



Charlotte Cho

„Soko Glam“ įkūrėja

ŠVYTINČIOS ODOS PASLAPTYS

Korėjietiški
grožio ritualai
kiekvienai
dienai

baltos lankos

Švytinčios odos paslaptys



*Korėjietiški grožio ritualai
kiekvienai dienai*

Charlotte Cho

„Soko Glam“ įkūrėja

Iš anglų kalbos vertė Laima Bezginaitė

baltos lankos

Turinys

Įvadas ix

1	Apie mane: korėjietiškas veidas, kalifornietiškas požiūris.	1
2	Korėjietiško grožio pradmenys: odos grožio užvaldytos kultūros mąstysena.	15
3	Dvigubas prausimas: prausimasis toks malonus, kad norisi pakartoti	29
4	Šveitimo magija (ir kaip tapti korėjietiško spa eksperte)	47
5	<i>Chok chok</i> - drėkinimas ir gaivios odos menas.	65
6	Apsauga nuo saulės - svarbiausi žodžiai kalbant apie odos priežiūrą	81
7	Paslaptingoji korėjietiška dešimties žingsnių odos priežiūros programa - paslaptis atskleista!	101
8	Odos priežiūros priemonių pirkimo pradmenys: kaip rasti tinkamiausius produktus	117
9	Kaip visada atrodyti puikiai: mada ir efektas „jokio makiažo“	135
10	Korėjietiškas grožis iš vidaus: kaip gyvenimo būdas veikia odą	157
11	Mano širdis Seule: kur užkąsti, atsigerti, apsipirkti ir pasigražinti	173

Padėkos 204

Rodyklė 207

Ivadas

Maniau, kad tai aš apsėsta minčių apie grožį. Tada nuvykau į Seulą. Seulas alsuoja grožiu, kurio pagrindas – odos priežiūra. Korėjoje, rodos, kur tik mesi akį, pamatysi daugybę produktų, žadančių nepriekaištingą, skaisčią odą, o pažvelgus į gatvėje pro šalį šmėsčiojančius it porcelianinius veidus nesunku suprasti, kad šie reklaminiai pažadai nėra tušti.

Gimiau ir užaugau Kalifornijoje, bet iš karto po koledžo atsidūriau kitoje pasaulio pusėje – Pietų Korėjoje. Vos atvykusi patyriau tikrą odos priežiūros kultūrinį šoką. Vakaruose odos priežiūrą įprasta laikyti tik dar viena mažai džiaugsmo teikiančia dienos pabaigos pareiga, paskubomis atliekama prieš susirangant lovoje. Tačiau Korėjoje įprasta mėgautis odos priežiūros ritualu. Jis laikomas ne tuščiu grožio siekimu, o investicija į savo gerovę. Neilgai trukus supratau apsigyvenusi šalyje, kurioje odos priežiūra reiškia ne tik produktus, išrikiuotus ant vonios lentynėlės, bet ir filosofiją, persmelkiančią visą gyvenimo būdą – nuo valgomo maisto iki dėvimų drabužių.

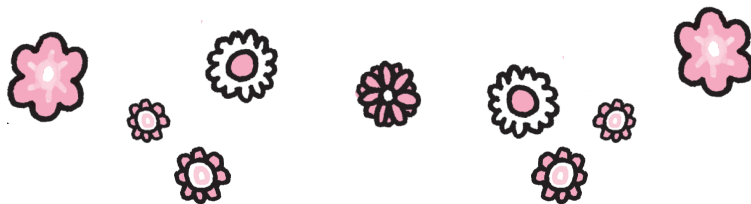
Stengdamasi suprasti Korėjoje vyraujančią odos priežiūros religiją, ir pati ją įtikėjau, o išvykusi iš Seulo kartu išsivežiau troškimą skleisti tai, ką išmokau. Ilgainiui sukūriau nuosavą korėjietiško gyvenimo stiliaus ir grožio puoselėjimo būdus populiarinančią interneto svetainę bei el. parduotuvę „Soko Glam“ ir

pasiryžau įgyti grožio paslaugų specialistės licenciją NiuJORKE. Sukūrusi „Soko Glam“ gavau galimybę susipažinti su asmeninėmis įvairių amžiaus grupių bei kultūrų atstovių (ir atstovų) istorijomis apie pasirinkimą vadovautis korėjiečių odos priežiūros taisyklėmis, be to, pamačiau, kokią teigiamą įtaką šis sprendimas padarė jų odai ir, svarbiausia, pasitikėjimui savimi.

