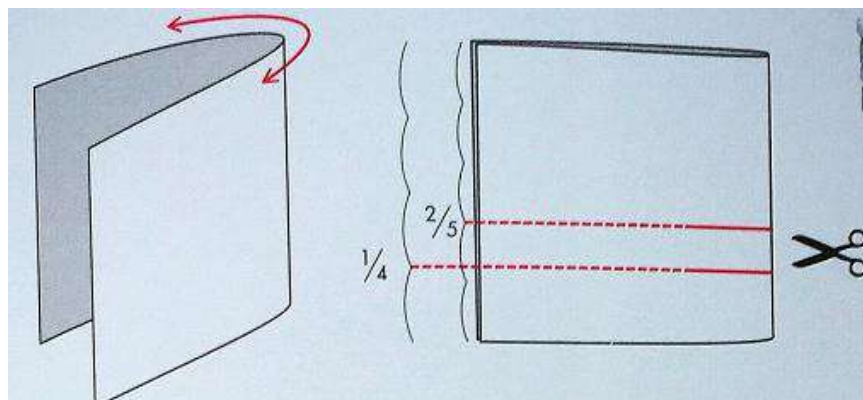


10. Đắp miếng còn lại lên cằm và cổ rồi đợi trong 3 phút. Không đắp mặt nạ quá 3 phút vì sau 3 phút, độ ẩm sẽ bắt đầu bay hơi.



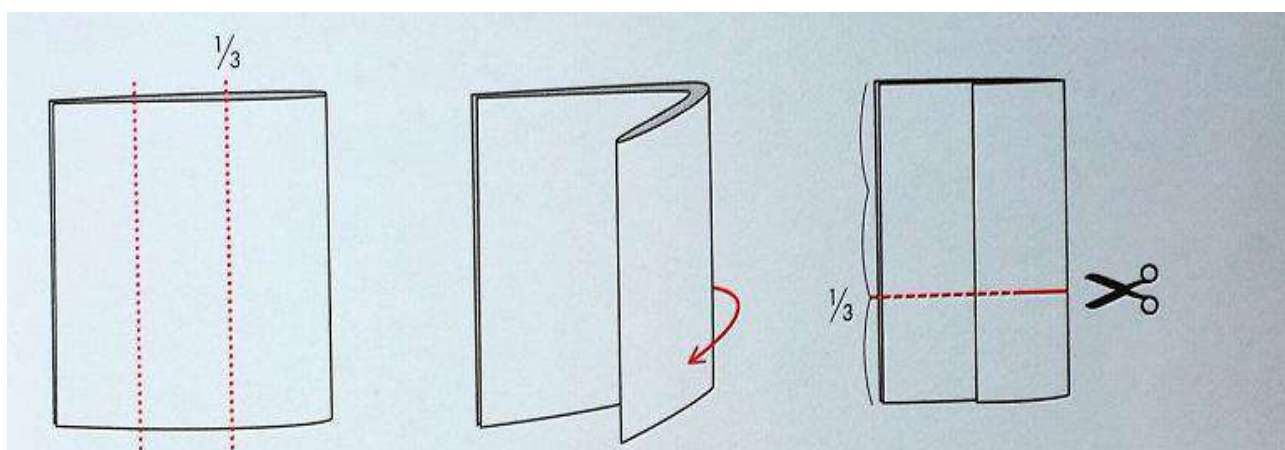
## Lotion Mask:

Loại bông dùng làm lotion mask là “Miss Webril 100% Cotton Skin Care Pad, hiện có bán ở Mỹ và nhiều nơi khác.

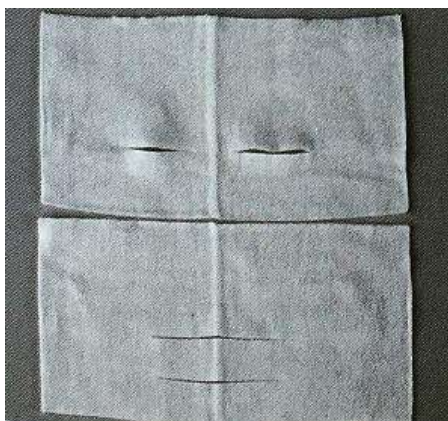


Miss Webril 100%  
Cotton Skin Care Pads

1. Dùng một miếng cotton 8 x 4 inch gấp làm đôi, cắt lỗ thở cho mũi và miệng ở khoảng  $\frac{2}{5}$  và  $\frac{1}{4}$  theo chiều dài đường gấp, phụ thuộc vào khoảng cách giữa mũi và miệng của bạn.



2. Gấp một miếng khác làm đôi, sau đó tiếp tục gấp làm ba. Cắt hai lỗ cho hai mắt ở khoảng  $\frac{1}{3}$  theo chiều dài đường gấp.



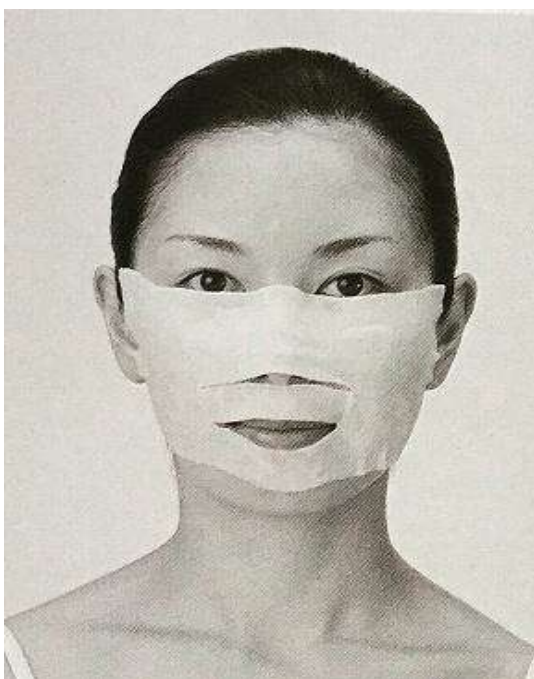
Sau khi cắt thì được những miếng cotton như hình bên



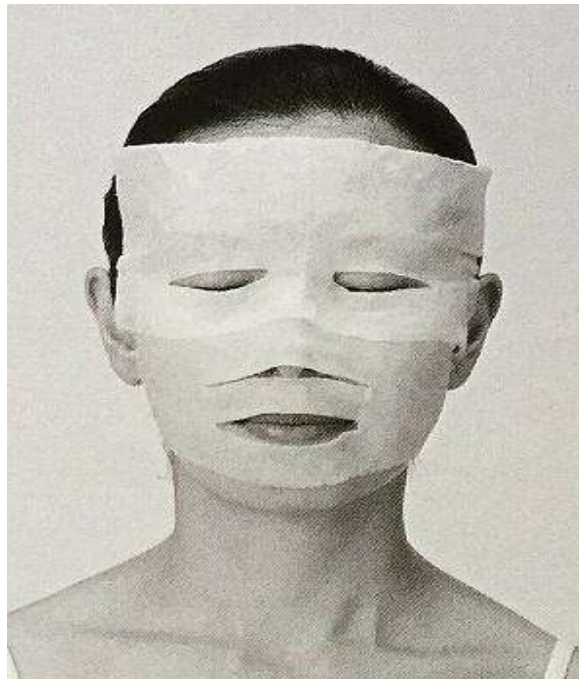
3. Làm ẩm cả hai miếng cotton với nước rồi bóp nhẹ



4. Thấm vào mỗi miếng  $\frac{1}{4}$  lượng lotion mà bạn vẫn sử dụng.



5. Đắp miếng dành cho miệng và mũi lên phần dưới của khuôn mặt



6. Đắp miếng dành cho mắt ngang qua phần trên của khuôn mặt. Đợi trong 3 phút. Không đắp mặt nạ quá 3 phút vì sau 3 phút, độ ẩm sẽ bắt đầu bay hơi.

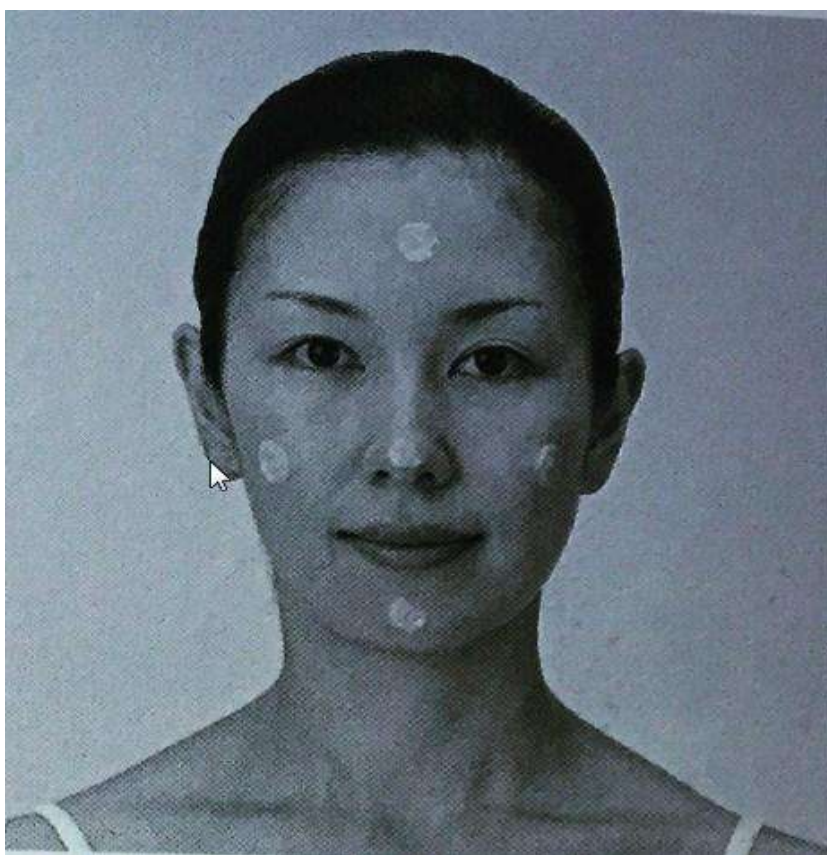
## Applying serum

Sau khi da đã cân bằng da với lotion, tiếp theo là đến serum.

Serum được dùng để bổ sung và nuôi dưỡng làn da của bạn vì nó dễ dàng thấm sâu vào da, giúp da khỏe và đàn hồi. Để da luôn có sức sống, tôi cực kì khuyến khích các bạn trên 25 tuổi dùng serum mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và tối .

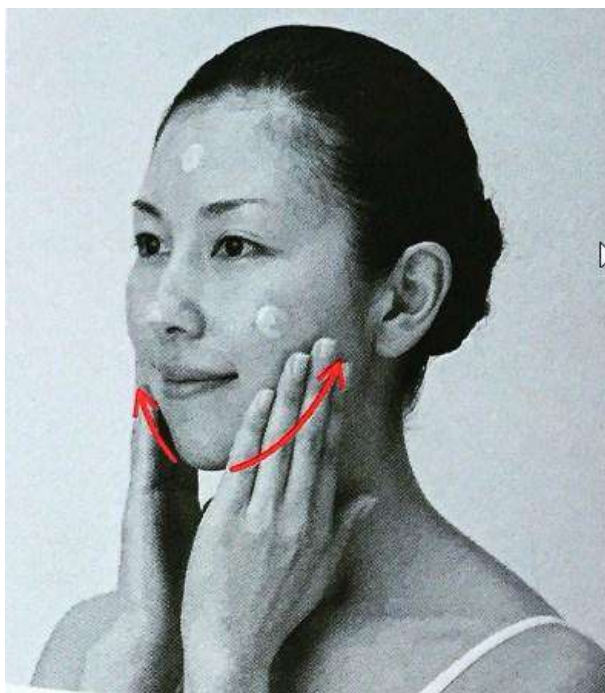
Bước cơ bản là làm nóng serum bằng tay sau đó thoa lên 5 điểm trên mặt, thoa chuyển động theo hướng lên trên và ra ngoài, (từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài). theo động hướng chữ V, Động tác này giúp nâng cơ mặt và săn chắc. Bạn nên đọc kĩ hướng dẫn sử dụng để có lượng serum đúng và vừa đủ dùng, thường là khoảng 3 giọt, nếu không đủ thì lấy thêm một chút nữa.

