

VIRVE FREDMAN

TÄYDELLINEN IHO

OPAS
KOREALAISEEN
IHONHOITTOON

WSOY

© Virve Fredman & WSOY 2019
Teksti Virve Fredman
Valokuvat Kaisa Sojakka / Agency Leroy
Graafinen suunnittelu Agency Leroy

ISBN 978-951-0-43412-3
Painettu EU:ssa

VIRVE FREDMAN

TÄYDELLINEN IHO

OPAS
KOREALAISEEN
IHONHOITON

WERNER SÖDERSTRÖM
OSAKEYHTIÖ
HELSINKI

Sisällys

ALKUSANAT

9

Kuinka löysin korealaisen kosmetiikan – 10
Miksi korealaisesta kosmetiikasta on tullut niin suosittua – 11

TAVOITTEENA TÄYDELLINEN IHO

17

Ihohoidon ei tulisi olla vain ongelmien ratkaisua – 18
Voiko ihoa hoitaa liikaa? – 19
Milloin ihonhoito tulee aloittaa? – 20
10-vaiheinen ihonhoitorutiini – 20
Korealainen ihonhoitorutiini ei vaadi korealaisia tuotteita – 21

10-VAIHEINEN IHONHOITORUTIINI

24

Vaihe 1: Öljypohjainen ihonpuhdistustuote – 27
Vaihe 2: Vesipohjainen ihonpuhdistustuote – 31
Vaihe 3: Kuorinta – 35
Vaihe 4: Kasvovesi – 40
Vaihe 5: Hoitoneste – 42
Vaihe 6: Seerumi – 44
Vaihe 7: Kangasnaamio – 52
Vaihe 8: Silmänympärysoide – 60
Vaihe 9: Kosteusvoide – 64
Vaihe 10: Auringolta suojautuminen – 69
Vaihe 10: Yönaamio – 72
Ihohoitoa tehostamaan: Kasvosuihkeet – 74

ERILAISTEN IHOTYYPPIEN HOITO

77

- Kuiva iho – 78
- Normaali iho – 79
- Sekaiho – 80
- Rasvoittuva iho – 80
- Anti-aging – 83

Q & A

91

- Kuinka paljon tuotteita tulee käyttää? – 92
- Kuinka kauan ennen uuden ihonhoitotuotteen levitystä tulee odottaa? – 94
- Miksi ihoa täytyy hoitaa myös aamulla? – 94
- Kuinka ihonhoitotuotteet tulee levittää iholle? – 95
- Kuinka löytää itselle sopivat tuotteet? – 96
- Täytyykö kaikkien tuotteiden olla samalta merkiltä? – 96
- Kuinka ihonhoitotuotteita kannattaa säilyttää? – 97
- Voiko erilaisia happoja ja muita aktiivaineita käyttää iholla yhtä aikaa? – 97
- Vaalentaako korealainen kosmetiikka ihoa? – 99
- Mitä eroa on korealaisella ja japanilaisella ihonhoidolla? – 100
- Onko normaalia, että uusi ihonhoitotuote aiheuttaa iholle näppyliitä? – 102
- Mitä mustapäät ovat ja voiko niistä päästä eroon? – 103
- Voiko laajentuneet ihohuokokset saada pienentymään? – 105
- Kuinka finneistä pääsee eroon? – 105
- Kuinka finniarvet saa pois? – 106
- Löytyykö Etelä-Koreasta luonnonkosmetiikkaa? – 107
- Mitä on hanbang-kosmetiikka? – 107
- Käyttävätkö miehetkin Koreassa kosmetiikkaa? – 108

IHONHOITOTUOTTEIDEN AKTIIVIAINEET

111

- Aloe vera – 111
- Antioksidantit ja vapaat radikaalit – 111
- Arbutiini – 113
- AHA- ja BHA-hapot – 113
- Bambu-uute – 115
- C-vitamiini – 115
- EGF, epidermaaliset kasvutekijät – 116
- Etanaseerumi – 116
- E-vitamiini – 116
- Fermentoidut ainesosat – 117
- Ginseng – 117
- Hevosöljy – 117