Jungtinėse Amerikos Valstijose odos būklę įprasta sieti su problemomis. Kai prieš svarbų pasimatymą ant veido iškyla bjaurus spuogas arba kai pastebime ryškėjančias pirmąsias raukšles, mus užplūsta panika, susirūpinimas ir apgailestavimas. Mes „kovoju“ su akne, stengiamės „įveikti“ raukšles ir „išnaikinti“ inkštirus. Mes nuolat jaučiamės susipriešinę su savo oda, vienintelis mūsų sąjungininkas šioje kovoje – indelis stebuklingo kremo, kuris, deja, beveik visada nuvilia.

Mūsų smegenys užlietos rinkodaros gražbylystėmis, kurios tampa puikia terpe mitams ir klaidingoms pažiūroms. Nenuostabu, kad žmonės vis dar naudoja odos priežiūros produktus atsižvelgdami į savo amžių ir lytį arba tiki, jog geriant daug vandens galima išvengti sausos odos – juk to buvo mokomos jau kelios kartos.

Mokydamasi grožio paslaugų specialybės daug sužinojau apie odos priežiūrą. Kuo daugiau kalbėjau su žmonėmis, kurie visiškai nežinojo, ką vertėtų pirkti ar kaip derėtų naudoti tam tikrus produktus, tuo labiau stiprėjo mano ryžtas surašyti visas Seule sužinotas odos priežiūros paslaptis knygoje. Juk jos visai neturėtų būti paslaptys.



Kodėl reikėtų skaityti knygą apie odos priežiūrą?

Šioje knygoje tau papasakosiu, kaip aš, Kalifornijos mergina, pasinėriau į Korėjos grožio kultūrą ir kaip ji pakeitė mano suvokimą apie odos priežiūrą bei asmeninius įpročius. Nesvarbu, ar skaitysi sumaniusi pradėti rūpintis oda, ar siekdama patobulinti esamą režimą, ar paprasčiausiai norėdama sužinoti, kaip kitoje kultūroje vertinamas grožis, – ši knyga atskleis visa tai ir dar daugiau.

Deja, vien perskaičius knygą odos būklė nepagerės, tačiau nenusimink – tai pirmasis žingsnis. Laukia šiek tiek darbo, bet šiuo keliu aš keliausiu kartu, laikydama tavo puikiai sudrėkintą ranką. Nuosekliai atskleisiu kai kurias ilgai saugotas korėjietiškos odos priežiūros paslaptis: nuo dieninio ir naktinio odos priežiūros režimo, viso kūno, o ne tik veido, odos šveitimo svarbos iki tinkamos drėkinamosios priemonės pasirinkimo ir naudojimo. Taip pat paaiškinsiu, kaip dekoratyvinės kosmetikos priemonėmis išgauti efektą „jokio makiažo“, mėgstamą Seulo gatvėmis žingsniuojančių moterų (ir dažnai pastebimą ant Niujorko bei Paryžiaus podiumų). Savo turimas technines grožio specialistės žinias papildysiu Seulo grožio ekspertų patarimais, kad atsakyčiau net į pačius sudėtingiausius klausimus apie odos priežiūrą ir padėčiau rasti įprastų odos problemų sprendimus. Sužinojusi apie korėjietiškus priežiūros principus pakeisi savo požiūrį į odą ir jos puoselėjimą. Su džiaugsmu imsiesi režimo, o pradėjusi – jo nebeapleisi.

Jei kyla abejonių, galiu užtikrinti: taip, rūpinimasis oda gali teikti džiaugsmo. Juk tai didžiausias mūsų kūno organas. Pasiruošusi?