### Hướng dẫn cách apply serum:

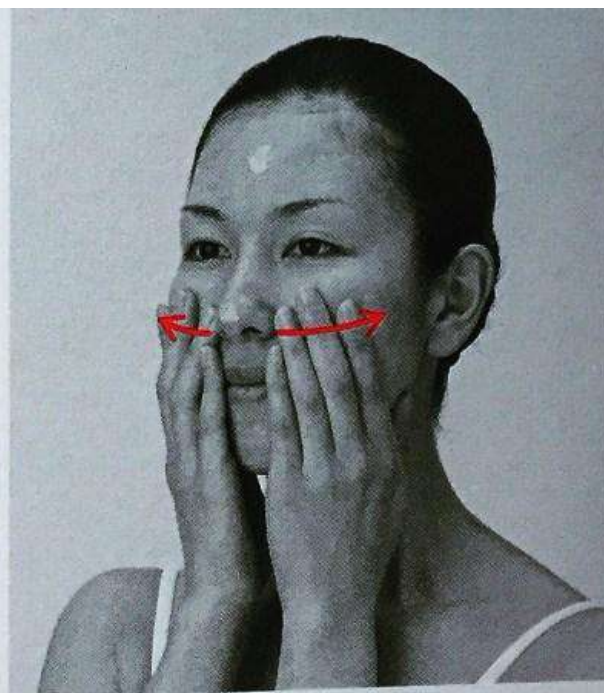


Bước 1: sau khi làm ấm serum bằng tay apply vào 2 má, giữa trán, mũi và cằm.





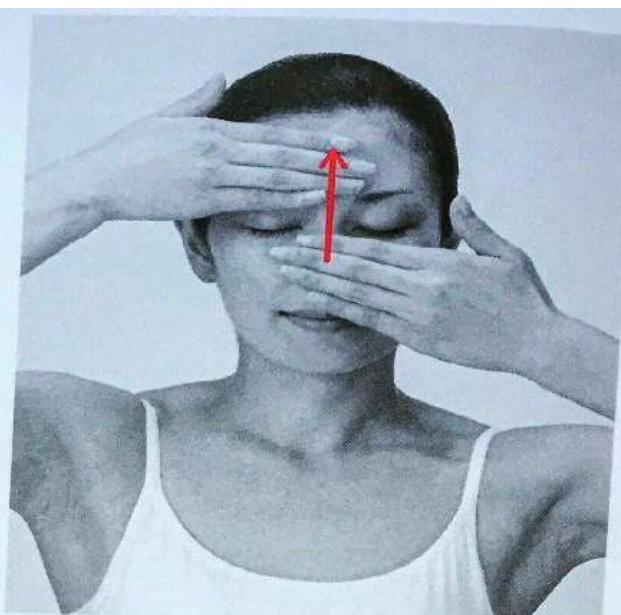
Bước 2: Thoa serum từ cằm về phía đáy tai, dùng lực kéo của các ngón tay, kích hoạt các cơ bắp xung quanh cằm và miệng nhớ là theo hình chữ V nhé.



Bước 3: : Đặt tay ngang mũi và kéo thẳng ngang về phía tai

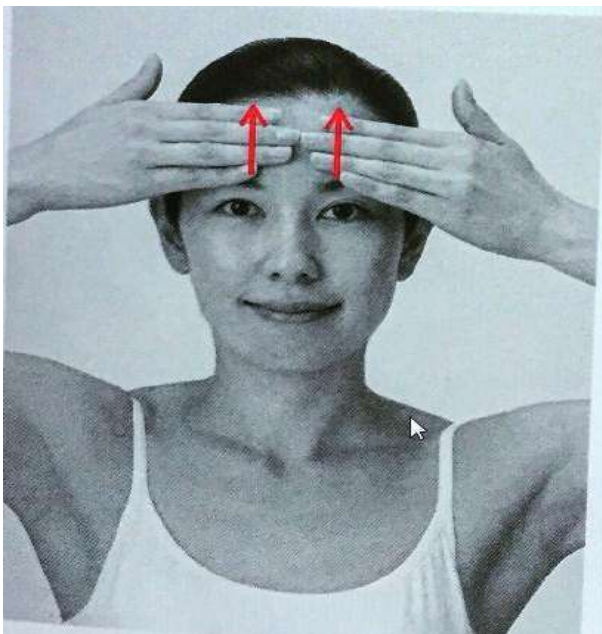


Bước 4: Dùng các ngón tay nhẹ nhàng thoa từ phía trong mắt ra phía ngoài theo hướng lên trên

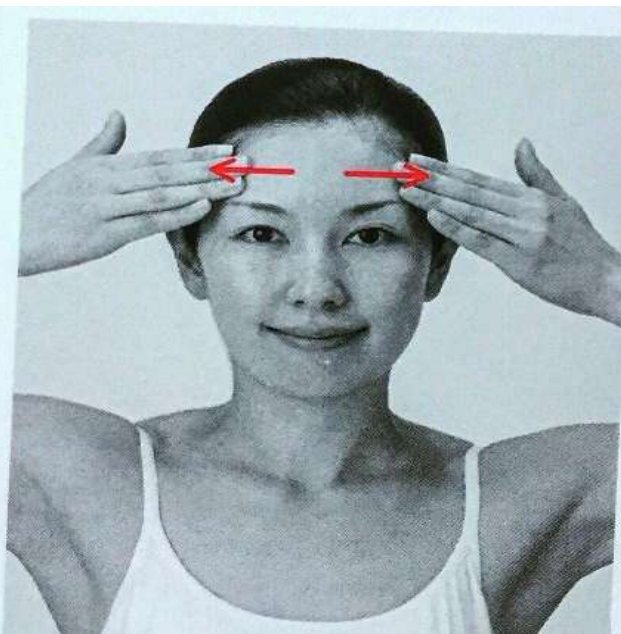


Bước 5: Nhẹ nhàng thoa serum bằng chuyển động luân phiên của các ngón tay từ chóp mũi dọc theo sống mũi

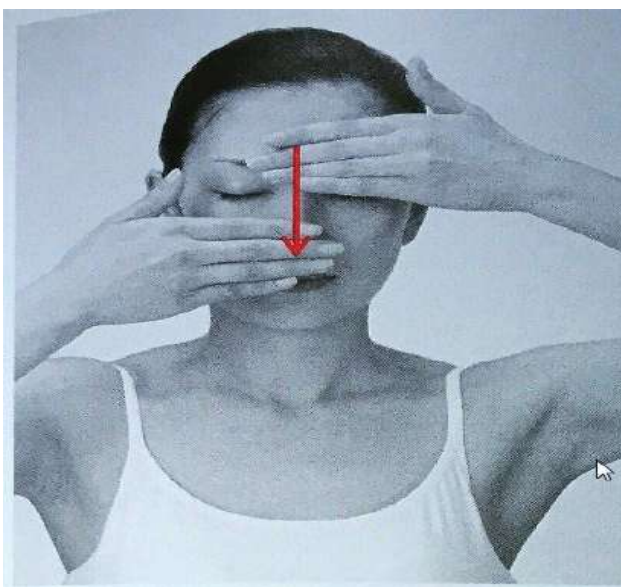




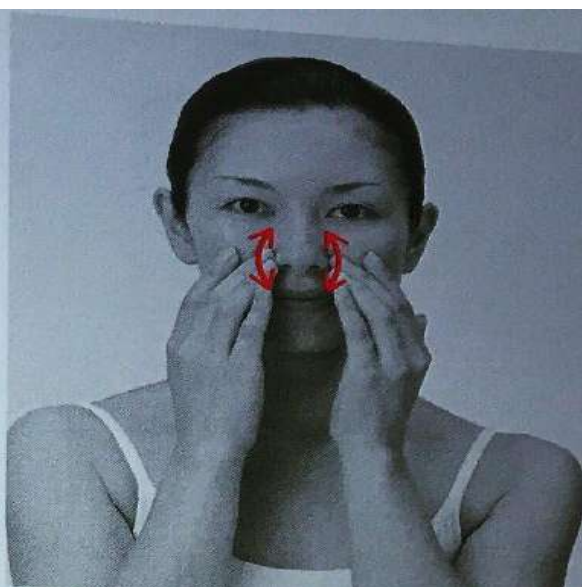
Bước 6: Đặt các ngón tay vào giữa trán và giữa lông mày miết nhẹ theo hướng lên trên



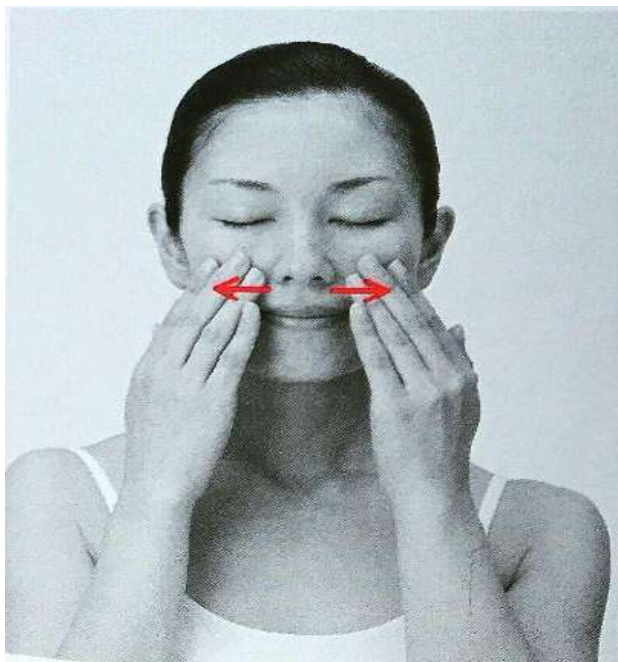
Bước 7: Bằng các đầu ngón tay thoa serum từ phía giữa trán làm vùng trán, động tác này giúp vùng



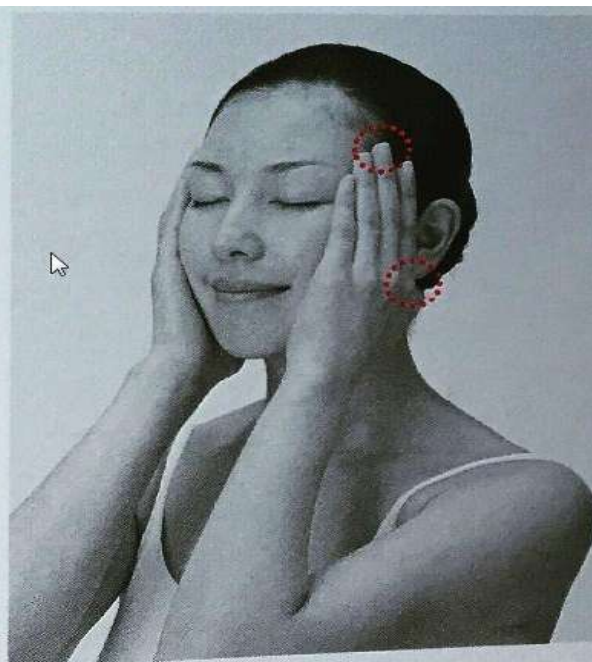
Bước 8: Đặt lại tay vào vùng giữa trán bằng chuyển động các ngón tay vuốt từ trán xuống đầu mũi



Bước 9: : Đừng quên vùng cánh mũi nha, dùng các ngón tay vuốt nhẹ lên xuống cả 2 vùng cánh mũi



Bước 10: từ vùng dưới mũi, thoa serum theo hình để làm căng vùng khóe miệng



Bước 11 cuối cùng: Để serum dễ dàng thấm vào da mình dùng tay ấn nhẹ ngón giữa vào thái dương và các hốc phía sau tai.

**Beauty tip #4****Ngăn ngừa lão hóa với kem chống nắng (quan trọng lắm luôn nha)**

Có thể bạn đã biết hoặc chưa biết là tia cực tím không chỉ làm đen da mà còn có thể làm nhăn và lão da của bạn. Tia cực tím có thể xuyên qua da và làm đứt gãy các mô bên trong, thay vì đợi tác hại của nó đến thì tốt nhất chúng ta nên phòng chống ngay từ bây giờ. Ở Úc tia UV cực kì mạnh nên kem chống nắng luôn được khuyên dùng cho cả trẻ em để ngăn chặn ung thư da

Thật sự mà nói hầu hết kem chống nắng khi sử dụng đều không thoải mái cho lắm, hoặc thành phần của nó có những chất không tốt cho da, một vài người có thể kích ứng khi thoa kem chống nắng lên mặt.