Hunaja –	120
Hyaluronihappo –	120
Koivun mahla –	120
Kollageeni –	120
Levä –	121
Linnunpesäuute –	121
Madecassoside –	121
Mehiläismyrkky –	121
Niasiiniamidi –	121
Propolis –	121
Retinoidi –	122
Riisi –	122
Rohtosammakonputki –	123
Ruusunmarjaöljy –	123
Teepuuöljy –	123
Vihreä tee –	123

MEIKIT

127

Juicy Makeup –	128
BB-voiteet –	128
CC-voiteet –	129
Tyynymeikkivoiteet –	129

KOSMETIIKKAOSTOKSILLA ETELÄ-KOREASSA

133

100 KOREALAISTA KOSMETIIKKAMERKKIÄ

137

MISTÄ KOREALAISTA KOSMETIIKKA VOI OSTAA SUOMESSA?

153

MISTÄ KOREALAISESTA KOSMETIIKASTA VOI LUKEA LISÄÄ?

155

HAKEMISTO

156





Alkusanat

Olen varhaisesta teini-iästä lähtien suhtautunut ihonhoitoon hartaudella ja jopa tietynlaisella vakavuudella. Perin kiinnostuksen kosmetiikkaa kohtaan äidiltäni, joka kuitenkin vannotti teini-ialle tyypillisten meikkileikkien ehtona olevan, että meikki myös puhdistetaan iholta hyvin ja ihosta pidetään huolta. Löysinkin ihonhoidon tärkeyden jo nuorena, sillä teini-ikäni toi mukanaan lievän aknen, joka saatiin kuitenkin lopulta kuriin ihotautilääkärin avulla.

Kotoa saatu esimerkki ja äidin nuorekkaana pyssynyt iho toimivat molemmat hyvinä kannustimina ihonhoitoon ja päädyin kosmetiikkaan liittyvän kiinnostukseni seurauksena opiskelemaan kosmetologiksi. Opintojen edetessä huomasin kuitenkin olevani kiinnostuneempi kauneudenhoitoon liittyvästä teoriasta sekä ainesosa- ja tuotetietoudesta kuin hoitojen tekemisestä ja ehostamisesta, joten keskeytin koulun.

Olin opintojeni aikana ehtinyt työllistyä kosmetiikkamyyjäksi, jona työskentelin lopulta lähes kymmenen vuotta työpaikkaa välillä vaihtaen. Hankin työn ohessa kosmetiikan myyntiin keskittyneen ammattitutkinnon ja päätin lopulta jatkaa opintojani ammattikorkeakoulussa, josta valmistuin estenomiksi eli kosmetiikan markkinoinnin, kemian ja lainsäädännön ammattilaiseksi. Opintojen kautta päädyin työharjoitteluun yhteen Ruotsin suurimmista kosmetiikan verkko-kaupoista, jonka suomalaisen tytäryrityksen lanseerauksen otin tehtäväkseni. Löysin itseni pian yrityksen Suomen toiminnasta vastaavan

maapäällikön virasta, jossa olen vuodesta 2015 lähtien toiminut.

Olen yli 30-vuotias, mutta en ole koskaan elämässäni ollut muissa kuin kosmetiikka-alan töissä. Kosmetiikkatietous on intohimoni, joka sai minut jopa perustamaan verkkoon vuonna 2009 kosmetiikkablogin. Alalla tuolloin vasta muutamia vuosia toimineena olin suunnattoman innoissani kosmetiikasta ja päätyntä ostamaan sitä kotiini huomattavasti enemmän kuin mitä keskivertokuluttaja tarvitsee. Päätin aloittaa päiväkirjamaiseen raportointiin perustuvan blogin, joka kulki teemaan sopivalla nimellä Ostolakossa. Ajatuksenani oli, etten ostaisi uusia kosmetiikkatuotteita ennen kuin jo omistamani vastaavat tuotteet olisi kulutettu loppuun ja että kommentoisin blogissani projektin etenemistä tuote-esittelyjen muodossa.

Blogi nousi nopeasti suosituksi alun perin siksi, että valtavat kosmetiikkavarastoni kauhistuttivat ihmisiä, mutta sen suosio jatkui, kun lukijat viihtyivät tekstien parissa sekä kokivat kirjoittamani tuote-esittelyt hyödyllisiksi ja luotettaviksi. Vuosien kuluessa ajatus varsinaisesta ostolakosta jäi, mutta blogi pysyi silti elämässäni ja keskittyi lopulta esittelemään parhaita kosmetiikan tuotelojtojani. Nyt kymmenen vuotta myöhemmin blogi on Suomen luetuin kosmetiikkablogi, jossa pyrin tarjoamaan kosmetiikkaan liittyvää tietoa ja tuote-esittelyjä monipuolisesti.

