

Vol.5



アイライナーは黒！？ より旬はカラーライナー & グラデーシオンアイ

この秋のトレンドのメイクは、黒よりも自然に強調出来るカラーライナーが旬！パープル、ネイビーやパールなんかは使いやすいとオススです。
そしてもう一つが茶系のグラデーシオンアイ。アイライナーを薄く代わり、目元を強調するときはリップはヌーディーがオスス。

point ① 目元を強調する時は唇は控え目に
② 口元を強調する時は目元を控え目に

旬 ① カラーライナー x redリップ
② 茶系グラデーシオンアイ x nudy リップ

テーマ 大人っぽいメイクに可憐らしいテイストを取り入れ好バランス

Redリップは唇の中頃から指で叩き込み外側へぼかす
ラフに仕上げ

アイライナーは濃紺やガシス、レッドブラウン等ダークカラーが旬
ペンシルライナーで跳ね上げラインを描き上にジェルライナーを重ねてグラデーシオンに
明るいページをくの字で入れる
たっぷりマスカラ
明るいピンクをアワツとのせる
目尻の跳ね上げラインにカラーアイシャドウを重ねる
レッド系のリップを指でのせる
逆にライナーだけをのせる時は唇に色をのせると素颜、色よい木眉は男っぽい
肌ファンデ、チークは大人っぽいメイクに可憐らしいテイストを取り入れると好バランス。

眉はしっかりと描く
アイホールにスモーキー系のグラデーシオン目のざわにかけて暗く
コーラル系のヌーディーリップ

チークの後ワントーン明るい色をCゾーンにのせる
肌色の延長のようはピンクページ

頭皮がたるむと顔もたるむ！

シワの原因はたるみとされています。効果的でしょう。ケアの方法としては、近年定着化しているヘッドスパ。特に、生体水を使うウオータースパは、頭皮に潤いを与え、温めた生体水の働きにより血行が良くなり、さらにマッサージしながら頭皮の状態を取り戻し、肌もひきしまります。まずは汚れだけを... というお客様は多いですが、頭皮のストレッチや顔の運動が効果的。
「アイウエオ」を発声せずに、大きく口を動かしながら言ってみたり、目を大きく開けたり閉じたり、眉を上下大きく動かしたり、耳を両手で動かしたり、頭部への血流が促進され、代謝が上がります。本来のサイクルを取り戻し、肌環境をつくりだしていきましょう。

キレイな髪を保つためには

- ① 頭皮と髪を清潔に保つ
- ② 血行を良くし代謝を促す
- ③ 食事に気をつける
- ④ ストレスをかけ過ぎない

食べるアンチエイジング!!

皮膚老化は加齢よりも「光老化」が80%

何十年も浴び続けてきた紫外線が蓄積され、皮膚の細胞を傷めていく紫外線障害を光老化といえます。傷んだ皮膚は活性酸素が大量に発生し、肌が「サビ」ます。それを抑える食品などをうまく摂ることが大切です。

効果的な⑩大栄養素

- ① ビタミンC。抗酸化力を持ち、体のサビを落としてくれる。(ブロッコリー、カリフラワー、イチゴ、柑橘類)
- ② 脂肪の少ないたんぱく質。(ヒレ肉、鶏肉、ラム肉、魚、大豆、アボガド)
- ③ 良質な脂。(オリーブオイル、魚の脂)
- ④ 食物繊維。免疫力を上げる。脂肪吸収を抑える。腸内をキレイにする。
- ⑤ ビタミンA。美肌と細胞の再生(レバー、うなぎ、チーズ)
- ⑥ ビタミンB群。体内でビタミンAになる。
- ⑦ 低GIの糖質。血糖値の上昇を緩やかにする。(玄米、麦、ライ麦、きび砂糖、黒砂糖)
- ⑧ 脂溶性のビタミンE。内側から体を錆びさせる活性酸素を取り除く抗酸化作用。血行促進。血栓を防ぐ。(アーモンド、ナッツ、ひまわり油、いくら、かぼちゃ、胚芽米、玄米)
- ⑨ フイトケミカル。野菜が自ら害虫や紫外線から身を守る力。フイトケミカルは加熱で壊れないので、スープでもOK。大豆(イソフラボン)、トマト(リコピン)、ブドウ(ポリフェノール)、ホウレンソウ、ベリー、黒豆、赤ワイン。
- ⑩ ミネラル。食物繊維が豊富な海藻。ホルモンを作ったり、ミネラルが豊富。粘り気のあるものは、糖分や脂肪の吸収を抑え、血糖値上昇を防ぐ。ミネラル不足は、ホルモンの働きが悪くなり、イライラしたり筋肉がうまく働かなくなったりする。

鉄の秘密

なぜ前髪は自分で切つてはいけないの？
A、前髪は目の届く範囲でよし、ここなら切れる！と思いきわ方が沢山います。そして実行して失敗。なんて経験を一度はした事があるのではないのでしょうか？
家用のハサミは「切れない」ハサミです。そのハサミで髪を切ると切れずに逃げる。そして斜めになりすぎて切れた毛自体も、実際は潰されて引き千切られている状態なのです。これが、枝毛、切れ毛の原因になります。プロのハサミは「切れる」ハサミです。切り口もキレイに切れるので、ダメージになりにくく、まとまりやすくなります。自分で切つてはいけない理由は自分から髪を大切にキレイに保つために、ハサミを研いで待つておきます。

営業時間

平日 夜24時まで営業
平日 10:00 ~ 24:00
土日祝 10:00 ~ 20:00



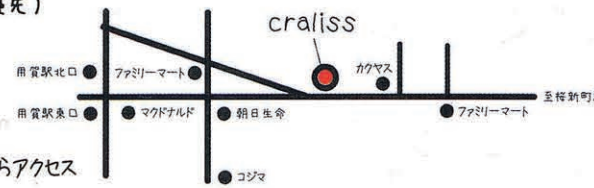
03-6431-0404

<http://www.craliss.com> (予約優先)

初回 20%off



〒158-0097 世田谷区用賀3-11-1 ウェルス用賀台1-A



CUT (シャンプー&ブロー付)	5500	Special Price	4400
CUT & COLOR	13500	20%	10800
CUT & PARM	13500	%	10800
CUT & COLOR & PARM	19800	+	15840
CUT & STRAIGHT	19800	7	15840
CUT & DIGITAL PARM	19800	♡	15840