Ở đây tôi đã làm điều đó như thế nào: Sau bước chăm sóc da buổi sáng, tôi trộn một phần kem chống nắng vào emulsion hoặc là primer và bôi lên mặt, nó làm giảm nhòe dính của kem chống nắng, cũng như dễ tán và mịn mỏng hơn, độ mềm mượt của vào emulsion hoặc là primer làm da trông bóng hơn. Nếu da bạn thiếu sức sống nó còn giúp che phủ nữa. Có 1 ngày tôi không dùng foundation, tôi chỉ dùng 2 thứ cho việc trang điểm cho da sáng hơn, đó là dưỡng ẩm và kem chống nắng, nó sẽ giúp bạn cực kì tiết kiệm thời gian vì chỉ cần bôi một lớp mà thôi.



# CHƯƠNG 5

## Cách khắc phục các vấn đề về da

Khi bước sang tuổi 40, làn da của tôi cực kì tệ. Nhưng bằng cách chăm sóc cẩn thận hằng ngày, tôi đã có thể giải quyết hầu hết các vấn đề chính của làn da.

*Translated by Tuyền Ngọc Vương- Vyy Tường- Mai Lê*



## Ngăn ngừa và phục hồi các vấn đề da

Bạn có thể mang trên mình chiếc váy tuyệt đẹp nhất, nhưng nếu bạn không có một thân hình đẹp thì sẽ trông như là chiếc váy đang mặc bạn chứ không phải là bạn đang mặc chiếc váy. Tôi thích mô tả việc chăm sóc bề mặt da bằng trang phục. Chẳng có loại kem đắt tiền nào khiến cho bạn trông thực sự xinh đẹp nếu các cơ và lớp hạ bì bên dưới da của bạn với chức năng làm sinh động và định hình gương mặt, bị bỏ bê mà không được chăm sóc. Mặc dù bề mặt da thường là trọng tâm của các thói quen chăm sóc da mặt, tôi muốn bạn hãy cố gắng để đạt được vẻ đẹp một cách toàn diện hơn.

Các loại thức ăn mà bạn ăn, thực phẩm bổ sung mà bạn uống, tất cả các loại mỹ phẩm và serum của bạn nên là một phần của quá trình. Ví dụ, giả sử làn da của bạn thiếu săn chắc hơn bình thường. Trong trường hợp này hãy đặc biệt chú ý vào cả làn da lẫn các cơ bên dưới mặt của bạn. Nếu da bạn đang mất đi sự săn chắc, nó sẽ không chỉ xảy ra ở trên lớp ngoài cùng. Da chảy xệ do các cơ bên dưới mất đi độ bền để giữ nó ở đúng vị trí. Vì vậy áp dụng các sản phẩm chăm sóc da không đủ để giải quyết vấn đề, bạn cần luyện tập cho các cơ bên dưới để ngăn sự chảy xệ và các nếp nhăn trong khi xem xét làn da của bạn để phục hồi các hư tổn đã có.

Một cái nhìn toàn diện vượt qua lớp bề mặt là mục tiêu mà hầu hết các loại mỹ phẩm nhắm đến, cái nhìn toàn diện sẽ cải thiện tình trạng da của bạn một cách bất ngờ.

## Khắc phục: Các cách cơ bản

### Cải thiện từ bên trong: chế độ ăn uống và thực phẩm bổ sung

Tôi rất chú trọng vào việc tiêu thụ nước khoáng, rau củ và trái cây mỗi ngày. Vitamin C, E và canxi đặc biệt quan trọng đối với vẻ đẹp của làn da. Hãy đảm bảo rằng bạn đang hấp thu đủ các chất dinh dưỡng này, và hãy sử dụng sự trợ giúp của thực phẩm chức năng nếu cần thiết.

### Chăm sóc lớp biểu bì: mỹ phẩm và mát xa

Chăm sóc tầng biểu bì bao gồm việc làm sạch để loại bỏ bụi bẩn, mặt nạ lotion để làm mềm mịn bề mặt da và tẩy tế bào chết. Quá trình này có hiệu quả với da kích ứng và xỉn màu, thô ráp vì nó làm sạch và làm mềm làn da của bạn.

### Nuôi dưỡng lớp hạ bì: serum

Làn da chảy xệ và các đốm nâu trở nên tối màu thêm khi lớp hạ bì không còn hoàn chỉnh. Sử dụng serum để phục hồi lớp hạ bì. Các loại serum khác nhau dùng cho những mục đích khác nhau: serum làm sáng da giúp giảm các đốm nâu, các serum bổ sung collagen và elastin giúp chống chảy xệ da, vân vân.

### Làm săn chắc cơ: luyện tập và mát xa

Các cơ sẽ yếu đi nếu chúng không được dùng đến. Vùng da quanh mắt và má rất dễ bị chảy xệ, và cũng rất dễ hình thành nếp nhăn. Hãy chắc rằng bạn luyện tập cho các cơ thường xuyên bên cạnh việc chăm sóc làn da.





## Khắc phục những nếp nhăn

Nếp nhăn được tạo ra bởi một dạng “thói quen”, dần dần phát triển lún vào sâu của da. Bước đầu tiên trong việc chăm sóc da có nếp nhăn là “làm giãn” những sự phát triển đó bằng cách vỗ về làn da theo chiều ngược lại. Ví dụ, các nếp nhăn ở trán thường hình thành theo chiều ngang, vì vậy chúng nên được làm giãn ra bằng cách dùng tay miết lên theo chiều thẳng đứng, hoặc ra hai bên. Trong khi đó, các nếp gấp khi bạn cười hình thành theo chiều thẳng đứng ở hai bên miệng nên được miết ra theo chiều ngang – từ phía trên và phía dưới. Ý định “làm mới lại” thói quen phát triển của da bằng cách miết các nếp nhăn theo hướng vuông góc với chiều mà chúng xuất hiện.

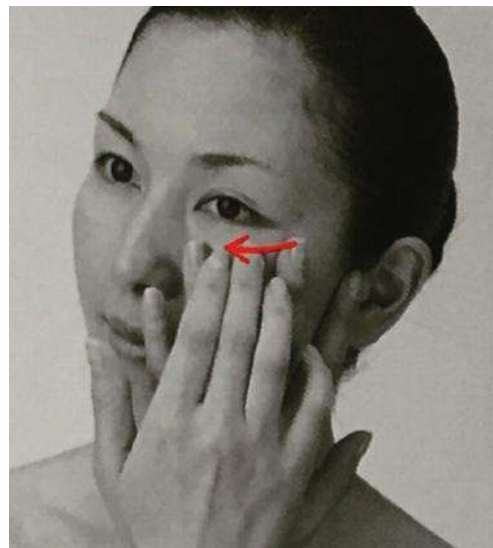
Để giải quyết các vết chân chim và nếp nhăn nhỏ ở vùng mắt, hãy làm mờ những nếp nhăn với các ngón tay khi vỗ nhẹ kem dưỡng mắt lên da. Hãy sáng tạo nhiều cách để làm mờ các loại nếp nhăn khác nhau: ví dụ, nếu bạn có các nếp gấp kéo dài ra khỏi góc ngoài của mắt, chắc bạn sẽ muốn làm nhẵn chúng theo chiều hướng vào trong.

Những nếp nhăn sâu sẽ mất thời gian lâu hơn để giải quyết, nên hãy hành động sớm.

1. Những nếp nhăn nhỏ
2. Vết chân chim
3. Những nếp nhăn sâu trên trán, giữa hai chân mày và quanh vùng miệng

## 1. Những nếp nhăn nhỏ

Vùng da quanh mắt dễ để làm mờ các nếp nhăn cũng giống như với kết cấu gấp nếp của vải lụa crepe. Các nếp nhăn chạy theo nhiều hướng, vì thế hãy làm mờ các nếp nhăn dọc theo chiều ngang và các nếp nhăn ngang theo chiều dọc với một tay trong khi xoa nhẹ nhàng kem mắt hoặc serum mắt với các đầu ngón tay của tay còn lại.



Làm giãn các nếp nhăn và dưỡng với kem mắt

## 2. Các vết chân chim

Các nếp nhăn ở góc mắt gọi là vết chân chim, hình thành khi da thiếu dầu và độ ẩm. Hãy cung cấp cho làn da của bạn cả hai thứ: độ ẩm vào buổi sáng với serum mắt, và dầu vào buổi tối với kem mắt. Vùng da quanh mắt rất mỏng manh, vì thế hãy chuyển động nhẹ nhàng ngón tay của bạn từ cạnh bên ngoài vào trong trong khi da được giữ yên với tay còn lại.



Làm giãn những nếp nhăn với các ngón tay của bạn và apply serum hoặc kem rồi vỗ nhẹ bằng ngón giữa của bàn tay còn lại



Vẫn giữ tay ở góc mắt và xoa mỹ phẩm từ ngoài vào trong bằng ngón giữa và áp út của bàn tay còn lại

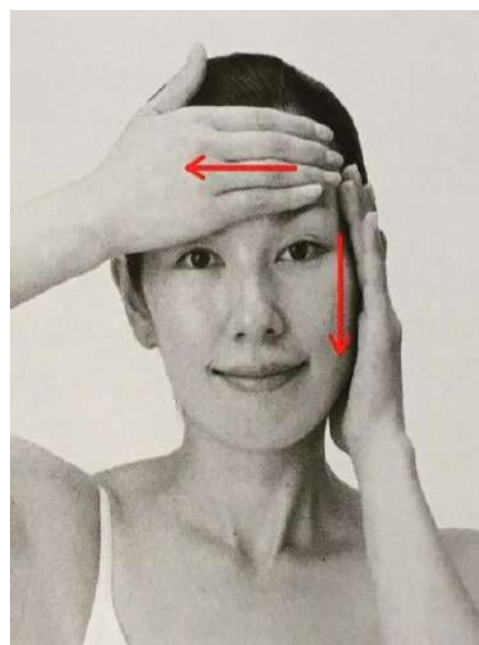
### 3. Các nếp nhăn sâu ở trán, giữa hai chân mày và quanh vùng miệng

Các nếp nhăn sâu ở trán, giữa hai chân mày và quanh vùng miệng khiến cho bạn có cảm giác khá mệt mỏi. Bắt đầu bằng cách làm giãn vùng da này khỏi hình dạng mà nó đã khắc sâu. Bằng cách thực hiện các động tác mát xa này, bạn sẽ không những xóa được các nếp nhăn theo thời gian mà còn phát huy hiệu quả tốt hơn của mỹ phẩm.