KAIP PRAUSTIS DU KARTUS

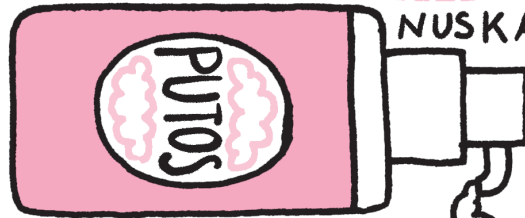


1
**Aliejinis
prausiklis**

SUDRĖKINK, KAD JIS PAVIRSTŲ EMULSIJĄ,

tada

NUSKALAUK.



2
**Vandens
pagrindo
prausiklis**

NUSKALAUK.



Dvigubas prausimas:

*prausimasis toks malonus,
kad norisi pakartoti*

Persikėlusi gyventi į Seulą, beveik iš karto ėmiau mokytis naujų dalykų. Pavyzdžiui, kaip susiversti kelias taureles sodžu gėrimo per įmonės vakarienę ir kitą rytą sugebėti pasirodyti darbe, kokių kreipinių kreiptis į vyresniusius ir kaip naudotis bidė (bei tuo mėgautis).

Viso to tikėjausi. Tačiau tikrai nemaniau, kad taip pat išmoksiu prausti veidą. Na, tikrai – juk tai darydavau jau dešimt metų, tad patirties jaučiausi turinti užtektinai. Muilu ir vandeniū nusiprausti nesunku, tiesa?

Būtent tai ir svarbiausia – nors tinkamai nusiprausti veidą nesudėtinga, tam reikia kiek daugiau nei vien muilo ir vandens.

Be abejo, dabar jau žinai, kad odos priežiūra yra kaupiamasis procesas. Nėra vienos stebuklingos procedūros, kuri pernakt transformuotų odą.

Odos būklę lemia kasdienė ir nuolatinė jos priežiūra, kurią būtina užtikrinti ne vienerius metus. Kita vertus, visi norime staigaus rezultato, todėl jei trokšti, kad veido odos būklė pagerėtų kuo greičiau – keisk prausimosi įgūdžius. Nemeluosiu – kai tik pabandžiau, oda vos per savaitę pasidarė skaistesnė ir švelnesnė.

Odos priežiūros nusikaltimai ir nusižengimai

Prieš persikeldama gyventi į Korėją, veido odos prausimą laikiau vienu iš nesvarbiausių savo gana abejotinos odos priežiūros programos žingsnių. Prausiklis juk nuskalaujamas, su oda jis liečiasi daugiausia kelias sekundes, tad kodėl gi nesupaprastinus šio žingsnio, taip sutaupant laiko ir pinigų? Geriau skirti daugiau dėmesio drėkinamosioms priemonėms ir kremams, kurie ant odos išbūna bent kelias valandas. Neabejojau, kad būtent tai svarbu prižiūrint odą.

Tačiau klydau: prausimas yra ne tik pirmasis odos priežiūros programos žingsnis, bet ir jos pagrindas. Prausiantis veidas parengiamas, kad visos kitos naudojamos priemonės būtų veiksmingos. Dabar, kai visa tai jau žinau, veido prausimui skiriu ne tik itin daug dėmesio, bet ir daugiau laiko bei pinigų, kad būčiau tikra, jog pasirenku tinkamus produktus ne šiaip kokiam, o tinkamam prausimuisi.

Ėmusi kalbėtis apie veido prausimą su draugėmis, suvokiau, kad nesu vienintelė, nežinanti, kaip tą daryti tinkamai. Daugelis jų pripažino apie tai daug negalvojančios, o kitos išvis vakarais įgriūdavo į lovą nenusipraususios veido. Iš dalies suprantama – visi esame buvę tokioje situacijoje, kai pasivaišinus alkoholiniais gėrimais ar tiesiog smarkiai pavargus mintis apie dar penkias

