

Charlotte Cho

# Tajemství krásy Korejek

Kroky pro zdravou a zářivou plet'



Alferia



# Tajemství krásy Korejek

Kroky pro zdravou a zářivou plet'

Charlotte Cho



Charlotte Cho

# Tajemství krásy Korejek

Kroky pro zdravou a zářivou pleť



Tato kniha má sloužit pouze jako zdroj informací. Informace uvedené v této knize nemají sloužit jako náhrážka konzultace s lékařem nebo odborníkem na hubnutí, cvičení nebo jiné zdravotní programy. Informace v této knize by měly být aktuální k datu vydání. Autor a vydavatel se zřikají zodpovědnosti za případné újmy způsobené nevhodným užitím informací obsažených v této knize.

*Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:*

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Charlotte Cho

## **Tajemství krásy Korejek**

Přeloženo z anglického originálu *The Little Book of Skincare*, vydaného William Morrow, HarperCollins Group, 2015. All rights reserved.

Přeložila Anna Štorkánová

Sazba Magda Kadlecová

Ilustrace Gemma Corell

Jazyková redakce Ivana Šelešovská

Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 208

První vydání, Praha 2019

Vydala GRADA Publishing, a. s.

pod značkou Alferia

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 7299. publikaci

Vytisklo Tisk centrum s.r.o.

Czech edition © GRADA Publishing, a. s., 2018

Copyright © Charlotte Cho, 2015

Translation © Anna Štorkánová, 2019

ISBN 978-80-271-2001-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-0678-3 (pdf)

ISBN 978-80-247-4175-8 (print)

*Věnováno mým rodičům,  
kteří mi dali Koreu a Ameriku  
a to nejlepší z obou světů*







# Obsah

Úvod .....	11
1. O mně: Korejská tvář, kalifornský styl.....	15
2. Základní kameny korejské krásy: Přístup kultury posedlé pleti .....	27
3. Dvojí čištění: Čištění si tak zamiluju, že si ho vždycky zopakuju.....	39
4. Kouzlo peelingu: (A jak chytře využívat lázně v korejském stylu).....	55
5. Chok chok: Hydratace a umění svěží pleti.....	71
6. Ochranný faktor: Nejdůležitější věc v péči o pleť.....	85
7. Ta záhadná korejská péče o pleť v deseti krocích: Záhada objasněna!.....	103
8. Abeceda nakupování kosmetických přípravků: Jak najít ty správné výrobky pro vás.....	119
9. Váš obličej jako ta nejlepší vizitka: Móda a nahé líčení .....	135
10. Korejská krása skrz na skrz: Jak váš životní styl ovlivňuje vaši pleť .....	155
11. Moje srdce v Koreji: Kde se najíst, napít, nakupovat a zkrášlovat..	169
Poděkování .....	196
Rejstřík.....	199



# Úvod

Myslela jsem si, že jsem posedlá krásou, ale pak jsem poznala Soul.

Soul dýchá krásu a jeho vzduchem je péče o pleť. V Koreji máte pocit, že ať se podíváte kamkoli, záplava výrobků nabízí příslib bezchybné svěží pleti. Stačí se podívat na porcelánové tváře kolemjdoucích na chodníku, abyste pochopili, že to není falešná reklama.

Jako rodačka z Kalifornie jsem se hned po škole stěhovala na druhý konec světa, do Jižní Koreje. Hned po příjezdu jsem zažila pleťový kulturní šok. Západní kultury považují péči o pokožku asi za tak zábavnou jako čištění zubů: je to jen další každodenní úkon, který se musí rychle odbýt, než si jdete lehnout. Ale v Koreji si máte péči o pleť užívat. Nejde tu jen o krásu nebo marnivost, je to investice do vaší celkové pohody. Brzy jsem pochopila, že žiju v zemi, kde péče o pleť nespočívá jen v přípravcích na polici v koupelně, ale v duševním postoji, který se promítá do vašeho stylu života, od jídla, které jíte, po šaty, které nosíte.

Moje osobní cesta k pochopení korejské péče o pleť mě přinutila uvěřit. A když jsem odjížděla ze Soulu, odvážela jsem si s sebou vášeň podělit se o vše, co jsem se naučila. To mě vedlo k založení vlastní webové stránky a e-shopu Soko Glam o korejském životním stylu a kosmetice a získání kosmetické licence v New Yorku. Díky Soko

Glamu jsem mohla vyslechnout osobní příběhy žen (i mužů) různého věku a z různých kultur, kteří se rozhodli držet korejského stylu péče o pleť a navždy tak změnili k lepšímu svou pokožku – i své sebevědomí.

