

به نام خدا

راز پوست کره ای: راهنمای جامع مراقبت پوستی

نویسنده :

شارلوت چو

مترجمان :

زهرا موحدپور

سیده معصومه سیدابراهیمی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: موحدپور، زهرا، ۱۳۸۰
عنوان و نام پدیدآور: راز پوست کره ای: راهنمای جامع مراقبت پوستی / نویسنده شارلوت چو؛
مترجمان زهرا موحدپور، سیده معصومه سیدابراهیمی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۲۱۹ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۲۹-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: مراقبت پوستی - راهنمای جامع
شناسه افزوده: سیدابراهیمی، سیده معصومه، ۱۳۷۰
رده بندی کنگره: Q۳۴۹
رده بندی دیویی: ۰۰۷/۰
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۷۷۶۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: راز پوست کره ای: راهنمای جامع مراقبت پوستی
نویسنده: شارلوت چو

مترجمان: زهرا موحدپور - سیده معصومه سیدابراهیمی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۲۱۹۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۲۹-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

- مقدمه ۷
- ۱ درباره من: چهره کره‌ای، طرز فکر کالیفرنایی ۱۱
- اسپاگتی و درکنارش کیمچی ۱۳
- فرهنگ پوست در سئول ۱۷
- ۲ زیبایی کره‌ای ۱۰۱: ذهنیت یک فرهنگ شیفته پوست ۲۵
- پوست خوب فراتر از سطح است ۲۹
- وفاداری به برند ۲۹
- پالی پالی! یا اینکه، نوآوری همه چیز است ۲۹
- زیبایی بیش از حد ارزشمند نیست ۳۰
- پوست اول، آرایش دوم ۳۰
- مراقبت از پوست فقط برای بزرگ‌ترها نیست ۳۱
- موضوع روشن‌کنندگی است، نه سفیدکنندگی ۳۲
- داستان‌های پوستی: آه کیم جوان ۳۶
- ۳ پاکسازی دوبل: پاکسازی آن‌قدر خوب است که دوبار انجامش می‌دهید ۳۹
- جرایم و تخلفات مراقبت از پوست ۴۰
- معرفی "پاکسازی دو مرحله‌ای" ۴۳
- چطور آرایش چشم و لب خود را پاک کنید ۴۴
- اولین پاکسازی: پاک‌کننده روغنی ۴۵
- چندکارگی با ماساژ صورت ۴۶
- پاکسازی دوم: پاک‌کننده مبتنی بر آب ۴۸
- دو حرف کوچک درباره پاکسازی pH : ۴۹

- داستان های پوستی: سو جو پارک ۵۴
- ۴ جادوی لایه برداری (و چگونه با K-Spa آشنا شویم) ۵۷
- شیمیایی یا مکانیکی: لایه بردار مناسب برای پوست شما ۵۹
- پوست مرده: SPF طبیعی بدن شما ۶۲
- لایه برداری جدی: به دنیای اسپاهای کره‌ای خوش آمدید ۶۳
- سردبیر، رسانه‌های دیجیتال مجلات هیرست ۷۲
- ۵ چوک چوک: مرطوب کننده و هنر پوست درخشان ۷۵
- درخشان در برابر لکه روغن ۷۵
- مرطوب کننده روز و شب: این گونه انجامش دهید ۷۹
- پوست شما شایسته یک درمان است ۸۰
- ایستگاه آب رسانی شخصی شما ۸۲
- داستان های پوستی: کیم جو وون ۸۹
- کارشناس ماسک ورقه ای و مدیر عامل شرکت IM1NE، تولید کننده ماسک ۸۹
- ۶ کرم ضد آفتاب: مهم ترین کلمه در مراقبت از پوست ۹۱
- ماراتن، نه دوی سرعت ۹۲
- افسانه‌ها و واقعیت‌های محافظت در برابر آفتاب ۹۵
- داستان های پوستی: دیو چو ۱۱۰
- هم‌بنیان‌گذار SOKO GLAM (و شوهرم) ۱۱۰
- ۷ روتین مرموز ده مرحله‌ای مراقبت از پوست کره‌ای - رمزگشایی شد! ۱۱۳
- با پوست خود با احترامی که شایسته‌اش است رفتار کنید ۱۱۴
- شایسته است ۱۱۴
- روتین مراقبت از پوست ده مرحله‌ای کره‌ای ۱۱۶
- بازیگر و مدل کره جنوبی ۱۲۷