#### Các nếp nhăn trên trán

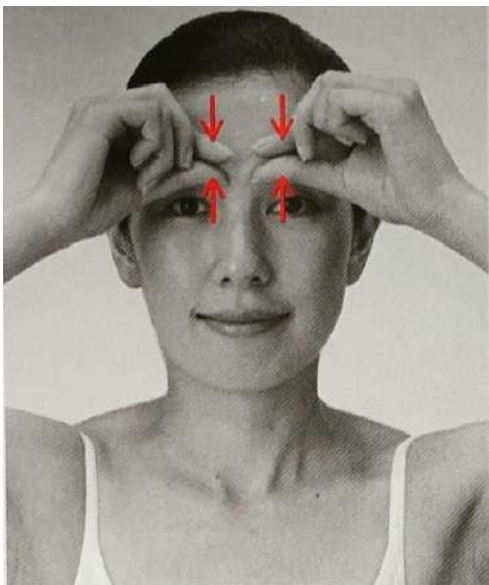


Miết các nếp nhăn nằm ngang trên trán từ cả hai bên



Vuốt căng da sang một bên theo các nếp nhăn

### Các nếp nhăn sâu giữa hai chân mày

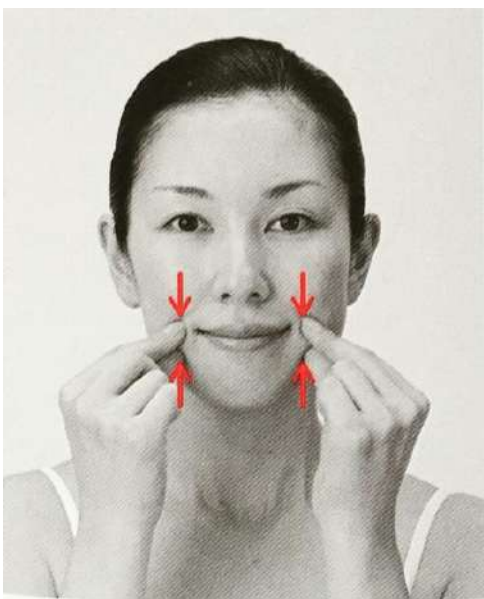


Kẹp các nếp nhăn ở chân mày từ phía trên và phía dưới

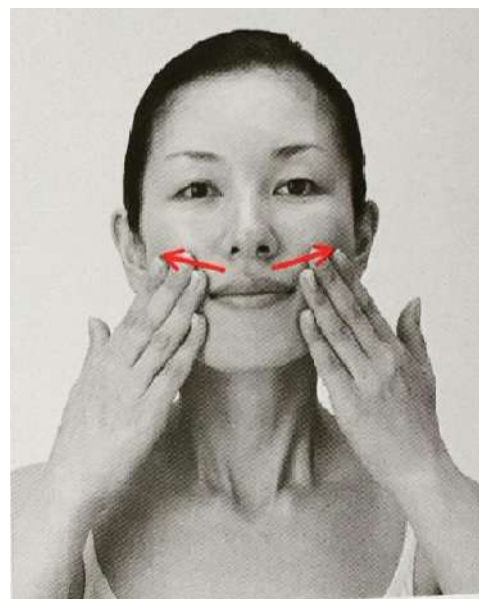


Kéo hai tay ra ngoài để xóa các nếp gấp dọc

### Các nếp nhăn sâu quanh vùng miệng



Kẹp các nếp gấp khi cười từ phía trên và phía dưới



Kéo hai tay ra ngoài để xóa các nếp gấp dọc

## Khắc phục khi da chảy xệ

Đối với những chị em phụ nữ hàng ngày phải dành nhiều thời gian bên bàn giấy, ít tiếp xúc, giao lưu với môi trường xung quanh hay những người chỉ thuận bên trái (phải), khó có sự linh hoạt giữa cả hai bên thuận nên chú ý với hiện tượng chảy xệ của gương mặt và cằm ngấn (nói một cách dân dã, là “hai” cằm).

Hiện tượng gương mặt bị chảy xệ là do các cơ nâng da hoạt động yếu đi, và biện pháp khắc phục không chỉ còn đơn giản là chăm sóc ngoài da. Bạn cần phải áp dụng thêm các liệu pháp khác, cụ thể là massage giúp thúc đẩy các tế bào bạch cầu nhằm duy trì sự cân bằng của da mặt và hơn hết là các bài tập massage săn chắc cơ giúp nâng cơ mặt.

Tôi tạo một thói quen là dùng tay nâng gò má của mình mỗi khi chúng xuất hiện. Bạn có thể nghĩ động tác đơn giản này không mang lại hiệu quả cao, tuy nhiên nó thực sự có thể ngăn ngừa sự chảy xệ cho cơ mặt, chỉ với một động tác nhỏ như vậy.

Tương tự với vùng cổ, vùng dễ bị hình thành các đường nếp nhăn nằm ngang do da bị trùng và chảy xệ, tôi khuyên bạn cũng nên massage da với kem dưỡng cho da vùng cổ.

1. Khắc phục khi da chảy xệ ở vùng cổ
2. Khắc phục khi da chảy xệ ở vùng má
3. Khắc phục khi da chảy xệ ở vùng quanh miệng

### 1. Khắc phục khi da chảy xệ ở vùng cổ

Chuẩn bị một lượng lớn kem dưỡng vào tay của bạn. Dùng tay ấn vào hõm sâu nằm ngay phía sau dái tai, đây là vị trí của hạch bạch cầu. Tiếp đó, massage đều liên tục hai tay cho vùng da cổ từ trên xuống, chú ý mát xa da vùng cổ phần bên trái với bàn tay phải và phần bên phải với bàn tay trái. Mục đích của động tác này nhằm đẩy lượng bạch cầu dư thừa xuống xương đòn.



1. Giữ cổ bằng lòng bàn tay, dùng ngón tay ấn vào vị trí hạch bạch hầu phía sau tai.

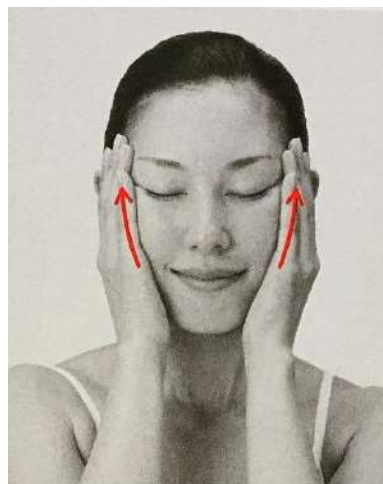


2. Vuốt dọc nhằm lưu thông lượng bạch cầu dư thừa xuống phía xương đòn.



## 2. Khắc phục khi da chảy xệ ở vùng má

Liệu pháp đối với vùng má này được chia ra làm ba bước. Bước đầu tiên, dùng tay giữ lấy cơ mặt hai bên má của bạn và từ từ đẩy chúng lên 10 lần. Duy trì thực hiện động tác này 1 lần/ngày. Bước tiếp theo, làm săn chắc gương mặt bạn bằng cách đắp mặt nạ dưỡng chất; cách làm này giúp bạn đạt được hiệu quả tức thời. Cuối cùng, hãy thử những bài tập phát âm giúp rèn luyện săn chắc cơ mặt. Tập luyện những cơ mặt ít khi được sử dụng đến bằng cách phát âm năm nguyên âm trong tiếng Nhật, tương tự với “a,e,i,o,u” trong tiếng Anh.



Dùng tay của bạn giữ và đẩy cơ má liên tục 10 lần

Đối với bài tập cơ miệng, bạn mở rộng khuôn miệng và từ từ chậm rãi phát âm các nguyên âm: “ah-ay-ee-oh-oo”. Bài tập này giúp ngăn ngừa sự chảy xệ và biến dạng của cơ mặt bằng cách vận động toàn bộ các cơ trên khuôn mặt. Với những chị em phải dành nhiều thời gian tập trung làm việc cố định tại một vị trí, ít giao tiếp với mọi người xung quanh, tôi khuyên mọi người nên tập bài này ở bất cứ mọi nơi, bao nhiêu lần tùy thích.



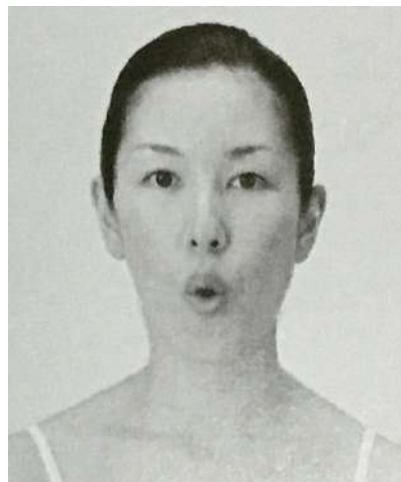
“ah”



“ay”



“ee”



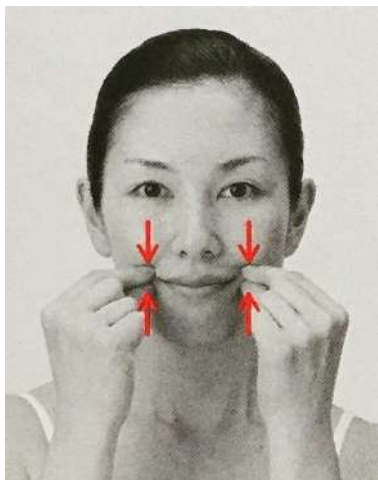
“oh”



“oo”

### 3. Khắc phục khi da chảy xệ ở vùng quanh miệng

Đối với các nếp nhăn do cơ chảy xệ ở các góc xung quanh miệng, bạn sử dụng hai ngón cái và ngón trỏ của mỗi bên tay véo vào cơ da ở khoé miệng và nâng chúng lên. Đối với các đường nếp gấp thẳng phía trên môi của bạn, bạn sử dụng ba ngón giữa của mỗi bên tay xoa đều nhẹ nhàng vùng da này. Cuối cùng, bạn tạo hình khuôn miệng cười gã hề (tức là khuôn miệng cười giãn ra hết cỡ nhưng môi vẫn mím chặt). Cách tạo khuôn miệng cười này giúp bạn kiểm tra xem phía góc miệng nào trên khuôn mặt bạn có những nếp nhăn sâu và trùng hơn, từ đó bạn có thể khắc phục bằng cách tạo thói quen nhai, nghiền đồ ăn về phía đó.



Véo và nâng các góc xung quanh miệng của bạn (hay còn gọi là khoé miệng)



Dùng các ngón tay ấn và xoa nhẹ các đường nếp gấp phía trên đôi môi của bạn



Tạo khuôn miệng cười giả hề (giãn khuôn miệng cười hết mức có thể nhưng môi vẫn mím chặt) để kiểm tra xem các vùng bị chảy xệ



Nâng các cơ da vùng miệng bằng cách luyện tập phát âm các nguyên âm (đã hướng dẫn ở phần cơ má)

## Da dầu

Có rất nhiều nguyên nhân khác nhau có thể gây nên da dầu, ví dụ như khẩu phần ăn có quá nhiều món dầu mỡ, rửa mặt quá nhiều, hay sử dụng nhiều sản phẩm làm sạch da dạng dầu. Tuy nhiên, thường có một đặc điểm chung giữa những người da dầu: họ đều tìm mọi cách có thể để triệt hạ dầu trên da.

Nếu bạn cũng mong muốn điều tương tự, vậy đây là lời khuyên tôi dành cho bạn: Đừng cố gắng để loại bỏ dầu ở da bạn, bởi tất cả những gì bạn cố làm chỉ gửi đến cho làn da bạn lời nhắn rằng da đang thiếu dầu và cần phải được tiết dầu nhiều hơn nữa. Thay vào đó, bạn nên tìm ra cách tiếp nhận độ dầu hợp lý và cân bằng độ ẩm. Làn da bạn sẽ tiết thật nhiều dầu nếu bị khô, vì vậy nếu da bạn bị dầu, hãy nghĩ tới việc bổ sung độ ẩm cho da.

Trong khi đó, nếu bạn bị tập trung dầu ở vùng chữ T nhưng lại bị khô ở đầu mũi, bạn cần phải kết hợp những bước skincare sao cho phù hợp với da của bạn, cụ thể như chỉ đắp mặt nạ lotion cho những vùng da khô trên khuôn mặt của bạn.

1. Da dầu vùng chữ T
2. Da bóng nhờn ở toàn bộ khuôn mặt

### 1. Da dầu vùng chữ T

Nếu bạn tiết dầu ở những vùng như trán, mũi hay cằm, đây hoàn toàn là tự nhiên theo cơ chế sinh học. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy rằng vùng chữ T của bạn tiết quá nhiều dầu, bạn có thể bổ sung độ ẩm và cân bằng độ dầu cho da bằng cách sử dụng mặt nạ lotion ở các vùng đó, hoặc ít nhất là ở vùng mũi. Nếu các vùng da mặt còn lại của bạn ổn định, liệu pháp chăm sóc sẽ là sử dụng sản phẩm làm sáng da ở vùng chữ T hoặc chỉ rửa mặt kết hợp tẩy tế bào chết với vùng liên tục tiết dầu.



Làm dịu những vùng da dầu bằng mặt nạ lotion



Rửa mặt kết hợp với scrub để loại bỏ hoàn toàn tế bào chết trên da

## 2. Dạ bóng nhờn ở toàn bộ khuôn mặt

Rửa mặt với xà phòng sau khi tẩy trang có thể sẽ khiến da bạn thiếu đi một lượng ẩm cần thiết và làm da tiết dầu nhiều hơn. Hãy cung cấp ẩm để giảm dầu nhờn cho da từ bên trong bằng cách uống thật nhiều nước và sử dụng mặt nạ lotion. Với liệu trình này, bạn sẽ có thể cảm nhận được làn da không còn bị đổ dầu quá nhiều hay bóng nhờn, lỗ chân lông cũng trở nên se khít hơn rất nhiều.



Làm dịu da bằng cách đắp mặt nạ lotion



Để loại bỏ dầu thừa trên da, nên sử dụng bông thấm cotton thay vì giấy thấm dầu



## Mụn và breakouts

Lượng dầu trên da được sản sinh kín đáo từ tuyến bã nhờn và độ ẩm của da được sản sinh từ tuyến mồ hôi trộn lẫn với nhau trên bề mặt da. Kết quả cho ra là một loại kem tự nhiên để bài vệ làn da của chúng ta. Nhưng khi làn da sản sinh quá nhiều dầu hoặc bị che phủ bởi một lớp da chết, lượng dầu sẽ bị kẹt kín các tuyến, và dẫn tới chứng viêm hoặc nhiễm trùng. Đó là cách mà mụn và "breakouts" hình thành.