Když se ve Spojených státech řekne slovo pokožka, představíme si spoustu problémů. Když před nějakou důležitou schůzkou vystrčí růžky pupínek nebo si poprvé všimneme vznikajících jemných linek, zažíváme paniku, obavy a lítost. „Bojujeme“ proti akné, snažíme se „vyhladit“ vrásky a „vymýt“ bečary. Jsme to my proti své pokožce a naším jediným spojencem je bizarní lahvička zázračného krému, která nás téměř vždy zklame.

Náš mozek je plný marketingových nesmyslů, což je mocná kombinace mýtů a mylných představ. Není divu, že lidé stále používají kosmetické přípravky podle věku a pohlaví a věří, že pitím vody své suché pokožce uleví, protože to tak slyšíme po generace.

Čím víc jsem se toho dozvíдалa o pokožce v rámci svého kosmetického kurzu a čím víc jsem mluvila s lidmi, kteří měli naprostý zmatek v tom, co si koupit nebo jak dané přípravky používat, tím víc jsem byla přesvědčená, že musím všechna svá tajemství o pleti ze Soulu vložit do knihy. Protože by to popravdě nemělo být žádné tajemství.



## Proč číst knihu o péči o pleť?



V této knize se s vámi podělím o to, jak se kalifornská holka, jako jsem já, ponořila do korejské kultury krásy a změnila svůj pohled na pleť a péči o ni. Ať už tuto knihu čtete, abyste si poprvé nastavili režim péče o pleť, zlepšili stávající stav pokožky, nebo se jednoduše dozvěděli o přístupu jiné kultury ke krásě, tato kniha vám poskytne tohle všechno a ještě mnohem víc.

Bohužel přečtení této knihy ke zlepšení vaší pleti nestačí, ale neklesejte na mysli – je to první krok. Bude to chtít trochu úsilí z vaší strany, ale já vás při tom povedu za vaši pečlivě hydratovanou ručičku. Budu vás navádět krok za krokem svými dobře strážnými tajemstvími korejské péče o pleť, od ranního a nočního ošetření přes vysvětlení, proč nejenom váš obličej, ale celé tělo potřebuje peeling, až po návod, jak si vybrat a používat ten správný zvlhčující krém. Také vám ukážu, jak dosáhnout nahého líčení, které jsem viděla u žen v ulicích Soulu (a pravidelně na přehlídkových molech v New Yorku a Paříži). Spojím své technické znalosti kosmetičky s radami od soulských kosmetických expertů, abych zodpověděla vaše nejnáročnější otázky ohledně pokožky, a pomůžu vám najít řešení běžných kožních problémů. Vědomosti o korejské péči o pleť změní způsob, jakým uvažujete o své pleti a jak o ni pečujete. Nadšeně si nastavíte svůj vlastní režim, a jakmile se do toho dostanete, péči o pleť už nikdy nebudete chtít zanedbávat.

Pokud máte určité pochyby, mohu vás ujistit, že ze své pleti můžete mít radost. Je to pouze ten největší orgán vašeho těla. Připraveni?



úžasné jídlo

MDLÁ, šupinatá  
KŮŽE

NEUČESANÉ  
vlasy

Opravdu?

KONVERZAČNÍ  
KOREJŠTINA

Plážové  
OPÁLENÍ

KRÁSNA  
PLEŤ

Pletové  
MASKY

VÍTEJTE  
v Soulu

svěží pleť

Bezchybná  
POKOŽKA

GET IT  
BEAUTY

2573

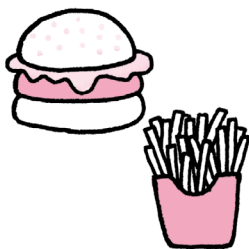
19!  
12 10  
31

+



O mně:

Korejská tvář, kalifornský styl



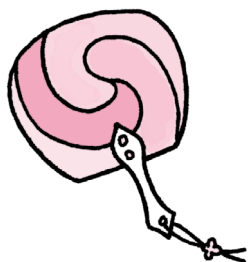
Prvních jednadvacet let svého života jsem byla typická losangeleská holka. Byla jsem celý rok opálená, měla jsem blondatý melír a chodila jsem v žabkách. Nosila jsem ustřížené šortky značky Abercrombie & Fitch a k burgeru s hranolkami jsem usrkávala vanilkový milkshake. A pochopitelně jsem zbožňovala pláž. Jakmile jsem mohla řídit, vyrážela jsem se sedanem svých rodičů do obchodních center, kam jsem chodila nakupovat za své peníze vydělané prací na pokladně v jedné suši restauraci.