- داستان های پوستی: یون سو اوه ۱۲۷
- ۸ الفبای خرید محصولات مراقبت از پوست: پیدا کردن محصولات مناسب برای شما
..... ۱۲۹
- نمودار پوست شارلوت: نوع پوست شما چیست؟ ۱۳۱
- حالا ... چه محصولاتی برای نوع پوست خود می خرید؟ ۱۳۵
- خریدار هوشمند باش ۱۴۲
- داستان های پوست: پول کانگ ۱۴۳
- معاون ارشد رئیس بخش تحقیقات مراقبت از پوست آمورپاسیفیک ۱۴۳
- ۹ بهترین چهره تان را به نمایش بگذارید: مد و آرایش بدون آرایش ۱۴۵
- فیل در اتاق: جراحی پلاستیک در کره ۱۴۹
- برابری جنسیتی در مراقبت از پوست ۱۵۰
- مهمانداران پرواز کره ای ۱۵۲
- کیف های آرایشی تان را ببندید ۱۵۴
- تکنیک ها ۱۶۲
- داستان های پوستی: سون دی سیک ۱۶۵
- مدیرعامل سون و پارک و آرایشگر رسمی بازیگر و مدل جون جی هیون ۱۶۵
- ۱۰ زیبایی کره ای از درون به بیرون: چگونه سبک زندگی شما بر پوستتان تأثیر
می گذارد ۱۶۷
- احترام به بدنتان ۱۶۹
- نکته مثبت شگفت انگیز از یک تابوی فرهنگی ۱۷۳
- غرق کردن غم های تان در الکل برای پوستتان مضر است ۱۷۶
- این را سفارش دهید: ده غذای مورد علاقه من از کره ۱۷۸
- ۱۱ قلب من در سئول: کجا غذا بخوریم، بنوشیم، خرید کنیم و زیبایی ببخشیم ۱۸۱

- ۱۸۸ رستوران را پیدا کرده‌اید-حالا چه کار کنید؟
- ۱۸۸ چگونه سفارش بدهیم.
- ۱۹۰ نکات خرید
- ۱۹۲ اسپاهای مورد علاقه من در کره
- ۱۹۳ فروشگاه‌های ناخن: سالن‌های کامل برای ناخن،
- ۱۹۳ اپیلاسیون و اکستنشن مژه‌ها
- ۱۹۵ مراقبت پوستی
- ۱۹۶ آرایشگاه‌ها
- ۱۹۸ متخصصان پوست
- ۱۹۹ دلیلی که همه ما اینجا هستیم: خرید زیبایی!
- ۲۰۸ اساسیات اولیه
- ۲۱۰ خرید محصولات زیبایی کره‌ای در خانه!
- ۲۱۲ فروشگاه‌های برند
- ۲۱۳ داستان‌های پوست: جن ایم
- ۲۱۳ اینفلوئنسر دیجیتال و وبلاگ‌نویس لباس‌ها
- ۲۱۵ قدردانی‌ها

مقدمه

فکر می کردم به زیبایی علاقه دارم و سپس سؤال را تجربه کردم. سؤال زیبایی را تنفس می کند و هوایش مراقبت از پوست است. در کره، به نظر می رسد که هر جا نگاه می کنید، انبوهی از محصولات وعده پوست بی نقص و درخشان را می دهند و تنها کافی است نگاهی به چهره های چینی که در پیاده روها می گذرند بیندازید تا بدانید که این تبلیغات دروغین نیستند.