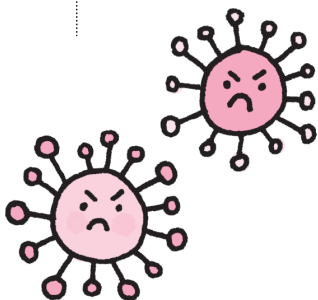
privalomas minutes veidui nusiprausti yra tiesiog... *nepakeliama*. Tačiau gultis į lovą nenusivalius visos dienos pėdsakų nuo odos kenksminga ne tik turintiems riebią ar į spuogus linkusią odą. Tai kenksminga visiems. Kaip jau minėjau, oda yra didžiausias mūsų organas, bet turbūt apstulbsi sužinojusi, koks jis iš tiesų didelis: oda sudaro 10 proc. viso kūno svorio – kiek kraupoka, bet kartu ir įspūdinga. Pagrindinė odos funkcija yra atskirti vidaus organus nuo išorinės aplinkos: oda neleidžia prarasti drėgmės ir apsaugo nuo nešvarumų (alergenų, mikrobu, teršalų ir kt.).

Kai nueini miegoti nenusipraususi veido, tai gali baigtis užsikimšusiomis poromis ir spuogais. Makiažas, odos riebalai (riebi, vašką primenanti medžiaga, gaminama riebalinėse liaukose ir apsauganti odą) ir aplinkos nešvarumai gali nusėsti odos porose, tad jos atrodo didesnės ir gali pavirsti inkštirais (kurie, nors tamsios spalvos, iš tiesų yra ne purvas, o negyvų odos ląstelių ir odos riebalų mišinys, kuris susijungęs su oru oksiduoja ir patamsėja). Kai į šį derinį patenka bakterijų, prasideda uždegimas ir infekcija – taip išdygsta spuogas.

#sokopaslaptis: Jokiu būdu nemėgink spuogo krapštinėti ar išspausti. Jei spuogą smarkiai spausi, folikuluose esančios bakterijos gali patekti į kitus folikulus ir taip sukelti dar daugiau spuogų.

Puikiai žinai, kad neprausiant veido gresia spuogai, tačiau tuoj sužinosi dar kai ką šokiruojančio: taip paspartinamas senėjimas. Per dieną ant odos susikaupusiam purve yra laisvųjų radikalų, kurie, nepaisant šaunaus

*Dvigubas
prausimas*



pavadinimo, odai daro visai nešaunų poveikį. Jie ardo ir žudo odos ląsteles, taip naikindami elastiną ir kolageną (natūralius odos komponentus, darančius odą stangrią ir putlią) ir galiausiai sukeldami raukšles. Jei vakare šių laisvųjų radikalų nenuplauni, per naktį jie turi dar daugiau laiko savo kenksmingam darbui.

Oro teršalai yra didelis laisvųjų radikalų šaltinis, todėl sukurti odos priežiūros priemonės, kurios veiksmingai saugotų nuo žalingo kasdienės taršos poveikio, yra vienas iš didžiųjų daugelio Korėjos grožio priemonių gamintojų siekių.

Tarša kelia nerimą visame pasaulyje, tačiau Azijos moterys susirūpinusios dėl vienos gana konkrečios priežasties.

#sokopaslaptis: Kad sumažintum laisvųjų radikalų daromą žalą, antioksidantus gali naudoti išoriškai arba vartoti su maistu. Vieni iš populiariausių antioksidantų yra žalioji arbata ir vitaminai A, C bei E. Nepamiršk jų.

Pasivaikščiėjusi Korėjos parduotuvių grožio priemonių skyriuose (arba žiūrėdama laidą „Pagražėk“), netrukus pastebėtum, kad etiketėse labai dažnai vartojamas žodis *dust* („dulkės“). Turimi omeny ne dulkių kamuoliai, susidarantys po lova, o „geltonosios dulkės“ – pavasarinis Azijos orui būdingas reiškinys, kai iš Kinijos keliaujantys dykumų dulkių debesys uždengia Japoniją ir Korėją.

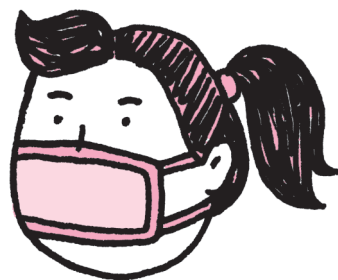
Geltonosios dulkės kartu atneša daugybę kenksmingų teršalų, todėl, nuskambėjus oficialiems perspėjimams apie artėjančius dulkių debesis, Seulo gyventojai dėvi veido kaukes. Jei pati jos nedėvėsi, dulkes netrukus užuosi, pajusi jų skonį burnoje ir šurkštumą ant odos. Oro tarša ypač didelė Kinijoje, tačiau ši problema visur darosi vis grėsmingesnė. Pavyzdžiui, septyni iš dešimties labiausiai užterštų JAV miestų yra Kalifornijoje. Jei jau negaliu tavęs suvilioti galimybe prausti veidą, gal pavyks bent pakankamai prigąsdinti?