Kuinka löysin korealaisen kosmetiikan

Vuonna 2016 olin pitänyt kosmetiikkablogiani jo seitsemän vuotta ja työskennellyt alalla kymmenen vuotta. Minusta oli pikkuhiljaa alkanut tuntua, että länsimaalainen kosmetiikkateollisuus toisti itseään ja suuret innovaatiot alkoivat olla harvassa merkkien vain kopioidessa toisiaan. Leikittelin mielessäni usein ajatuksella blogin kirjoittamisen lopettamisesta ja jopa alan vaihdosta, sillä inspiraationi tuntui kadonneen matkan varrelle.

Kesällä 2016 matkustin mieheni kanssa lomalle Japaniin ja päädyin kiertelemään tokiolaisia kosmetiikkaosastoja, joiden hyllyt suorastaan pursusivat toinen toistaan kiinnostavampia tuotteita. Uppouduin japanilaisen kosmetiikan maailmaan haltioituneena näkemästäni. Tuotteet olivat innovatiivisia, laadukkaita ja ennen kaikkea edullisia, mikä vaikutti suorastaan uskomattomalta yhdistelmältä.

Vietimme Tokiossa lähes kolme viikkoa ja lähdin kotiin matkalaukku aasialaisella kosmetiikalla täytettynä. Olin matkan aikana imenyt itseeni internetistä runsaasti lisätietoa aasialaisesta kauneenhoidosta ja ajautunut sen myötä lopulta korealaisen kosmetiikan maailmaan. Se tuntui kiehtovan minua ja houkuttelevan minua puoleensa vielä japanilaistakin kosmetiikkaa voimakkaammin. Se teki ihonhoidosta hauskaa ja palkitsevaa ilman, että laadukkaista tuotteista tarvitsi kuitenkaan maksaa itseään kipeäksi.

Aloin lisätä blogiini aasialaiseen kosmetiikkaan liittyvää sisältöä ja pienen alkukankeuden jälkeen se herätti lukijoideni kiinnostuksen. Aasialainen ja erityisesti korealainen kosmetiikka oli jo alkanut vähitellen nousta suosioon sekä Yhdysvalloissa että Euroopassa, ja vaikutti, että suomalaisetkin olivat uteliaita sen suhteen.

Mitä enemmän kirjoitin blogiini aasialaisesta kosmetiikasta ja erityisesti korealaisesta ihonhoidosta, sitä enemmän ihmiset kiinnostuivat

siitä ja sen myötä myös blogini kävijämäärät kasvoivat. Työskentelin pohjoismaalaisen kosmetiikan verkkokaupan Elevenin Suomen maapäällikkönä. Suostuttelin konsernimme sisäänosto- ja markkinointitiimit puolelleni ja avasimme jo valmiiksi hyvin laajalla valikoimalla varustettuun verkkokauppaamme erityisen korealaiseen kosmetiikkaan keskittyneen sivun. Samoihin aikoihin myös moni muu suomalainen verkkokauppa oli alkanut tuoda myyntiin korealaista kosmetiikkaa ja lopulta sitä alkoi näkyä jo kivijalkamyymälöissäänkin.

Korealaisesta kosmetiikasta tuli nopeasti suositua ja sen kysyntä kasvoi lyhyessä ajassa verkkokaupassamme niin valtavaksi, etteivät maahantuojat kyenneet tarjoamaan tarpeeksi tuotteita ja varastosaldot näyttivät usein nollassa. Samaan aikaan tuotin blogiini yhä enemmän korealaiseen kosmetiikkaan liittyvää sisältöä ja vastailin blogin, sähköpostin ja sosiaalisen median kautta tiheään tahtiin korealaiseen kauneenhoidon ja tuotesuosituksiin liittyviin kysymyksiin.

