

「エッチな心はキレイの活力」

これからは、エッチなお話も解禁していくこと。エッチは心の活力であり、最高の美容液。私はT.V.の中の男性と、「なんちゃって恋愛」を楽しんでいます。



「入浴後は、裸のまま髪でボディチェックが日課。ボディケアも手抜きなく！ 20代からスリーサイズは変わってないんですよ。ファーマーミング クリーム 200ml ¥12600/オルラージュヤポン

「手を信じて」

自分の肌を知る探知機であり、浸透を促すアイロンであり、マッサージ器具であり、心を安心させる癒しでもある手。化粧品を塗る時も、手をフル活用して。



1 手のひらで覆えば、浸透力UP



3 シワやたるみも塗り方次第!



2 手で触れれば、肌情報がわかる

美肌にまつわるチズ語録

キレイの限界は自らが作ってしまうものと話す、チズさん。美を更新し続けるヒントが満載。

「アイメイクの残りはウンチと同じ!」

洗いすぎはダメですが、だからといって汚れを落とさないのも禁物! アイメイクの残りは乾燥や刺激などあらゆるトラブルの原因になりますから。



1 色素を肌につけないように

湿らせたコットンにリムーバーを含ませ、5枚に裂く。1枚を下まぶたにはり、もう1枚で下のコットンに移す。

2 綿棒で汚れを抜き取り一掃

リムーバーを含ませた綿棒でメイク汚れをコットンに移す。



3 下まぶたのメイクをオフ

コットンで目尻から目頭へ向かってふき取る。

アイメイクはしっかりオフしつつも、潤いは奪わないタイプをチョイスして。1落ちにくいマスカラまで一掃。ポイントメイクアップリムーバー 145ml ¥2100/RMK Division 2デリケートな目元を刺激せずに、ぼちぼちメイクもするりとオフ。ピファシル 125ml ¥4725/ランコム



「キレイに定年なし!」

自分はどうでなきゃという思い込みやお手入れ法を捨て、もう一遍、素直な心で原点に立ち戻れば、いつだって自分をリニューアルできるの。そう、キレイに定年なんてないのよ。

「美容は精神論であり、予防論である」

キレイを育てていくことは、その人の考え、心を変え、人生を変えていくことだと伝えてきました。だから、精神論である。それと一緒。トラブルになる前に先回りして、日に浴びない、乾かないようにするなど、治療より予防に重点を置くことも大切。

家から人生を語るチズ流住まい論

五感を活性化して、すべてに美意識を込めた生活を。それこそがあなたの美と、夢を叶えてくれる!

「家もスキンケアも人を育てています」

五感を活性化し、育む環境作りがキレイへの近道

やりたいことも、なりたくない肌も、意識のスイッチを入れない限りは叶いません。流れ作業で無意識に行わず、自分の目で見て、聞いて、触れて、味わって、五感をフル活動させてこそ、良し悪しもわかるもの。例えば、美味しいをひとつとって、甘いのか? 辛いのか? 塩辛いのか? など、さまざま。お手入れでも、五感を使うからこそ、「この部分はカサツとしてるから、まだ潤いが足りないのかも? クリームをおかわりさせてあげないか?」などと、効果も指針も見えてくるのです。だから、つねにキレイなものを自然に触れ、五感を磨き。今回、天然木などの自然素材にこだわって、五感を育む住まいを神戸に作ってみました。

五感をフルに使いながら意識のスイッチを入れ、日々の生活やお手入れすれば、肌だけでなく、心も育っていくのです。この家は、13種類の天然木、土、石、和紙などの自然素材にこだわること五感を活性化して、感性を育んでくれるの。

「キレイになりたかったら飲みなさい 食べなさい 動きなさい」

だから、キッチンを中心に家作りを。肌は内臓を映し出す鏡! 体の内側の調子がいいとトラブルレス。たっぷりの水分とバランスの取れた食事、適度な運動には、どんな化粧品も太刀打ちできません。



「面倒」って気持ちは女を捨てているわ」

キレイになりたいって言葉の裏返し面倒くさいってことなの。キレイになって得るのもあなた、汚くなって損するのあなた。



「玄関は家の看板。顔はあなたの看板です」

玄関に入った瞬間、その家のこと、家族のことがほとんどわかるのと一緒に、顔にもその人の生き方、考え方、健康状態、暮らしぶりまで、もがすべて現われてしまうもの。



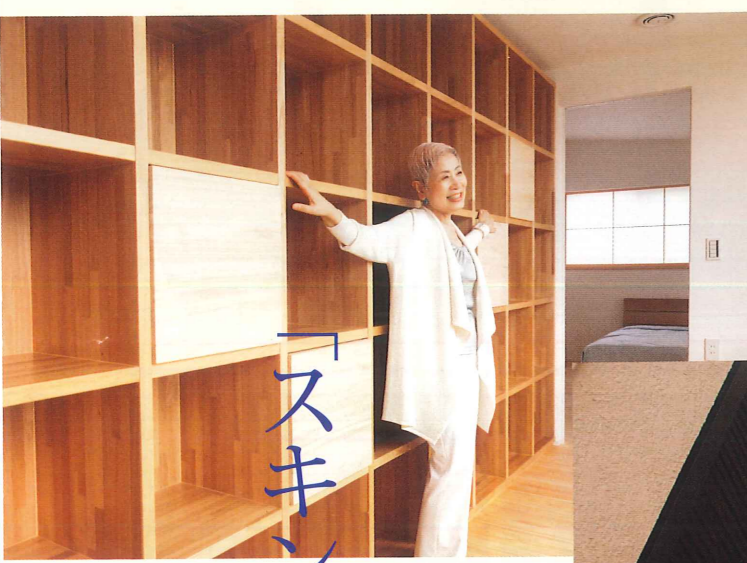
「目標を持ちなさい 常に10年先を見据えて……」

目標を持つことで、そしてそれを叶えるための明確なビジョンを描くことが大事だと思えます。そうすれば振り回されず、「今、何をすべきか」が見えてくるはず。



チズさんの集大成! 理想の家が完成

住空間設計Labo×佐伯チズさんが提案する理想の住まいをモデルルームとして展示。 www.jk-labo.com



「スキンケアも心も整理整頓してみてください」

情報だけが蔓延し、自分にとって本当に必要なことを見失いがち。自分が描く理想の人物像やなりた肌、近づくためには何をすればいいか優先順位を、必要なものはため、いらぬものは削除して。