Pristatau dvigubą prausimą

Prausimasis ir atidus prausimasis yra du labai skirtingi dalykai. Veido suvilgymas vandeniu ir nutrynimas rankšluosčiu išvis nėra prausimasis (atleiskit, vaikinai).

Korėjos moterys yra apsėstos tinkamo odos prausimo, nes žino, jog tai pirmas žingsnis link galutinio tikslo – gaivios ir švytinčios odos. Praleisti prausimosi procedūrą joms tolygu šventvagystei. Daugelis korėjiečių tinkamu prausimusi laiko dvigubą prausimąsi – tai reiškia, kad pirmą kartą veidas prausiamas aliejiniu prausikliu, o antrą – vandens pagrindo prausikliu. Žinau, žinau. Dabar greičiausiai galvoji: „Nejaugi sakai, kad turiu ne tik prausti veidą kas vakarą, bet dar ir prausti jį du kartus?“

Tačiau ši dvigubo prausimosi taisyklė nėra vien kažkokia korėjietiška išmonė. Praleidome daug laiko aptarinėdamos dvigubą prausimąsi grožio



*Dvigubas
prausimas*

paslaugų kursuose, o daugelis JAV dermatologų taip pat apie jį atsiliepia labai teigiamai. Gyvendama Kalifornijoje prieš eidama miegoti gerokai per dažnai numodavau ranka į veido prausimą, tačiau dabar iš tikrųjų laikiu vakaro, kai galėsiu skirti laiko makiažui nuvalyti ir nusiprausti miesto teršalų pėdsakus.

Puikiai žinau, kad būtent taip kalbėtų tik žmogus, turintis obsesinį-kompulsinį sutrikimą, tačiau patikėk – tiek mano draugai, tiek vyras galėtų prisiekti, kad esu toli gražu ne pedantiška. Tiesiog išmokau prausimąsi ir visą savo odos priežiūros programą laikyti atsipalaidavimu po įtemptos dienos. Jei nepavyksta nusiprausti veido (kaip tą kartą, kai į atostogų išvyką pamiršau pasiimti prausiklį), užmiegu graužiama jausmo, kad neatlikau svarbaus darbo. Tuomet, rodos, jaučiu, kaip makiažo priemonių likučiai siaučia mano porose lyg paauglys, kurį tėvai paliko vieną namuose.

Tad išklausk mane! Jei dvigubas prausimasis atrodo perteklinis, pamėgink pažvelgti į jį kitu kampu: jei ryte skiri laiko ir dėmesio veidui paruošti ir dažyti, argi jis nenusipelno vakare būti taip pat dėmesingai nupraustas? Norint tikrai gerai nuvalyti visus veido odos nešvarumus (o aš esu tikra, kad tu to nori), dvigubas prausimas yra būtent tai, ko reikia. Štai kaip tai reikėtų daryti.

Nuvalyk akių vokų ir lūpų makiažą

Jei akių vokų makiažo nenaudoji, šį žingsnį gali praleisti, bet šiaip jau akių vokų ir lūpų makiažą pašalinti sudėtingiausia, be to, būtent jis veikiausiai išstės pagalvę, todėl jį nuvalyti labai svarbu. Jei akių vokus būnu pasidažiusi gausiau nei įprastai ir ypač jei naudoju vandeniu atsparų tušą, makiažo valikliu gausiai sudrėkinu vatos lapelį, tada uždedu jį ant vieno užmerkto voko ir palaikau 10–15 sekundžių. Jei naudoji vatos pagaliukus, kelias sekundes palaikyk valikliu sudrėkintą pagaliuką prispaustą prie odos ir kartok, kol nuvalysi visą voką.