Matkustin jopa pääkallopaikalle Etelä-Korean Souliin kahdeksi viikoksi hakemaan inspiraatiota, etsimään verkkokauppaamme lisää tuotemerkkejä ja selvittämään viimeisimpiä korealaisia kosmetiikkatrendejä. Sain myös useita haastattelupyyntöjä, joissa minua pyydettiin antamaan erilaisiin julkaisuihin lausuntoja korealaisen kosmetiikan suosioon liittyen. Yhtäkkiä olin korealaisen kosmetiikan asiantuntija ja vaikka itse titteli tuntuikin hieman vieraalta, koin ehdottomasti olevani henkilö, jolla on aiheesta paljon sanottavaa.

Miksi korealaisesta kosmetiikasta on tullut niin suosittua

Korealainen kosmetiikka eli K-Beauty on nousut viime vuosina valtavaan suosioon länsimaissa ja saavuttanut jopa Suomen. Korealaisten kosmetiikkamerkkien määrä ja jakelukanavat lisääntyvät Suomessa jatkuvasti, ja erityistä huomiota on saanut nimenomaan korealainen ihonhoito, josta myös useat länsimaalaiset yritykset ovat inspiroituneet. Samalla korealainen ihonhoito on tehnyt ihonhoidosta aiempaa trendikkäämpää, saanut ihmiset kiinnittämään entistä enemmän huomiota hoitorutiiniin sekä jopa inspiroinut sisällyttämään rutiiniin aivan uudenlaisia tuotteita.

Selitys korealaisen kosmetiikan suosiolle rakentuu hyvin yksinkertaisesta yhtälöstä: korealainen kosmetiikka yhdistää nopeasti tuloksia tuovan ja elämyksellisen ihonhoidon laadukkaisiin, mutta silti edullisiin tuotteisiin. Se tekee ihonhoidosta hauskaa ja palkitsevaa.

Tuloksellisuus

Olemme tottuneet kuulemaan muistutteluja siitä, kuinka juuri ostamaamme uutta ihonhoitotuotetta on käyttävä säännöllisesti ja pitkäjänteisesti, jotta sen vaikutuksen näkyvät iholla. Olemme kuitenkin tavallisesti hyvinkin malttamattomia ja kaipaamme ihollemme nopeita ratkaisuja, minkä vuoksi tuntuu tuskaisen pitkältä odottaa kuukausi tai kaksi nähdäkseen, vaikuttaako lupauksia pullollaan ollut tuote ihoomme haluamallamme tavalla.

Korealaisen ihonhoidon erityisyys on kuitenkin siinä, että sillä saadaan aikaan nopeita tuloksia, jotka voidaan usein havaita jopa yhden käyttökerran jälkeen tai viimeistään muutamassa päivässä. Kun ihonhoito tuo nopeasti havaittavia vaikutuksia, on se motivoivaa ja houkuttelevaa, jopa suorastaan addiktoivaa.

Korealaisen ihonhoidon tuloksellisuus ei kuitenkaan johdu siitä, että tuotteet olisi pullotettu täyteen länsimaalaista ihonhoitoa tehokkaampia aktiiviaineita. Korealaisen ihonhoidon vaikutuksen salaisuus piilee lähestymistavassa, ja kaikki korealaisten ihonhoitotuotteiden vaikutukset ovat täysin järjellä selitettävissä. Kyse onkin vain siitä, että ihoa aletaan hoitaa tavalla, jota emme ole aiemmin tajunneet ihomme kaipaavan.

Konkreettisen eron ihon kuntoon ja ulkonäköön voi esimerkiksi tuoda korealaisen ihonhoitorutiinin pohjana toimiva kaksoispuhdistus. Siinä kasvot puhdistetaan metodin nimen mukaisesti kahdessa vaiheessa, jotta iholta saadaan pois kaikki mahdolliset epäpuhtaudet tehokkaasti, mutta äärimmäisen hellävaraisesti ja ihoa ärsyttämättä.

Jos ihon on aiemmin puhdistanut käyttäen vain yhtä tuotetta, joka ei joko ole saanut ihosta täysin puhdasta tai joka on vaihtoehtoisesti tehnyt ihosta niin natisevan puhtaaksi, että ihoa on pesun jälkeen suorastaan kiristellyt, huomaa ihollaan taatusti selkeän muutoksen kaksoispuhdistuksen jälkeen. Iho on välittömästi puhtaamman ja jopa pehmeämmän tuntuinen sekä heleämmän ja kirkkaamman näköinen. Ihoa ei kiristele, ja huolellisen puhdistuksen ansiosta ihonhoitotuotteet pääsevät vaikuttamaan sillä paremmin. Kun kaksoispuhdistusta jatkaa pidempään, voi jo muutamissa päivissä huomata, kuinka se auttaa tasapainottamaan ihoa ja edistämään sen hyvinvointia.