من اهل کالیفرنیا هستم و به تازگی از دانشگاه فارغ التحصیل شده بودم که به نیمه دیگر دنیا، یعنی کره جنوبی، نقل مکان کردم و به محض رسیدن، شوک فرهنگی پوست را تجربه کردم. فرهنگ های غربی معمولاً فکر می کنند که مراقبت از پوست به اندازه نخ دندان کشیدن دندان ها سرگرم کننده است: فقط یک کار دیگر در انتهای روز که باید قبل از خواب سریع انجام شود. اما در کره، مراقبت خوب از پوست چیزی است که باید از آن لذت برد؛ این فقط زیبایی یا خودپسندی نیست، بلکه سرمایه گذاری در سلامت شماست. به زودی متوجه شدم که اکنون در کشوری زندگی می کنم که مراقبت از پوست تنها به محصولات روی قفسه حمام شما محدود نمی شود، بلکه یک طرز فکر است که در سبک زندگی شما نفوذ کرده است، از غذایی که می خورید تا لباسی که می پوشید.

سفرم برای درک مراقبت از پوست کره ای مرا به یک معتقد تبدیل کرد و وقتی سؤال را ترک کردم، با خودم اشتیاقی برای به اشتراک گذاشتن آنچه آموخته بودم بردم. این باعث شد که وبسایت و فروشگاه آنلاین سبک زندگی و زیبایی کره ای خودم، Soko Glam، را راه اندازی کنم و مجوز آرایشگری خود را در نیویورک بگیرم. از طریق Soko Glam، توانسته ام داستان های شخصی زنانی (و مردانی) از همه سنین و فرهنگ ها را بشنوم که تصمیم به پیروی از روال مراقبت از پوست کره ای گرفته اند و تغییرات مثبتی در پوست و اعتماد به نفس خود مشاهده کرده اند.

در ایالات متحده، وقتی به پوست فکر می کنیم، به مشکلات فکر می کنیم. وقتی یک جوش درست قبل از یک قرار مهم سر و کله اش پیدا می شود، یا اولین بار که متوجه خطوط ریز می شویم، دچار وحشت، نگرانی و پشیمانی می شویم. ما با آکنه "می جنگیم"، با چین و چروک ها "مبارزه" می کنیم و جوش های سرسیاه را "از بین" می بریم. این ما هستیم که با پوست مان می جنگیم و تنها متحد ما یک شیشه کرم معجزه آساست که تقریباً همیشه ما را ناامید می کند.

مغزهای ما پر از حرف‌های بازاریابی است که ترکیبی قوی از افسانه و سوء تفاهم است. تعجبی ندارد که مردم هنوز هم محصولات پوستی را بر اساس سن و جنسیت استفاده می‌کنند، یا باور دارند که نوشیدن آب به پوست خشکشان آرامش می‌بخشد، زیرا این چیزی است که برای نسل‌ها به ما گفته شده است.

هر چه بیشتر از طریق آموزش‌های زیبایی‌شناسی‌ام درباره مراقبت از پوست یاد می‌گرفتم و هر چه بیشتر با افرادی که کاملاً در مورد خرید یا نحوه استفاده از محصولات خاص گیج بودند صحبت می‌کردم، می‌دانستم که باید تمام رازهای مراقبت از پوست خود را از سئول در یک کتاب جمع‌آوری کنم. زیرا واقعاً، نباید دیگر راز باشند.



چرا باید کتابی درباره مراقبت از پوست بخوانید؟

در این کتاب، با شما به اشتراک می‌گذارم که چگونه دختری از کالیفرنیا مانند من در فرهنگ زیبایی کره غرق شد و نحوه دیدن و مراقبت از پوستم را تغییر داد. چه برای شروع اولین رژیم مراقبت از پوست خود این کتاب را می‌خوانید، چه برای بهبود رژیم فعلی‌تان، یا فقط برای یادگیری نحوه برخورد فرهنگ دیگری با زیبایی، این کتاب همه این‌ها و بیشتر را انجام خواهد داد.