Khác với mụn trong lúc dậy thì, loại mụn mà hay bị nổi tất cả cùng một thời điểm và diu xuống không kém nhanh, mụn với những người trưởng thành thường rất cứng đầu và hay tái phát tại cùng một chỗ. Nặn mụn với ngón tay của bạn có thể dẫn tới mụn và sự hình thành của vết thâm trên da, vì thế bạn cần phải chăm sóc chúng cẩn thận. Mụn trước các kì kinh nguyệt cũng thế. Thay vì cố gắng nặn chúng, hãy cố gắng trị tận gốc chúng từ bên trong bằng cách cải thiện sự trao đổi chất của làn da.

Nếu làn da của bạn hay bị mụn trước các kì kinh nguyệt, hãy cố gắng phòng chống chúng, bằng cách như cải thiện sự lưu thông máu của cơ thể bằng cách mát xa các bạch huyết và dưỡng bề mặt da bằng cách tẩy da chết. Với Mụn và tình trạng breakout đã hình thành, cần được điều trị bằng cách trị tận gốc và sau đó là chăm sóc làm trắng để phòng tránh sự hình thành sắc tố trên da.

Điều hiển nhiên là cách tốt nhất để trị mụn chính là không bị mụn. Thiếu ngủ, thường xuyên bị áp lực, và cách rửa mặt không đúng, và cả việc ăn uống quá độ cũng khiến cho mụn và breakout hình thành. Đơn giản nhất là cố gắng tránh khỏi các việc nêu trên, và bạn nên cảm nhận sự chuyển biến bất thường của làn da.

1. Mụn với người trưởng thành

2. Mụn trước kì kinh nguyệt

### 1. Mụn của người trưởng thành

Nếu bạn phát hiện ra một cục mụn và không thể để nó yên, hãy làm theo những bước sau. Nhúng một mảnh vải cotton với một loại lotion (kem dưỡng dạng lỏng) có chứa cồn và diệt khuẩn vào vết mụn và vùng xung quanh. Nếu cục mụn đó có nhân, làm mềm cục mụn bằng cách lay và bóp nhẹ vào vùng xung quanh. Và sau đó ngăn chặn sự hình thành của vết thâm bằng cách dùng mặt nạ làm trắng da. Và đừng quên tẩy da chết hàng tuần với tẩy da chết mặt.



1. Khử trùng vùng bị viêm với bông có cồn

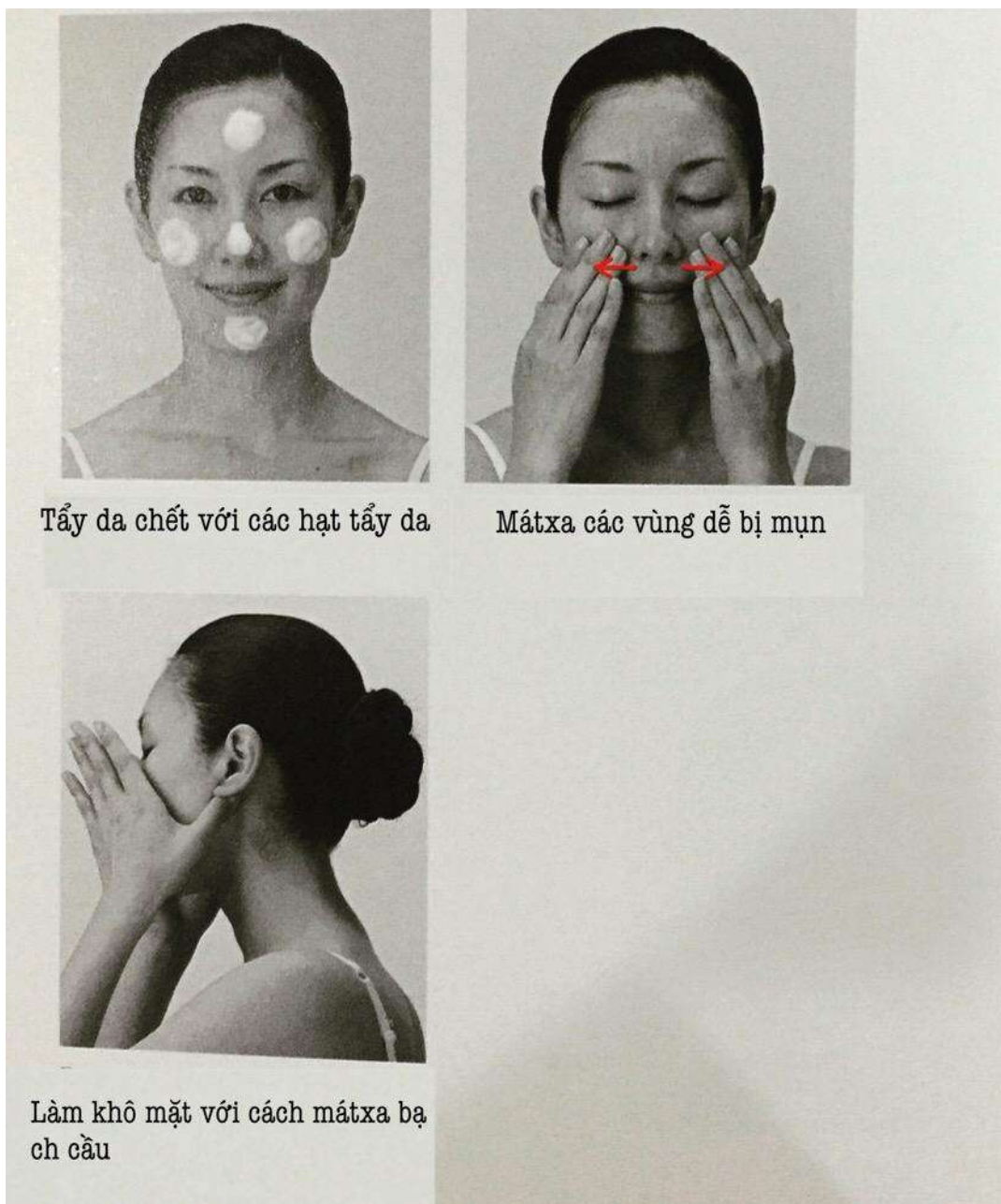
2. Bóp nhẹ vào vùng da gần mụn với ngón tay



3. Xoay vòng tròn xung quanh mụn và bóp nhẹ da để nhân mụn bật ra

## 2. Mụn trước kì kinh nguyệt

Sự trao đổi chất của một người phụ nữ giảm xuống ngay trước các kì kinh nguyệt, khiến cho làn da của họ dễ bị tắc lỗ chân lông và hình thành của mụn. Đó là vì sao việc chăm sóc da sớm bằng cách tẩy da chết và làm sạch lỗ chân lông với tẩy da chết và mặt nạ làm trắng da. Điều đó cũng giúp làm thư da làn da và loại bỏ hết các chất dư thừa với việc mátxa bạch huyết.



Tẩy da chết với các hạt tẩy da

Mátxa các vùng dễ bị mụn

Làm khô mặt với cách mátxa bạch cầu



## Tắc nghẽn lỗ chân lông và mụn đầu đen

Nếu bạn có thói quen loại bỏ sự tắc nghẽn lỗ chân lông bằng cách đẩy các chất bẩn ra bằng ngón tay, hãy dừng lại ngay lập tức. Điều đó sẽ làm tổn thương đến làn da của bạn và càng tiếp tục thực hiện điều này chỉ làm cho lỗ chân lông bị to ra mà thôi. Dù điều đó có làm cho bạn có thể cảm thấy thoải mái hơn vì đã loại bỏ được cái chất bẩn, làn da sẽ bị đỏ và bị thô ráp đi, điều đó làm cho lỗ chân lông lo ra rõ ràng hơn bao giờ.



Dưỡng ẩm da với mặt nạ lotion

Lỗ chân lông là các lỗ hổng trên da, vì thế chìa khoá để làm chúng không bị lộ rõ ra là làm cho làn da căng mịn. Làm việc đó bằng cách dưỡng ẩm làn da với mặt nạ lotion. Nếu bạn đắp cả mặt với mặt nạ lotion thì bạn không cần đắp mặt nạ riêng cho vùng mũi.

Bước tiếp theo là se khít lỗ các lỗ chân lông bằng cách làm dịu làn da với đá viên bọc bằng giấy bóng. Di chuyển viên đá dọc theo các cơ bắp trên mặt một cách chậm rãi và nhẹ nhàng. Mặt nạ giấy và bước làm mát da nên được thực hiện hàng ngày.

Với mụn đầu đen, rửa mặt với sữa rửa mặt có chứa hạt tẩy da chết khoảng một lần một tuần.



Làm dịu da bằng đá viên bọc bằng giấy bóng. Di chuyển viên đá dọc theo các cơ bắp trên mặt một cách chậm rãi và nhẹ nhàng.



Đối với mụn đầu đen thì dùng sữa rửa mặt có chứa hạt hoặc tẩy da chết thường xuyên

**Beauty tip #5:****Tô màu cuộc sống**

Màu sắc có một sức ảnh hưởng đến vẻ đẹp của người phụ nữ. Màu hồng được nói đến trong việc bộc lộ vẻ đẹp của người phụ nữ một cách tốt nhất, vậy nên trong spa của tôi từ khăn mặt, đến áo choàng tắm, và các vật dụng khác đều là màu hồng nhạt.

Phụ nữ đến độ tuổi nào đó thường quá bận rộn với gia đình và công việc mà quên mất cơ thể và tâm hồn mình đã trở nên xám xịt và nhạt nhòa. Họ tự buộc mình vào những màu sắc an toàn và trung tính. Hãy phá vỡ những quy luật đó, hãy làm mới bản thân bởi những màu sắc tươi sáng, rực rỡ. Hãy kết hợp những màu sắc tương chừng không thể thuộc về nhau, miễn sau bạn cảm thấy vui vẻ, thoải mái, tự tin. Tâm hồn vui vẻ cũng sẽ “lây” đến làn da. Bạn không tin ư? Cứ thử đi và đón nhận làn da rạng rỡ không ngờ nhé!

Bên cạnh màu sắc, mùi hương cũng là một phương thuốc đặc trị cho làn da. Chắc hẳn tất cả chúng ta đều cảm hạnh phúc khi thấy ngửi mùi thơm ngọt ngào của các loài hoa. Sự nhiệm màu của hương thơm làm cho chúng ta bộc lộ vẻ đẹp trên gương mặt của chúng ta. Ngày nay, bạn có thể tìm được rất nhiều đồ dùng có các hương thơm để trong nhà, hoặc mang cùng đi theo bên người, để khiến một ngày của bạn được thoải mái.

Nghiên cứu của các nhà khoa học cho thấy não bộ của chúng ta tự sản sinh là dòng điện alpha khi chúng ta trong trạng thái phấn khởi, dòng điện này kích thích toàn bộ năng lượng trong cơ thể, nâng cao khả năng “tự chữa lành” qua đó giải tỏa stress và cũng khiến làn da được relax. Còn khi mà chúng ta bị áp lực, năng lực tự chữa của cơ thể không sản sinh khiến cho làn da của chúng ta dễ bị ảnh hưởng từ các vấn đề về da.

Vì vậy, dù cuộc sống bận rộn đến đâu cũng đừng quên tô điểm bằng sắc màu và mùi hương nhé!



# CHƯƠNG 6

## **Cải thiện làn da nhanh với những bí quyết của Spa**

Bạn đang chuẩn bị tụ tập với những người bạn đã lâu không gặp hay một cuộc hẹn hò “nóng bỏng”? Có một cuộc phỏng vấn quan trọng ngày mai? Đừng lo lắng- sau đây là những bí kíp “cấp cứu” dành cho cho những trường hợp khẩn cấp này!

*Translated by Phương Phương - Nhâm Nguyễn*

## Xông mặt khẩn cấp với mũ tắm

Ngày xưa khi tôi còn làm việc trong công ty sản xuất mỹ phẩm, tôi thường xuyên phải đi công tác rất nhiều, có một vấn đề làm tôi cảm thấy rất khó chịu đó là tất cả các phòng khách sạn luôn quá khô. Bạn biết đấy, tôi không thể đi gặp khách hàng và thuyết phục họ mua mỹ phẩm của tôi với một làn da khô và bong tróc, điều này đã buộc tôi phải tìm cách nào đó để đối phó.