Muut korealaisen ihonhoidon kulmakivet, kuten hoitonesteeet, seerumit, kangasnaamiot ja kosteusvoiteet, tavoittelevat kaikki samaa: tuomaan iholle sen hyvinvointia välittömästi lisäävää kosteutusta sekä ylläpitämään ihon kosteustasapainoa. Kun iho on kosteutettu, näyttää se heleämmältä ja sen myötä jopa nuorekkaammalta sekä tuntuu sileämmältä ja kimmoisammalta. Myös hennot ja jopa syvämmätkin juonteet voivat häivyttää, kun iho on täydellisen kosteutettu.

Korealaisilla kosmetiikkatuotteilla ei siis pyritä tekemään erityisiä taikatemppuja vaan varmistamaan, että ihon hyvinvoinnin kannalta olennaisimmat perusasiat ovat kunnossa, jotta iho voi nyt ja tulevaisuudessa hyvin.

Innovatiivisuus

Toinen korealaisen ihonhoidon suosion takana olevista tekijöistä on sen innovatiivisuus. Ihonhoidon ei tarvitse olla vain tylsä rutiini, joka on pakko suorittaa ilman pienintäkään nautintoa. Tämän vuoksi korealaiset kosmetiikkatuotteet pyritään keksimään jatkuvasti uudelleen pakkaamalla ne esimerkiksi täysin uudella tavalla tai tekemällä niiden koostumuksista ennennäkemättömiä. Kun tuloksia nopeasti antava tuote on pakattu hymyn huulille tuovaan tai kylpyhuonetta kaunistavaan pakkaukseen, on myös sen käyttö nautinnollista.

Korealaiset kuluttajat ovat myös aina halukkaita kokeilemaan uusia tehoaineita, viimeisimpiä pakkaukskeksintöjä ja tuoreimpia tuotemerkejä. Uusia tuotteita ja tuotemerkejä syntyy jatkuvasti, mutta koska kosmetiikkatarjonta on niin laaja, on yritysten vaikeaa saada kuluttajat pysymään uskollisina asiakkaina. Korealaisen kosmetiikan kohdalla edes mielikuvitus ei tunnu asettavan lopputulokselle rajoja ja valtavan kosmetiikan tarjonnan vuoksi tuotemerkeillä onkin suorastaan paineita keksiä jotain sellaista, mikä herättää kuluttajien huomion ja saa heidät tarttumaan merkin tuotteeseen kilpailijan tuotteen sijaan.

Laatu

Paitsi että korealaisten kosmetiikkatuotteiden innovatiivisuus näkyy niiden pakkauksissa ja tuotekoostumuksissa, näkyy se myös tuotteiden laadussa ja raaka-aineissa. Moni niputtaa mielessään kaiken Aasiasta tulevan kosmetiikan yhteen ja sekoittaa siihen mausteeksi muutamista Aasian maista kantautuneita kohuja tuotteista, jotka ovat sisältäneet niihin kuulumattomia, välillä jopa terveydelle haitallisia ainesosia.

Korealainen kosmetiikka on laadultaan kuitenkin ensiluokkaista. Se on turvallista ja luotettavaa ja sitä säädelään joidenkin ainesosien suhteen jopa tiukemmin kuin EU:ssa, jonka kosmetiikkalainsäädäntö on tunnetusti varsin tarkka ja esimerkiksi Yhdysvaltojen kosmetiikkalainsäädäntöä tiukempi. Korealaiset kuluttajat ovat myös hanakoita äänestämään jaloillaan. Mikäli tuotteiden laatu ei vastaa heidän odotuksiaan, löytyy markkinoilta taa-tusti muita tuotemerkkejä, joiden puoleen he voivat kääntyä saadakseen haluamaansa laatua. Laadukkaiden tuotteiden tarjoaminen on siis korealaisille kosmetiikkayrityksille ensisijaisen tärkeää.