متأسفانه، خواندن این کتاب به تنهایی برای بهبود پوست شما کافی نیست، اما دلگرم باشید— این اولین قدم است. کمی تلاش از طرف شما لازم است، اما من در طول مسیر دست مرطوب‌شده‌تان را می‌گیرم. من شما را مرحله به مرحله از طریق برخی از بهترین رازهای مراقبت از پوست کره‌ای‌ام راهنمایی می‌کنم، از روتین‌های مراقبت از پوست شب و روز، تا اینکه چرا تمام بدن شما، نه فقط صورتتان، نیاز به لایه‌برداری دارد، تا اینکه چگونه مرطوب‌کننده مناسب را انتخاب کرده و سپس استفاده کنید. همچنین به شما نشان می‌دهم که چگونه می‌توانید ظاهر "آرایش نکرده" را که در خیابان‌های سئول بر روی زنان دیده‌ام، به خوبی اجرا کنید (و به طور منظم در نمایش‌های مد نیویورک و پاریس). من دانش فنی خود به عنوان یک متخصص زیبایی را با مشاوره از کارشناسان زیبایی سئول ترکیب می‌کنم تا به سخت‌ترین سوالات شما درباره پوست پاسخ دهم و راه‌حل‌هایی برای مشکلات رایج پوست ارائه دهم. یادگیری درباره مراقبت از پوست کره‌ای، طرز فکر شما درباره پوستتان و نحوه مراقبت از آن را تغییر خواهد داد. شما از شروع یک روال جدید هیجان‌زده خواهید شد و وقتی شروع کردید، نخواهید خواست که آن را نادیده بگیرید.

اگر کمی شک دارید، بگذارید به شما اطمینان دهم: بله، می‌توانید درباره پوست هیجان‌زده باشید. زیرا بزرگ‌ترین اندام بدن است. آماده‌ای؟



درباره من:

چهره کره‌ای، طرز فکر کالیفرنمایی



برای بیست و یک سال اول زندگی‌ام، من دختر ایده‌آل لس آنجلس بودم. من در تمام طول سال برنزه بودم و هایلایت‌های بلوند داشتم و در دمپایی‌های لانگشتی زندگی می‌کردم. شلوارک‌های کوتاه از برند ابرکرومیک و فیچ لمی پوشیدم و با برگر و سیب‌زمینی سرخ‌کرده‌ام، میلک‌شیک وانیلی می‌نوشیدم و به طور طبیعی، ساحل را پرستش می‌کردم. به محض اینکه توانستم رانندگی کنم، با سدان والدینم به مرکز خرید می‌رفتم، جایی که با پول اضافی که از کار به عنوان صندوقدار در یک رستوران سوشی به دست آورده بودم، خرید می‌کردم.

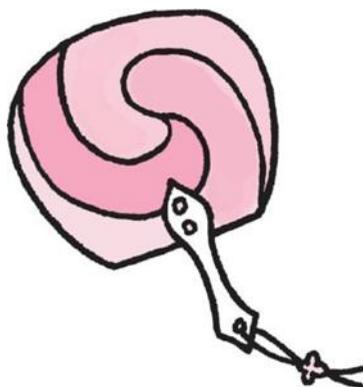
وقتی به زیبایی می‌رسید، خودآموخته بودم و تحت تأثیر مجلات و آنچه که در اطرافم می‌دیدم، قرار گرفته بودم. در دبیرستان، لایه‌های نامتقارنی در موهایم کوتاه کردم و روی سینک حمام خم شدم تا با کیت‌های رنگ مو از داروخانه، هایلایت‌های زرد بزرگ بزنم. در یک مقطع، ممکن است که من یک فر بد داشته باشم یا نداشته باشم. وقتی به آرایش می‌رسید، من قطعاً به دنبال ظاهر

طبیعی نبودم. در عوض، من خط چشم مشکی سنگین و اغراق آمیز و ابروهای بیش از حد مرتب شده را انتخاب کردم تا آن قوس نازک و شبیه آنجلینا جولی را به دست آورم.