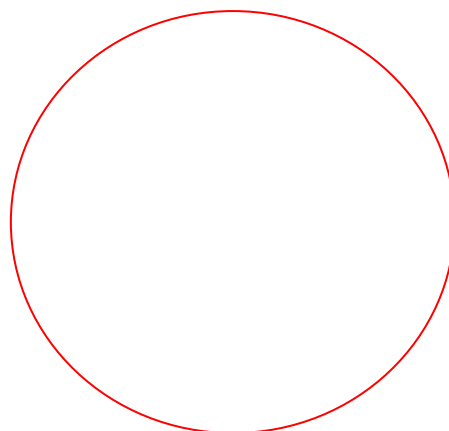
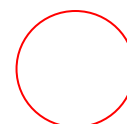
Giải pháp của tôi trong trường hợp này là tận dụng những chiếc mũ tắm – thứ mà bạn có thể tìm thấy trong phòng tắm của các khách sạn. Đeo chúng lên mặt sau khi đã làm xong các bước dưỡng da thông thường giúp da tôi trở nên mềm mại và căng bóng một cách đáng ngạc nhiên và gần như ngay lập tức kể cả khi nó đang bị nứt nẻ.

Thực chất, chiếc mặt nạ tự chế này của tôi chỉ có 3 bước đơn giản:

- Cắt 1 đến 2 lỗ nhỏ trên mũ tắm để ta có thể thở dễ dàng
- Đắp mặt nạ lotion (trang 77-78)
- Che phủ toàn khuôn mặt với mũ tắm đã được chuẩn bị

Trong vòng 2-3 phút, nhiệt từ cơ thể bạn tỏa ra sẽ kết hợp với hơi ẩm từ lotion giúp cho không khí phía trong mũ tắm có thể cung cấp đủ ẩm cho da và giúp cho khuôn mặt bạn được thư giãn.

Sau từ 5-10 phút đắp mặt với mũ tắm, khi tháo bỏ mặt nạ, bạn sẽ cảm nhận được làn da được dưỡng ẩm sâu và trở nên bóng khỏe hơn cả khi bạn chỉ sử dụng mặt nạ lotion.



### Steam pack

Bạn có thể dùng nó khi đang thư giãn trong bồn tắm, thậm chí bạn chỉ cần đắp mũ tắm lên mặt mà chả cần lotion mask, nó cũng sẽ rất tuyệt.



1. Cắt 2 khe hở trên mũ giúp dễ thở



2. Đắp mặt nạ lotion



3. Đeo chiếc mũ quanh mặt giúp giữ ẩm

## Làm nóng để thư giãn tâm trí và cơ thể

Dành cho những ngày:

- Đi mua sắm dưới tiết trời gió và lạnh
- Mặc kẹt trong phòng điều hòa quá lạnh
- Làn da bị tê cứng khi đi trượt tuyết
- Bạn đến kỳ và cảm thấy lạnh buốt
- Căng thẳng quá độ

Cảnh tượng chú mèo nằm cuộn tròn dưới ánh nắng bên ô cửa sổ mang đến cho bạn cảm giác thật ấm áp, bình yên và nụ cười sẽ hiện trên khuôn mặt nhẹ nhõm của bạn. Bản năng loài mèo cho chúng nhận ra chỗ ấm áp nhất của căn nhà. Cũng như chúng ta, trong những điều kiện không khí lạnh giá, chúng ta muốn nghỉ ngơi và nhâm nhi ly cà phê ấm áp hay được co ro bên cạnh chiếc lò sưởi thân thuộc.

Làn da của ta cũng như vậy: trong một ngày giá rét, chúng cũng muốn được ấm áp. Khi da ta bị buốt, lỗ chân lông đóng chặt và không thấm thấu bất cứ loại mỹ phẩm nào. Vào những ngày như vậy, điều ta thực sự cần làm trước mọi bước dưỡng da là “rã đông” làn da, giúp chúng trở nên ấm áp hơn.

Cách tốt nhất để đưa làn da trở về trạng thái thường là tắm thật lâu và thư giãn dưới vòi nước ấm. Nhưng nếu bạn không thể có đủ thời gian dành cho việc này, bạn cũng có thể chỉ cần đắp một chiếc khăn ấm lên toàn bộ khuôn mặt. Nếu bạn đã từng ủ tóc ở những tiệm làm đầu, bạn sẽ hiểu được cảm giác thư giãn tối đa mà phương pháp này đem lại.

### 1. Rửa mặt

Rửa sạch khuôn mặt của bạn sau khi đã tẩy trang toàn bộ lớp màu mắt, mascara và son môi (pp.64-69). Dùng miếng bông tẩy trang bằng cotton lau sạch toàn bộ lớp makeup trên mặt, sử dụng tấm bông để tẩy trang phần mắt.



## **2. Khăn nóng**

Ngâm khăn trong nước nóng (nên dùng loại khăn bông hơi dày một chút), nhẹ nhàng vắt nước (không nên vắt kiệt nước trên khăn), sau đó cuộn khăn trong màng nylon (màng bọc thực phẩm) và quay trong lò vi sóng 30s. Bỏ màng bọc ra và áp chiếc khăn lên toàn mặt và tai trong khoảng 3 phút để lỗ chân lông được mở ra và giúp làn da sẵn sàng cho quy trình cấp dưỡng.



Áp chiếc khăn lên mặt và tai trong khoảng 3 phút

Cuộn khăn nóng trong bọc nylon và đặt lên cổ, bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thư giãn

## **3. Lotion**

Để làn da có thể được khôi phục sau một ngày lạnh giá, hãy cho da được thư giãn với mặt nạ lotion.





#### **4. Massage**

Mát-xa toàn bộ khuôn mặt của bạn, nhẹ nhàng dùng tay kéo dẫn các cơ trên mặt. Nếu bạn muốn dùng kem để mát-xa, hãy chọn những loại kem mềm mại (có thể hơi lỏng) và cung cấp ẩm tốt. Khí huyết của bạn sẽ được lưu thông tốt hơn và mang đến cho bạn làn da tươi sáng và khỏe mạnh.



#### **5. Serum**

Bề mặt da của bạn đã được cân bằng, giờ là lúc bạn cung cấp những dưỡng chất sâu hơn cho làn da. Bạn có thể cùng lúc sử dụng 2 loại serum – vd: serum giúp trẻ hóa da và serum cấp ẩm – khi da bạn thật sự mệt mỏi.

#### **6. Kem dưỡng**

Kem dưỡng là bước cuối cùng để khóa chặt tất cả các dưỡng chất và độ ẩm cho da. Lớp kem này một lần nữa cung cấp thêm độ ẩm cho da khi bạn đã phải làm việc trong một ngày khô và lạnh. Trong trường hợp này, loại kem dày và có đồ đàn hồi (dạng gel?) sẽ là lựa chọn số 1.

## LÀM MÁT ĐỂ LÀM DỊU LÀN DA VÀ CƠ THỂ

Cho những ngày:

- Bạn phải làm việc dưới thời tiết oi nóng hay phải đi lại quá lâu dưới nắng
- Chơi thể thao hay phải trông coi trẻ ngoài trời
- Da bạn đỏ rực khi phải làm quá nhiều việc vặt
- Bạn khó chịu về vấn đề nào đó
- Da bạn phát ửng vì thiếu khô hanh.

Các vận động viên thường làm mát các vùng bị viêm, sưng với đá lạnh hay những chiếc khăn được ướp lạnh. Mặt nạ lotion mà tôi đã giới thiệu cho các bạn cũng có tác dụng gần giống như những chiếc khăn ướp lạnh đó, chúng làm dịu làn da nóng rực và bị kích thích của bạn, giúp những chất dưỡng thấm sâu vào da.

Cùng với mặt nạ lotion trong bước dưỡng da hàng ngày, tôi khuyến nghị các bạn bổ sung bước làm mát da mà tôi nêu ra dưới đây. Tất cả những gì bạn cần là một chiếc khăn ướt để trong tủ lạnh, bình xịt (có thể mua hoặc tái chế bình đã dùng) và đá. Mặc dù những vật dụng này dường như rất dễ kiếm trong gia đình nhưng đây là cách mang lại hiệu quả tuyệt vời mà tôi đã yêu cầu sử dụng tại salon của mình. Sử dụng những kỹ thuật này bất cứ khi nào bạn muốn phục hồi làn da.

### 1. Rửa mặt

Rửa sạch khuôn mặt của bạn sau khi đã tẩy trang toàn bộ lớp màu mắt, mascara và son môi. Dùng miếng bông tẩy trang bằng cotton lau sạch toàn bộ lớp makeup trên mặt, sử dụng tấm bông để tẩy trang phần mắt.



## **2. Khăn lạnh**

Trong tiết trời nắng nóng, hãy luôn chuẩn bị sẵn một vài chiếc khăn bọc nilon trong tủ lạnh của bạn. Đắp một chiếc khăn bất cứ khi nào bạn muốn hạ nhiệt khuôn mặt. Đồng thời áp dụng biện pháp này mỗi buổi sáng sau khi rửa mặt giúp lỗ chân lông se lại và cố định lớp makeup của bạn.



Dùng 1 chiếc khăn lạnh đắp lên toàn bộ mặt và tai

## **3. Xịt nước**

Một cách tiện dụng để hạ nhiệt làn da là massage với nước. Rất đơn giản bạn chỉ cần dùng một chai xịt hay chai rửa bằng nhựa mua ở những cửa hàng 1USD hay những cửa hàng giảm giá, xịt trực tiếp nước lên mặt sẽ giúp da lập tức được bổ sung nước.



Xịt nước lên toàn bộ cơ mặt

#### **4. Đá**

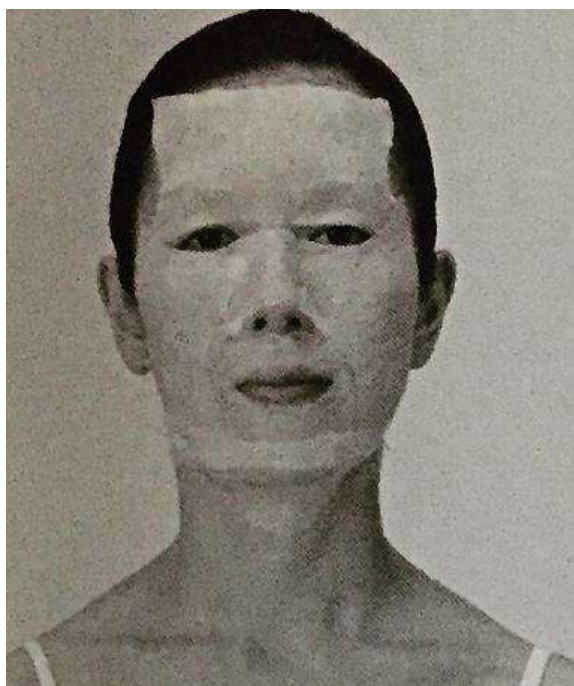
Cách nhanh nhất để làm dịu da là đá lạnh. Tốt hơn hết là bọc quanh đá lớp vải hoặc nilon và lăn nhẹ lên các vùng da xung quanh mắt.



Lăn viên đá được bọc nilon xung quanh mắt

#### **5. Lotion**

Áp dụng mặt nạ Lotion ( trang 73-78). Phủ thêm mũ tắm ( với lỗ thở đã được cắt) để tăng thêm hiệu quả.



## **6. Mặt nạ**

Khi bạn có mụn đầu đen từ mồ hôi và bụi bẩn, hãy sử dụng mặt nạ vào buổi tối. Nếu coi việc làm sạch da mặt giống như giặt đồ thì ở nhà thì sử dụng mặt nạ giống như một loại chất tẩy rửa chuyên nghiệp. Sáng hôm sau bạn sẽ thấy một kết quả tuyệt vời, làn da tươi tắn và sạch lên đáng kể.

## **7. Serum**

Hãy dùng serum làm trắng cho làn da xỉn màu và serum dưỡng ẩm cho làn da khô. Bạn cũng nên chăm sóc mắt nếu bạn cảm thấy vùng da quanh mắt bị khô. Nếu bạn có nếp nhăn quanh miệng, hãy thoa serum lên vùng da thường bị nhăn khi bạn cười.