Edullisuus

Olemme länsimaissa tottuneet siihen, että laadukkaista ihonhoitotuotteista tulee lähes poikkeuksetta maksaa sievöisiä summia, mutta korealainen kosmetiikka tekee tähän sääntöön poikkeuksen. Laadukkailla koostumuksilla varustetut ihonhoitotuotteet ovat suorastaan epäilyttävän halpoja saaden jopa miettimään, voiko niin edullisesti saada ensiluokkaisia tuotteita.

Korealaisten kosmetiikkatuotteiden edullisuus selittyy osittain jo laajoilla markkinoilla. Pelkästään Etelä-Koreassa asuu yli 50 miljoonaa ihmistä eikä korealaisen kosmetiikan suosio rajoitu vain maan rajojen sisäpuolelle. Tuotteita voidaan siis tuottaa suuria eriä, mikä saa niiden raaka-ainekustannukset ja valmistuskustannukset usein hyvin mataliksi. Suurien myyntivolyymien ansiosta laatua voi siis saada edullisesti.

Skintertainment – elämäksellistä ihonhoitoa

Me suomalaiset ajattelemme usein ihonhoidon välttämättömänä pahana, joka täytyy suorittaa. Supistamme käytettävien tuotteiden määrän mielellämme minimiin myös siksi, ettei ihonhoito veisi sekuntiakaan ylimääräistä aikaa. Ihonhoito tuntuu monista suorastaan tylsältä ja olemme lisäksi tottuneet siihen, että laadukkaista tuotteista joutuu usein myös maksamaan

pitkän pennin, mikä sekin ymmärrettävästi vähentää kiinnostusta ihonhoitoa kohtaan.

Korealainen kauneudenhoito kääntää kuitenkin pääläelleen kaiken sen, mihin olemme tottuneet. Jos ihoa kerran tulee hoitaa säännöllisesti, täytyy siitä korealaisen ajattelutavan mukaisesti myös tehdä mukavaa eikä sen missään tapauksessa tarvitse tulla kalliiksi.

Korealaista ihonhoitoa kuvaamaan onkin länsimaissa kehitetty erityinen sana, skintertainment. Englanniksi ihoa tarkoittavan *skin*-sanan ja viihdettä merkitsevän *entertainment*-sanan liitosta syntyvä yhdistelmä tiivistää täydellisesti sen, mistä korealaisessa kauneudenhoidossa on kyse: elämyksellisestä ihonhoidosta.

Korealaisen ajattelutavan mukaan tuotteen leikkisä ulkomuoto tai elämyksellinen käyttökokemus houkuttelee tarttumaan siihen usein, mikä puolestaan tarkoittaa, että tuotetta tulee käyttäneeksi säännöllisesti. Tämä tietysti varmistaa, että tuotteesta saa mahdollisimman suuren hyödyn. Siinä missä leikkisät tuotepakkaukset mielletään meillä länsimaissa lapsenomaisiksi ja sen myötä jopa huonolaatuisiksi, ihasuttavat ja houkuttelevat ne Etelä-Koreassa myös aikuisia. Lelumaisesta ulkonäöstään huolimatta tuotteet voivat sisältää runsaasti laadukkaita aktiiviai-neita ja tehdä iholle suoranaisia ihmeitä.

Soul on maailman kauneuspääkaupunki

Toisin kuin usein luullaan, ei kosmetiikkamaailman pääkaupunki suinkaan ole upeista putiikeistaan ja eleganteista asukkaistaan tunnettu Pariisi vaan Etelä-Korean Soul. Korealaista yhteiskuntaa hallitsevat koulutuskeskeinen ajattelu-tapa ja sen aiheuttama kilpailu, jossa vain ahkerimmat ja lahjakkaimmat menestyvät. Tämän vuoksi suurin osa korealaisista käy yliopiston ja kouluttautuneista, erinomaisin arvosanoin valmistuneista ihmisistä on työmarkkinoilla jopa ylitarjontaa. Kun nämä kouluttautuneet, edistyksellisen teknologian ympäröiminä kasvaneet opiskelijat siirtyvät työelämään ja vapauttavat

osaamisensa rinnalle vielä mielikuvituksensa, ei ole ihme, että korealaiset kosmetiikkayritykset kykenevät jatkuvasti keksimään pyörän uudelleen ja toteuttamaan sen joka kerta aina edellistä innovatiivisemmalla tavalla.