با کار پاره وقتی که داشتم، این امکان را داشتم که روی چیزهایی که برایم ضروری بودند، مانند پالت‌های سایه چشم، خط چشم مایع، برق لب‌های خوشمزه و برنزر برای درخشش پوست آفتاب‌خورده‌ام، خرج کنم. مامانم همیشه از من می‌خواست که کرم ضد آفتاب بزنم، اما افسوس که گوش نکردم.

کرم ضد آفتاب، اما افسوس که گوش نکردم. برنزه شدن مد بود، بنابراین به جای کرم ضد آفتاب، از تسریع‌کننده‌ای با بوی نارگیل استفاده می‌کردم تا مطمئن شوم از تمام ساعت‌هایی که در ساحل می‌گذراندم بیشترین بهره را ببرم.

اسپاگتی و در کنارش کیمچی



به عنوان یک بچه کره‌ای نسل دوم (متولد و بزرگ‌شده در کالیفرنیا توسط والدین کره‌ای)، من در هر دو جهان بزرگ شدم. شب‌ها ماکارونی و در کنارش کیمچی بود. ما سال نو را در اول ژانویه جشن گرفتیم و سپس دوباره برای سال نو چینی جشن گرفتیم. در مدرسه به انگلیسی صحبت می‌کردم اما در خانه به کره‌ای. در کلاس هفتگی باله‌ام، دامن صورتی کلاسیک می‌پوشیدم، اما روز شنبه در مدرسه کره‌ای، دور خودم می‌چرخیدم و با بقیه بچه‌های نسل دوم که مثل من بودند، با بوچای‌های رنگارنگ سنتی بازی می‌کردم.

گاهی اوقات، و معمولاً در روزهای شنبه بعد از مدرسه کره‌ای، مادرم مرا به آب‌گرم محلی به سبک کره‌ای می‌کشاند، جایی که ما با تعدادی غریبه برهنه می‌ایستادیم. خواهر بزرگ‌ترم، میشل، از کل تجربه حمام‌خانه لذت می‌برد، اما من از آن متنفر بودم. برهنگی عمومی فقط باعث می‌شد که احساس خودآگاهی کنم—سینه‌های کم‌جثه‌ام تازه شروع به رشد کرده بودند، بنابراین آخرین چیزی که می‌خواستم این بود که آنها را برای دیدن همه به نمایش بگذارم.

مادرم اغلب به میشل و من درباره اهمیت دور ماندن از آفتاب، مرطوب کردن پوست و پاکسازی صحیح صورت مان سخنرانی می‌کرد. خواهر بزرگ‌ترم خیلی بیشتر از من به فرهنگ کره‌ای علاقه‌مند بود (او عاشق گروه‌های پسرانه کی‌پاپ بود) و با دقت از آن پیروی می‌کرد، اما به عنوان فرزند وسطی، برای انجام کارهای مخالف تلاش زیادی می‌کردم. من مصمم بودم که راه خودم را بروم و خوابیدن بدون مرطوب کردن صورت‌م-یا حتی (آخ!) شستن آن-نقطه قوت من بود.

رژیم مراقبت از پوست بی‌توجه من ارزش زیادی نداشت-تعجبی نداشت-و من در سال دوم دبیرستان بودم که شروع به گرفتن آکنه کردم. یک ضرب‌المثل کره‌ای وجود دارد

می‌گویند که ظهور آکنه نشانه واضحی است که کسی عاشق شده است، بنابراین وقتی پدرم پیشانی پر از جوش من را می‌دید، شوخی می‌کرد: "پس... امروز به کدام پسر فکر می‌کردی؟"

