

Charlotte Cho

# Tajemství krásy Korejek

Kroky pro zdravou a zářivou plet'



Alferia



# Tajemství krásy Korejek

Kroky pro zdravou a zářivou pleť

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.

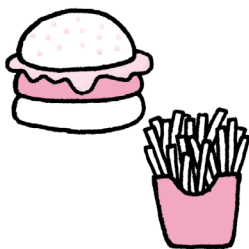
Pokud máte určité pochyby, mohu vás ujistit, že ze své pleti můžete mít radost. Je to pouze ten největší orgán vašeho těla. Připraveni?





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-