Ruuhka työmarkkinoilla saa aikaan myös muita vaikutuksia. Sekä työelämässä että henkilökohtaisessa elämässä menestyminen ei ole kiinni vain kouluarvosanoista ja myös ulkonäöllä voi olla ratkaiseva rooli unelmien työpaikan tai parisuhteen saavuttamisessa. Ulkonäöstä huolehtimista pidetäänkin tärkeänä ja siihen ollaan valmiita panostamaan niin ajallisesti kuin rahallisestikin.

Etelä-Korea onkin maa, johon myös länsimaiset kosmetiikkayritykset kohdistavat katseensa hakiessaan ideoita ja inspiraatiota. Nykyään yhä useamman länsimaalaisen kosmetiikkamerkin tuotteita jopa valmistetaan Etelä-Koreassa, sillä erityisten innovaatioiden mukaisen tuotteen pakkaus ja koostumus on edullisinta valmistuttua yrityksellä, jolla on jo siihen tarvittava laitteisto ja asiantuntemus. Esimerkiksi trendikkäät tynnyneikkivoiteet, joissa nestemäinen meikkivoide on imeytetty rasian sisällä olevaan meikkisieneen tuotteen käytön helpottamiseksi, tulevat länsimaalaisillekin tuotemerkeille lähes poikkeuksetta Etelä-Koreasta.







Tavoitteena täydellinen iho

Korealaisen kauneuskäsityksen mukainen täydellinen iho on täyteläisen kosteutettu ja kauniin heleä. Nämä kaksi käsitettä kulkevat vahvassa liitossa, sillä heleän ihon salaisuus on nimenomaan siinä, että sen kosteusvarastot on täytetty hyvin. Ihon huolellinen kostutus auttaa häivyttämään ja ehkäisemään ihon pinnan hentoja juonteita sekä varmistamaan, että valo taittuu täyteläiseltä ihon pinnalta kauniisti ja saa kasvot näyttämään siksi heleiltä. Kimmoisaa, hehkuvaa ja täyteläisen kosteutettua ihoa kutsutaan Koreassa nimellä *chok chok* ja korealainen ihonhoitorutiini tähtää nimenomaan sen saavuttamiseen ja ylläpitämiseen.

Tavoittelemisen arvoista ihoa voidaan Koreassa kutsua myös nimellä *glass skin* eli lasi-iho. Nimitys juontaa juurensa siitä, ettei iholla näy epäpuhtauksia, laajentuneita ihohuokosia tai sävyvirheitä ja että se on kirkas ja heleä kuin lasinen pinta. Täyteläisen kosteutettu lasi-iho näyttää suorastaan kiiltävän kuulaalta, mutta ei kuitenkaan öljyisen rasvaiselta.

Kolmas nimitys Etelä-Koreassa ihannoidulle iholle on hunajaiho. Hunajaiholla viitataan kosteutettuun ja ravittuun ihoon, joka näyttää heleältä ja kauniin täyteläiseltä – aivan kuin hunajalta. Ihanneihoon voidaan myös viitata sanantarkalla käännöksellä ”pilvetön iho”, joka kuvastaa kirkasta, tasaisen sävyistä ihoa, jolla ei

näy pigmenttimuutoksia tai muita ihovirheitä. Siinä missä nimitys lasi-iho kuvaa nimenomaan sitä, miltä lasinkirkas ja virheettömän tasaisena kuultava iho voi näyttää, kuvaa pilvetön iho puolestaan sitä, kuinka terve ja hyvinvoiva iho on. Tällaista ihoa ei voi huijata itselleen kosmetiikan avulla, vaan kaikki lähtee ihon hyvinvoinnista ja terveistä elämäntavoista, jotka heijastuvat hyvin hoidetulle iholle.

Korealaisen kauneusihanteen mukainen iho ei synny hetkessä, vaan se on pitkäjänteisen ihonhoidon sekä sitä täydentävän ruokavalion ja elintapojen vaikutusta. Korealainen ihonhoitorutiini rakentuukin kolmen tekijän ympärille, joita ovat ihon huolellinen puhdistus, lähes loputon kostutus ja ihon suojaaminen auringolta, jonka UV-säteily saa aikaan esimerkiksi juonteina, karheutena, sameutena ja pigmenttiläisikinä näkyvää ihon ennenaikaista ikääntymistä.