## **8. Kem dưỡng da**

Sau khi kiểm tra tình trạng của da, cần bổ sung dưỡng chất tùy theo tình trạng da, bù đắp dưỡng chất còn thiếu bằng kem dưỡng da hoặc sữa dưỡng da. Sau khi bạn 30 tuổi, cần chọn loại kem đặc biệt và bảo vệ mạnh mẽ làn da của bạn.



## Massage với nước để tiếp thêm năng lượng cho da

Những người hoạt động cơ bắp nhiều có thể giữ gìn được vóc dáng sau rất nhiều năm. Cũng theo cách đó, bạn cũng tránh sự chảy sệ cơ mặt bằng việc tập thể dục cho cơ mặt thường xuyên. Việc luyện tập cơ mặt quá mức có thể sẽ hạn chế sự hình thành cơ bắp một cách tự nhiên, gây ra sự khó chịu và có thể hình thành nên các nếp nhăn.

Một cách hay để thúc đẩy cơ mặt phát triển là kích hoạt chúng bằng việc tạo áp lực nhỏ nhất lên làn da của bạn. Tôi khuyên bạn nên áp dụng mát xa đặc biệt với nước, không những tiếp thêm sinh lực cho da mà còn không tạo căng thẳng cho da.

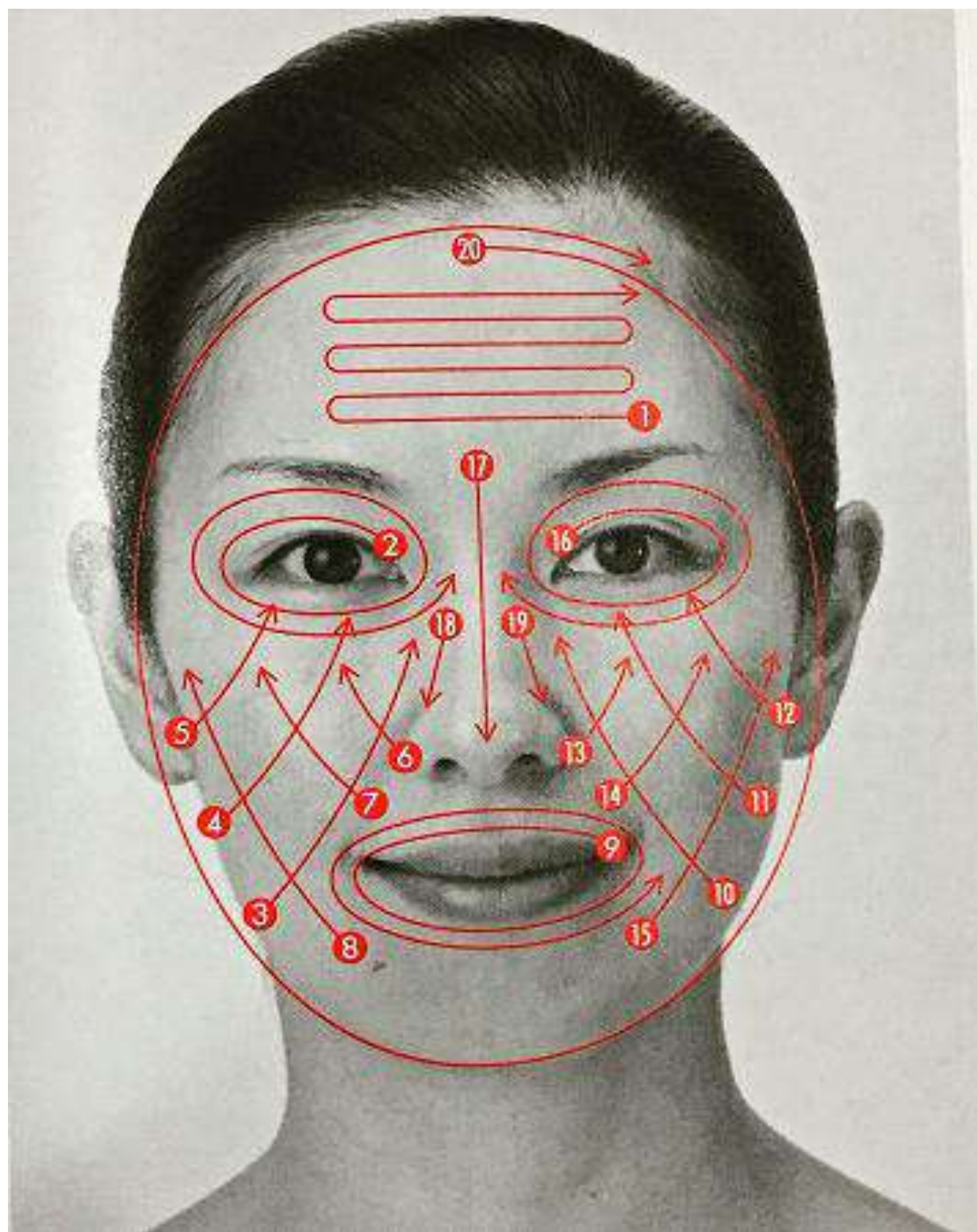
Để thực hiện mát xa da mặt với nước, chuẩn bị một bình phun nước có vòi, bạn có thể dễ dàng mua được trên mạng. Đổ vào bình nước cất hoặc nước tinh khiết, nước này rất rẻ và có thể dễ dàng mua ở các siêu thị hoặc hiệu thuốc.

Tất cả những gì bạn cần làm là phun nước đều lên mặt theo cấu trúc cơ mặt. Một điều mà bạn bắt buộc phải làm để mát xa có hiệu quả là bạn phải phun nước ở cự li gần đủ để bạn có thể cảm thấy áp lực trên da.

Tôi áp dụng kỹ thuật này ở Spa của tôi. Và nó ngay lập tức làm hồi sinh làn da, nó cũng rất tốt cho những người có vấn đề về lỗ chân lông. Mát xa da mặt với nước không những làm ẩm, làm căng da mặt mà còn giúp thu nhỏ lỗ chân lông.

### Massage với nước

Mẫu chốt để có thể phun đều nước là ở biểu hiện của khuôn mặt. Hướng cơ bản của mát xa là mát xa hướng vào trong và hướng dần xuống dưới một cách nhất quán. Phun nước lên mặt theo thứ tự sau và lặp lại nhiều lần: trán, xung quanh mắt phải, má phải, xung quanh miệng, má trái, xung quanh mắt trái, dưới mũi, và một vòng toàn bộ khuôn mặt.



## **Dưỡng ẩm môi bằng mật ong kết hợp bấm huyệt.**

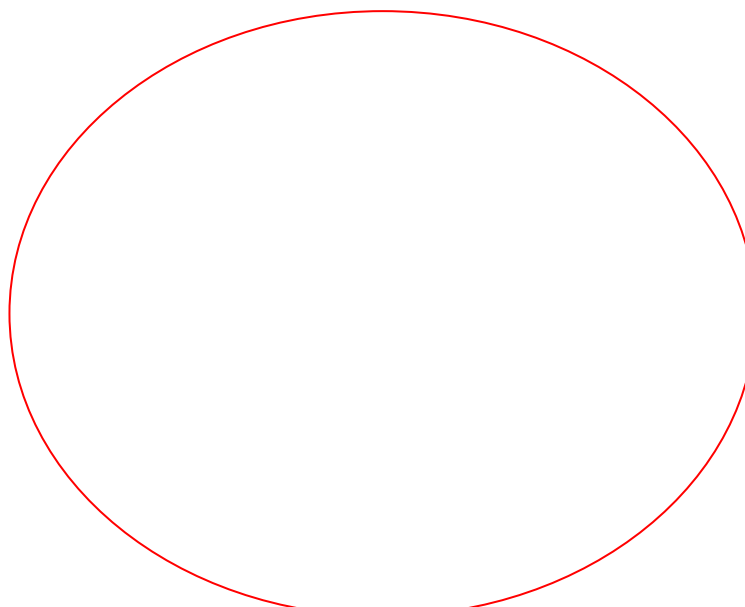
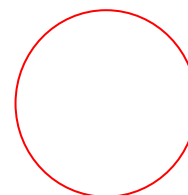
Môi của bạn có thể nứt nẻ vì rất nhiều lý do. Ví dụ như da dày căng vì ăn uống quá nhiều, thiếu vitamin E, ăn đồ cay hoặc kể cả khi bạn đi dưới thời tiết khô và nắng quá lâu môi bạn cũng có thể bị hư tổn. Khi môi bạn bị nứt nẻ hoặc bong tróc thì kể cả là son bóng cũng không làm chúng trông khá hơn.

Tôi khuyên bạn nên sử dụng mật ong trong những tình huống như vậy. Sử dụng mật cho đôi môi nứt nẻ là một phương pháp rất hiệu quả từ ngàn xưa, mình chứng là có rất nhiều sản phẩm dưỡng môi có chứa mật ong. Nó cũng rất an toàn nếu bạn liếm phải, không những thế mật ong còn được biết đến là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe.

Đổ một lọ mật ong tiện dụng trong bếp, và bạn có thể bôi lên môi bất cứ lúc nào bạn cảm thấy khô. Bôi mật ong một lượng vừa đủ phủ lên môi miếng plastic đã cắt nhỏ. Môi bạn sẽ trở nên ẩm mượt trong vòng 5 phút.

Cùng với mặt nạ mật ong cho môi, tôi khuyên bạn nên kết hợp với mát xa bấm huyệt cho môi. Đó là sự kết hợp giữa đường viền dưới cằm và đầu ngón tay cái, từ từ di chuyển đầu ngón tay cái từ dưới cằm đến phía sau tai. Tập trung vào các huyệt đạo. Nếu môi bạn bị thâm thì phương pháp này có thể giúp chúng hồng lên.

Thực hiện mát xa mỗi sáng trước khi bôi son. Đôi môi hồng tự nhiên sẽ làm cho son lên màu tự nhiên hơn.



### Mặt nạ mật ong cho môi



1. Bôi một lượng vừa đủ mật ong lên môi



2. Phủ lên môi một miếng plastic mỏng đã cắt nhỏ

### Mát xa bấm huyết



1. Dùng đầu ngón tay cái ấn nhẹ dưới cằm rồi từ từ hướng ra sau tai.



2. Ấn huyết sau tai giúp đào thải độc tố rất hiệu quả

## Công thức vàng của Chizu: trẻ hơn 10 tuổi chỉ trong một đêm:

Bỗng có một ngày đặc biệt – đám cưới đứa bạn, một cuộc hẹn hò, họp lớp. Bạn muốn một làn da tốt nhất có thể và bạn bắt đầu trùng tu từ tối hôm trước. Đã quá muộn để ngồi cả ngày trước gương và tuyệt vọng với làn da không thể tệ hơn. Bạn có thể đi Spa để có thể có một làn da đẹp rạng ngời với một chút nỗ lực và dự định như vậy? Và đây là phác đồ mà tôi tặng cho bạn:

1. Buổi tối hôm trước, đắp mặt nạ lotion ( xem trang 73-78) để cải thiện làn da.
2. Dưỡng ẩm sâu với hơi nước và mũ tắm hoặc màng bọc plastic ( đã cắt lỗ thở) để phủ lên mặt.
3. Để đạt hiệu quả cao nhất bạn nên thực hiện quy trình này trong phòng tắm.
4. Bỏ mặt nạ và mát xa để phục hồi độ săn chắc của làn da, da bạn sẽ trở nên láng mịn và đàn hồi hơn bao giờ hết. Tập trung vào việc bấm huyết để loại bỏ độc tố và giảm bọt sưng.
5. Đắp khăn có hơi nước ấm lên mặt trong 5 phút, bởi vì sau 5 phút thì khăn đã nguội rồi. Lỗ chân lông sẽ nở ra cho phép dưỡng chất và độ ẩm thẩm thấu vào da. Để chuẩn bị khăn ẩm, bạn chỉ cần ngâm khăn vào nước nóng, vắt rồi bỏ vào lò vi song trong 30 giây. Cần thận bị bỏng.
6. Tiếp thêm sinh lực cho da bằng cách mát xa với nước ( trang 112-113)
7. Thoa serum, xoa để serum thấm vào lớp da bên trong.
8. Thoa kem dưỡng da, tốt hơn là dùng sữa dưỡng da, lưu giữ độ ẩm và dưỡng chất vào sâu trong da.
9. Trước khi trang điểm vào sáng hôm sau, thu nhỏ lỗ chân lông bằng đắp khăn lạnh lên mặt. Lớp trang điểm sẽ mịn hơn và không cần dặm lại sau cả ngày dài.