Co se týče ženské krásy, byla jsem samouk. Nechala jsem se ovlivňovat časopisy a tím, co jsem viděla na lidech kolem sebe. Na střední škole jsem nosila asymetrické účesy a skloněná nad umyvadlem v koupelně jsem si odbarvovala silné prameny vlasů na blond barvou z pytl-

líku zakoupenou v drogerii. V určité fázi jsem měla (nebo neměla) nepovedenou trvalou. Trvalá to určitě byla, ale jak moc byla nepovedená, záleželo na tom, koho jste se zeptali. Co se týče líčení, rozhodně jsem se nedržela přírodního vzhledu. Naopak jsem volila přehnaně výrazné černé oční linky a přeháněla jsem to i s vytrháváním obočí, abych dosáhla tenké linky á la Angelina Jolie.

Díky své brigádě v restauraci jsem si mohla dovolit utrácet za pro mě nezbytné zkrášlovací prostředky: palety očních stínů, tekuté oční linky, mazlavé lesky na rty a bronzer, aby moje zlatavé opálení krásně zářilo. Moje máma naléhala, ať používám krém na opalování, ale bohužel jsem ji neposlouchala. Opálení bylo v módě, takže místo ochranného faktoru jsem se namazala urychlovačem opálení s kokosovou vůní, abych maximálně využila těch pár hodin strávených na pláži.

## Špagety s kimči



Jako korejské dítě druhé generace (narodila jsem se v Kalifornii, ale vychovali mě korejští rodiče) jsem v sobě spojovala oba světy. Když jsme měli večer špagety, podávalo se k nim i kimči. Prvního ledna jsme slavili Nový rok a pak ještě čínský nový rok. Ve škole jsem mluvila anglicky, ale doma korejsky. V týdnu jsem na hodiny baletu nosila klasickou růžovou sukýnku, ale v sobotu jsem v korejské škole běhala dokola při tanci *buchaechum* a mávala tradičními pestrobarevnými vějíři spolu s ostatními

dětmi druhé generace, které byly jako já.

Příležitostně, obvykle v sobotu po korejské škole, mě máma dovezla do místních korejských lázní, kde jste postávali nazí spolu s dalšími cizími lidmi. Moje starší sestra Michelle si ten výlet do lázní užívala, ale já jsem to nesnášela. Skupinová nahota mě přiměla uvědo-



movat si vlastní tělo. Sotva mi začínala pučet ňadra a to poslední, co jsem si přála, bylo vystavit je na odiv celému světu.

Moje máma dělala Michelle i mně pravidelné přednášky o tom, jak je důležité se stranit sluníčka, používat zvlhčující krémy a dobře si čistit pleť. Moje starší sestra se s korejskou kulturou ztotožnila víc než já (měla ráda tamější chlapecké kapely) a svědomitě se tím řídila, ale já jako prostřední dítě jsem se urputně snažila dělat pravý opak. Byla jsem odhodlaná razit si svou vlastní cestu a chodit spát bez hydratačního krému – a dokonce (to snad ne!) bez opláchnutí obličeje – jsem považovala za svou přednost.

Moje nulová péče o pleť mě moc nestála, což není nijak překvapivé, ale ve druhém ročníku na střední se mi začalo dělat akné. Existuje jedno korejské přísloví, že když se vám na obličeji objeví akné, znamená to, že jste zamilovaní. A tak když táta uviděl moje pupínkaté čelo, dobíral si mě: „Na kteréhopak chlapce jsi dnes myslela?“

Měla jsem přítele (pst!), a tak jsem začala být pověřčivá, že mě můj obličej tak trochu prozrazuje, a proto jsem se rozhodla investovat do „péče o pleť“. V místní drogerii jsem popadla lahvičku jasně oranžové pleťové vody na akné, kterou používaly všechny moje kamarádky. Věděly jsme, že funguje, protože po ní byla pleť tak pevná a suchá, že člověka skoro bolelo se usmát. Po pár týdnech, když se situace nelepšila, jsem si koupila čisticí polštářky Oxy. Když jste si s nimi otřeli obličej, cítili jste silné pálení. Jak říkaly moje kamarádky: Když to štípe, tak to očividně působí.

Nutno podotknout, že můj přechod k péči o pleť se v této fázi naprosto zasekl. Nestálo to za ty potíže, a pokud mě musel obličej štípat a pálit, abych dostala své akné pod kontrolu, byla jsem ochotná přiznat porážku. Péče o pleť byla příliš komplikovaná. Připadalo mi, že nikdo z mých známých o tom nic neví a ani se nenamáhá to zjišťovat. Moje matka oplývala téměř dokonalou pleť i ve středním věku, ale nenapadlo mě se jí na to zeptat, protože jak vědí všechny pubertální dívky, mámy ničemu nerozumí!