بنابراین به نوعی خرافاتی شدم که صورت‌م به نوعی مرا فریب می‌دهد و تصمیم گرفتم وقت آن است که در "مراقبت از پوست" سرمایه‌گذاری کنم. در داروخانه محلی، یک بطری از شوینده جوش زرد روشن که همه دوستانم استفاده می‌کردند، برداشتم. می‌دانستیم که این چیز خوبی است چون پوست را آنقدر سفت و خشک می‌کرد که لبخند زدن تقریباً دردناک بود. بعد از چند هفته، وقتی اوضاع بهتر نشد، پدهای اکسی‌خریدم که وقتی آن‌ها را روی پوستتان می‌کشیدید، احساس سوزش شدیدی به جا می‌گذاشتند. همانطور که دوستانم گفتند: اگر سوزش داشت، واضح بود که مؤثر است.

بدیهی است که ورود من به دنیای مراقبت از پوست در اینجا به طور ناگهانی متوقف شد. این کار بیشتر از آنچه ارزشش را داشت دردسرساز بود، و اگر مجبور بودم برای تسلیم کردن آکنه‌ام نیش بزنم و بسوزم، آماده بودم که شکست را اعلام کنم. مراقبت از پوست خیلی پیچیده بود-هیچ‌کس که می‌شناختم به نظر نمی‌رسید چیزی درباره‌اش بداند، و واقعاً هم اهمیتی نمی‌دادند که بفهمند. مادرم حتی در میانسالی پوستی نزدیک به کمال داشت، اما به ذهنم نرسید از او بپرسم چون همان‌طور که همه دختران نوجوان می‌دانند، مادرها هیچ چیز نمی‌دانند!

تنبلی نیز نقش بزرگی در بی‌توجهی من داشت. چرا باید وسواس به بهبود پوست خود داشته باشم وقتی می‌توانم به سادگی از کانسیلر، کرم‌پودر و پنکیک برای یک رفع سریع استفاده کنم؟ پوشاندن لک‌های پوستم با آرایش خیلی آسان‌تر از این بود که بخواهم آن‌ها را از بین ببرم. من

همچنین این طرز فکر را داشتم که مراقبت از پوست برای افراد مسن است و هنوز دهه‌ها زمان داشتم قبل از اینکه نگران چین و چروک‌ها شوم.



با داشتن زمان در کنارم، پولم را به جای آن به جدیدترین عطر "مد روز" اختصاص دادم و همه دوستانم هم همینطور بودند. با تمام رژ لب و عطرهایی که می‌خریدیم، مراقبت از پوست به سادگی در بودجه‌مان نمی‌گنجید، اما واقعاً بوی خوبی می‌دادیم.

بازی مراقبت از پوست من وقتی به دانشگاه رفتم بهتر شد، اما معلوم شد که این فقط برای یک لحظه کوتاه بود. به عنوان پیشخدمت در یک رستوران لوکس انعام می‌گرفتم و تصمیم گرفتم از درآمد جدیدم برای امتحان کردن محصولات گران قیمت مراقبت از پوست استفاده کنم. اما من هیچ تنبل نبودم؛ فقط این بود که بلومینگدیلز^۱ درست کنار دستم بود و پولی برای خرج کردن داشتم. من از انتخاب‌های موجود در کانتر لوازم آرایشی گیج شده بودم، در حالی که یک فروشنده با نیت خوب که خودش هم مشکلات پوستی داشت، اعتراف کرد که واقعاً نمی‌داند چه چیزی به من توصیه کند.

بیشتر مشتریان او زنانی در دهه‌های سی و چهل بودند که ناگهان به یک کرم معجزه‌آسا برای خلاص شدن از چین و چروک‌های دور چشم یا بالا بردن آنچه جاذبه زمین پایین آورده بود، نیاز داشتند. اما من فقط بیست و دو ساله بودم و فقط یک ایده مبهم داشتم که باید بیشتر از پوستم مراقبت کنم. در نهایت با یک بطری تونر هشتاد دلاری بیرون آمدم، چون "حس مشترک" من به من گفت که با آن قیمت، حتماً برای پوستم خوب است، حتی اگر دقیقاً نمی‌دانستم برای چه چیزی است.