## Chăm sóc đặc biệt vào buổi sáng :

Tất cả chúng ta đều từng có những buổi sáng với làn da xấu tệ và chán không muốn nhìn vào gương- là khi bạn căng thẳng, thiếu ngủ, đến tháng hoặc ở bên ngoài cả đêm. Thật khó để đi ra ngoài với sắc mặt như vậy. Có một vài chiêu là bạn có thể sử dụng để nhanh chóng cải thiện làn da và tinh thần của bạn.

1. Đắp mặt nạ lotion ( xem trang 73-78) để cải thiện làn da.
2. Dùng khăn lạnh để se khít lỗ chân lông. Ngâm khăn vào nước rồi vắt đi là ổn, tốt hơn nữa là cho 2 hoặc 3 cái khăn vào tủ lạnh. Để bạn có thể dùng bất cứ lúc nào.
3. Dùng mặt nạ làm trắng hoặc làm săn chắc vào buổi sáng cũng tốt, vì mặt nạ sẽ cho hiệu quả tức thì. Da bạn sẽ sáng hơn nhiều.
4. Thoa serum vừa đủ.
5. Thoa kem dưỡng da.
6. Thoa kem nền.
7. Chọn kem nền dạng lỏng có khả năng dưỡng ẩm. Khi da bạn không ở trạng thái tốt chỉ nên dùng kem nền dạng lỏng và không dùng phấn. Thoa kem bằng các ngón tay và cố gắng để che lỗ chân lông. Điều này sẽ làm lớp trang điểm trông mịn hơn và mát xa nhẹ cho da và tăng tuần hoàn máu.

**Beauty tip #6:*****Bí mật của sắc đẹp nằm trong chính đôi tay bạn.***

*Ngày nay, chúng ta bị tấn công mạnh mẽ bởi vô vàn quảng cáo mỹ phẩm, liệu trình chăm sóc da mặt, spa và salon. Theo kinh nghiệm bản thân tôi, rất hiếm khi bạn có thể tìm được một sản phẩm hoặc một salon mang lại hiệu quả xứng đáng với đồng tiền mà bạn bỏ ra. Bạn thường lựa chọn một cửa hàng hoặc một salon và bước ra sau khi đã lãng phí một đồng tiền.*

*Tốt hơn hết là bạn nên học cách làm cho mình đẹp hơn bằng chính đôi tay của mình. Sau tất cả, bạn sẽ nhận ra rằng không có ai - kể cả là chuyên gia làm đẹp giàu kinh nghiệm có thể hiểu làn da của bạn bằng chính bạn. Bạn cũng như tất cả mọi người là người có tiềm năng lớn nhất trở thành chuyên gia làm đẹp tốt nhất cho chính mình. Một khi bạn đạt được làn da tự nhiên tốt nhất, bạn sẽ nhận ra mỹ phẩm đắt tiền hay những liệu trình chăm sóc thực sự không cần thiết.*

*Không nhất thiết phải tiêu tốn cho những dịch vụ chuyên nghiệp hoặc những sản phẩm đắt đỏ nếu bạn có thể chăm sóc da tại nhà. Bằng việc thực hành những phương pháp tôi đã giới thiệu hàng ngày trong khi thưởng thức âm nhạc hay thậm chí là khi ngâm trong bồn tắm – để đầu óc và cơ thể bạn sẽ được giải phóng. Bạn còn mong muốn gì hơn nữa?*

*Hãy trở thành chuyên gia chăm sóc da cho bản thân ngay từ bây giờ. Tình yêu bạn dành cho da sẽ được đáp trả bằng những kết quả tốt đẹp.*

## Xác định loại da của bạn

Bạn có hiểu rõ về da mình không? Cũng như tính cách và khuôn mặt, mỗi người đều có một làn da khác biệt. Để có một làn da đẹp đầu tiên bạn cần biết được loại da của mình. Đây là một bài test nhỏ giúp bạn nhận biết loại da của mình cùng vài tips để chăm sóc cho từng loại da.

*Translated by Hảo Nguyễn*

## I. PHÂN LOẠI DA CƠ BẢN

### Da khô, Da thường, Da dầu

Hãy chọn câu trả lời chính xác nhất và sau đó tổng kết điểm để xác định chính xác loại da của bạn.

	Có	Một ít	Không
• Da mặt của tôi nhờn	3	2	1
• Mũi tôi bóng dầu	3	2	1
• Mặt của tôi khô một bộ phận	1	2	3
• Bề mặt da thô ráp	3	2	1
• Tôi có mụn	3	2	1
• Da mặt tôi đủ ẩm	2	3	1
• Tôi có những nếp nhăn sâu	1	2	3
• Da của tôi xỉn màu	3	2	1
• Lốp trang điểm dễ bị trôi	3	2	1
• Làn da của tôi dễ bị kích ứng	1	2	3

## 10-15 Điểm

---

### **Da khô:**

Da của bạn tiết ít mồ hôi, dầu và có độ ẩm thấp. Da mặt có xu hướng xuất hiện nếp nhăn rõ rệt và bề mặt da xù xì. Vì vậy bạn cần chăm sóc để ngăn chặn tình trạng mất nước và tập trung dưỡng ẩm da quanh năm nhé. Bạn sẽ thấy rõ sự khác biệt tình trạng da bạn vào mùa khô.

## 16-20 điểm

---

### **Da thường**

Bạn có một làn da lý tưởng với hệ thống trao đổi chất có tốt. Nhược điểm duy nhất đó là làn da dễ bị kích ứng vào thời điểm giao mùa. Hãy chú ý chăm sóc da vào những lúc thời tiết thay đổi nhé.

## 21-30 điểm

---

### **Da dầu**

Da của bạn tiết nhiều dầu, dễ nổi mụn và breakouts và lớp trang điểm dễ bị trôi đi. Vì vậy hãy tạo thói quen tẩy da chết với dạng hạt. Nhưng tránh dùng quá thường xuyên. Ngoài ra, dưỡng ẩm sẽ giúp da cân bằng độ ẩm, lượng dầu và sẽ giúp sự bài tiết dầu ổn định hơn.



## II. KHUYNH HƯỚNG DA

### **Da xuân hè và da thu đông**

Kiểm tra các mục để áp dụng cho việc phân loại da. Điểm số nào hơn thì đó chính là loại da của bạn

#### **DA XUÂN HÈ**

- ☐ Tôi có lỗ chân lông to trên trán, mũi và cằm
- ☐ Lốp trang điểm dễ trôi
- ☐ Da bóng và dầu
- ☐ Tôi bị mụn và breakouts
- ☐ Bề mặt da tôi thô ráp
- ☐ Tôi có nếp nhăn sâu xung quanh mắt và miệng
- ☐ Vùng chữ T luôn có dầu
- ☐ Tôi có những nếp nhăn không đều
- ☐ Làn da tối màu, thiếu trong sáng

#### **DA THU ĐÔNG**

- ☐ Da của tôi nứt nẻ và bong tróc
- ☐ Trang điểm không đẹp và phần khó bám vào da
- ☐ Tôi có những nếp nhăn nhỏ xung quanh mắt
- ☐ Da của tôi mỏng
- ☐ Tôi có nước da sáng
- ☐ Da của tôi không mềm mại và thiếu ẩm
- ☐ Da kém đàn hồi
- ☐ Da ở cằm tôi thô ráp
- ☐ Hai má tôi thường bị ửng đỏ
- ☐ Da tôi khô thường bị khô đến tận đến cuối hè

## CHĂM SÓC DA XUÂN HÈ

Da xuân hè tiết nhiều dầu do thiếu độ ẩm. Những vấn đề đó thường xảy ra vào mùa xuân và mùa hè. Người có làn da này thường xuyên rửa mặt quá nhiều và lo lắng về việc loại bỏ dầu nhờn trên da. Nhưng nếu rửa mặt quá nhiều thì da của bạn sẽ chỉ mất đi độ ẩm cần thiết và kích thích da sản sinh thêm nhiều chất dầu nhờn hơn. Hãy tạo một quy trình chăm sóc da cơ bản cho bạn để cân bằng độ ẩm và lượng dầu cần thiết.

### • Sáng mùa xuân

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng gel                        |
| 2. Lotion         | Lotion sáng da                              |
| 3. Serum          | Serum vitamin C                             |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion có thành phần chống tia cực tím UV |

### • Tối mùa xuân

- |                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng sữa                  |
| 2. Lotion         | Lotion sáng da                        |
| 3. Serum          | Serum dạng Emulsion có chứa vitamin A |
| 4. Emulsion/cream | (Thay thế #3)                         |

### • Sáng mùa hè

- |                   |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt sáng da                 |
| 2. Lotion         | Lotion sáng da                      |
| 3. Serum          | Serum vitamin C                     |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion có thành phần chống tia UV |

### • Tối mùa hè

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng gel |
| 2. Lotion         | Lotion sáng da       |
| 3. Serum          | Serum vitamin C      |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion sáng da     |

### • Sáng mùa thu

- |                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng gel        |
| 2. Lotion         | Lotion sáng da              |
| 3. Serum          | Serum vitamin C             |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion hoặc serum sáng da |

### • Tối mùa thu

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng sữa            |
| 2. Lotion         | Lotion làm se khít lỗ chân lông |
| 3. Serum          | Serum dưỡng ẩm                  |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion dưỡng ẩm               |

- **Sáng mùa đông**

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa dạng tạo bọt            |
| 2. Lotion         | Lotion làm se khít lỗ chân lông |
| 3. Serum          | Serum dưỡng ẩm                  |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion dưỡng ẩm               |

- **Tối mùa đông**

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng tạo bọt |
| 2. Lotion         | Lotion dưỡng ẩm          |
| 3. Serum          | Serum dưỡng ẩm           |
| 4. Emulsion/cream | Kem dưỡng ẩm             |

## CHĂM SÓC DA THU ĐÔNG

Da thu đông là da thiếu cả ẩm và thiếu dầu. Da khô gặp phải những vấn đề như bong tróc da và nếp nhăn rõ rệt vào những tháng mùa thu và đông. Nhưng bôi nhiều cream quá sẽ không giải quyết được vấn đề. Đầu tiên, bạn cần chăm sóc bên trong cơ thể và kế tiếp là chăm sóc bên ngoài. Sau đó, nạp hơi ẩm và chất dinh dưỡng vào lớp biểu bì nằm dưới da, kết thúc với việc bôi cream để khóa ẩm cho làn da.

- **Sáng mùa xuân**

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng tạo bọt |
| 2. Lotion         | Lotion dưỡng ẩm          |
| 3. Serum          | Serum dưỡng ẩm           |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion dưỡng ẩm        |

- **Tối mùa xuân**

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng emulsion |
| 2. Lotion         | Lotion dưỡng ẩm           |
| 3. Serum          | Serum dưỡng ẩm            |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion/kem dưỡng ẩm     |

- **Sáng mùa hè**

- |                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng gel               |
| 2. Lotion         | Lotion sáng da dưỡng ẩm            |
| 3. Serum          | Serum vitamin C dưỡng ẩm           |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion dưỡng ẩm hoặc kem sáng da |

- **Tối mùa hè**

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng emulsion |
| 2. Lotion         | Lotion dưỡng ẩm           |
| 3. Serum          | Serum dưỡng ẩm            |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion/ kem dưỡng ẩm    |

- **Sáng mùa thu**

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng bột    |
| 2. Lotion         | Lotion dưỡng ẩm         |
| 3. Serum          | Serum chống nhăn        |
| 4. Emulsion/cream | Emulsion/kem chống nhăn |

- **Tối mùa thu**

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng kem    |
| 2. Lotion         | Lotion dưỡng ẩm         |
| 3. Serum          | Serum dưỡng ẩm          |
| 4. Emulsion/cream | Kem chống nhăn, khóa ẩm |

- **Sáng mùa đông**

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng tạo bọt |
| 2. Lotion         | Lotion dưỡng ẩm          |
| 3. Serum          | Serum nâng cơ            |
| 4. Emulsion/cream | Kem dưỡng ẩm             |

- **Tối mùa đông**

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. Rửa mặt        | Sữa rửa mặt dạng kem |
| 2. Lotion         | Lotion dưỡng ẩm      |
| 3. Serum          | Serum nâng cơ        |
| 4. Emulsion/cream | Kem đặc trị dưỡng ẩm |