Na můj bezstarostný přístup měla velký vliv také lenost. Proč bych

měla být posedlá dokonalou pleť, když můžu použít korektor, podklad a kompaktní make-up, abych to rychle zakryla? Bylo mnohem snazší zakrýt své nedostatky make-upem, než je přimět, aby zmizely. Taky jsem zastávala postoj, že péče o pleť se hodí pro starší lidi a já mám pár desítek let času, než si začnu dělat starosti s vráskami.



Čas byl na mé straně, tak jsem investovala do nejnovějšího parfému, který jste museli mít, a všechny mé kamarádky na tom byly stejně. Utrácely jsme tolik za lesky na rty a vůně, že na péči o pleť už v rozpočtu nic nezbylo, ale bože, jak my krásně voněly!

Můj přístup k péči o pleť se zlepšil, když jsem šla na vysokou školu, ale vydrželo mi to jen chvíli. Vydělávala jsem jako číšnice na spropitném v jedné luxusní restauraci, a tak jsem se rozhodla, že využiji svého nového příjmu a lehce zakoketuji s drahými produkty péče o pleť. Ale ta lenost mi zůstala. Hned vedle byl Bloomingdale's a já měla peněz na rozhazování. Byla jsem zahlcená přemírou kosmetických výrobků, jenže dobrosrdečná prodavačka, která měla sama problematickou pleť, přiznala, že taky neví, co mi doporučit. Většina jejích zákaznic byly třicátnice a čtyřicátnice, které si usmyslely, že potřebují nějaký zázračný krém, aby se zbavily vrásek kolem očí nebo napnuly, co vlivem gravitace pokleslo. Ale mně bylo teprve dvacet dva a měla jsem jen vágní představu, že bych se o svou pleť měla lépe starat. Nakonec jsem odešla s lahvičkou pleťového tonika za osmdesát dolarů, protože můj zdravý rozum mi říkal, že za takovou cenu to musí být pro mou pleť dobré, i když jsem netušila, na co to vlastně je.

S tím novým tonikem, hydratačním krémem a občasným rozmazlováním (čištěním pleti v hotelových lázních) jsem měla pocit, že se o svou pleť umím dobře starat, zvláště když jsem se porovnávala s dívkami svého věku, které trávily čas mezi regály s líčidly a vybíraly si nejnovější řasenku nebo se zabývaly tím, jak jejich zadek vypadá v nejnovějších značkových džínách. A kdo by se jim divil? Proč bychom si měly se svou pleť dělat starosti? Vrásky byly v nedohlednu!

I když jsem si výborně užila svá pubertální léta v Kalifornii, v dospělosti moje existence založená na pobytu na pláži a burgerech ztratila téměř veškeré kouzlo. Vysoká mi připadala jako prodloužená střední a já začala litovat, že jsem zůstala ve svém rodném městě. Nudilo mě to dokonalé počasí, řady domů se stejnou oranžovo-žlutou fasádou na míle daleko a všechny ty nákupní domy. Tak jsem zabořila svůj bedarovitý nos do skript a odpromovala za pouhé tři roky. Věděla jsem, že odsud potřebuju pryč.



## Kult pleti v Soulu

Když jsem odpromovala, začala jsem pracovat v jedné komorní specializované reklamní agentuře v okrese Orange County, ale zůstávala jsem ve střehu, kdyby se objevilo něco jiného. Moje předchozí návštěva Soulu, hlavního města Jižní Koreje a rodného města mých rodičů, ve mně vyvolala silnou cestovatelskou horečku. Hned jak jsme přijeli domů, už jsem se tam zase toužila vrátit. Byla jsem přesvědčená, že se můžu dopracovat ke kariéře v Soulu a začít networkingovat s lidmi, kteří mají konexe v reklamní branži v Koreji, protože v ideálním případě jsem tam chtěla žít a současně pokračovat ve svém oboru. Z rozmaru jsem odpověděla na inzerát v korejských anglicky psaných novinách, a když už jsem na to skoro zapoměla, přišla mi do schránky pozvánka na pohovor do Samsungu. O pár týdnů později jsem se ocitla na texaské centrále Samsungu v Houstonu, před třemi nejvyššími představiteli firmy, kteří si mysleli, že jsem dokonalá kandidátka na mezinárodní pozici budování vztahů s veřejností. Vzpomínám si, jak jsem se jich skromně ptala, zda nebude problém, že nemluví plynule korejsky. K mé úlevě odpověděli, že Samsung je globální společnost s tolika bilingvními kolegy, že to nebude žádný problém. Jelikož budu mít na starost veškeré mezinárodní PR projekty, hlavním jazykem bude angličtina.