Ihonhoidon lisäksi avuksi on mahdollista myös ottaa meikkituotteita, jotka auttavat luomaan illuusion virheettömästä ihosta. Ne auttavat tasoittamaan ihon pintatekstuuria häivyttäen näkymättömiin juonteita, ihohuokosia ja muita ihon epätasaisuuksia. Erilaiset meikkituotteet ovat myös loistava apu huijaamaan kasvoille luonnolliselta näyttävää heleyttä välittömästi.

VINKKI

Kao sori

Ihon pinnalla olevat hennot, valoa vasten erottuvat karvat saattavat himmentää kasvojen hehkuja ja jopa heikentää ihonhoitotuotteiden imeytymistä iholle. Erityisesti Japanissa on yleistä poistaa kasvoilta hennot ihokarvat, jotta iho tuntuu sileämmältä, näyttää heleämmältä ja jotta myös meikkituotteet levittyvät iholle tasaisemmin. Kao sori -nimellä kulkevaa kasvojen ajelua voidaan tehdä kotona kulmaveistä käyttäen, mutta erityisesti Japanissa on myös erityisiä salonkeja, jotka tarjoavat kasvokarvojen poistoa palvelunaan. Paitsi että kasvokarvojen ajelu poistaa hennot ihokarvat voi se myös kuoria hellästi ihon pintaa. Toisin kuin monet uskovat, kasvokarvojen poistaminen veitsellä tai höylällä ei kiihdytä karvojen kasvua tai vaikuta siihen mitenkään muutenkaan.

Ihohoidon ei tulisi olla vain ongelmien ratkaisua

Korealaisen ja suomalaisen ihohoidon filosofian suurimpia eroja on jo lähtökohtainen suhtautuminen ihon hoitoon. Meillä Suomessa ihonhoitoa pidetään ensisijaisesti iho-ongelmien ratkaisuna ja sillä pyritään tuomaan apu iholle jo ilmenneeseen oireiluun. Jos ihoa kiristelee ja se kuivuu, levitetään sille kosteusvoidetta. Jos iholla näkyy juonteita, tartutaan rypyyvoiteeseen. Jos iholle on ilmestynyt pigmenttiläiskiä, haetaan niihin apua täsmätuotteilla. Jos iho kuitenkin vaikuttaa olevan tasapainossa ja voivan sillä hetkellä hyvin, ei ihonhoitoa välttämättä koeta tarpeelliseksi.

Korealaista ihohoidon filosofiaa hallitsee puolestaan ajatus ihon hyvinvoinnin ylläpidosta. Jos iho on jo tasapainossa ja se sekä tuntuu että näyttää hyvältä, halutaan ehdottomasti varmistaa, että iho voi hyvin myös tulevaisuudessa. Korealaisesta ihohoidosta puhuttaessa voidaan oikeastaan puhua ihon varjelusta, sillä juuri siihen korealainen ihonhoitorutiini tähtää. Kun ihon hyvinvointia varjellaan, on

epätodennäköistä, että iholle edes pääsee syntymään erityistä hoitoa tarvitsevia ongelmia.

Ajattelutapojen ero näkyy paitsi päivittäisessä ihohoidossa myös suhtautumisessa kasvohoidossa käyntiin ja sen myötä myös kasvohoitojen tarjonnassa. Meillä Suomessa kasvohoidossa käynti koetaan joko erityisenä, harvoin tapahtuvana hemmotteluna tai jälleen kerran ongelmien ratkaisuna. Vain harva menee kasvohoitoon, jos iholla ei ole ongelmaa.

Etelä-Koreassa myös kasvohoitoihin suhtaudutaan eri tavalla ja on yleistä, että ihonhoitoon kuuluvat viikoittaiset, ammattilaisen tekemät ylläpito-hoidot, joilla niiden nimen mukaisesti pyritään varmistamaan, että iho voi hyvin jatkossakin. Kasvohoitoon kuuluu perinteisesti myös kasvojen hieronta, mutta ei vain siksi, että se tuntuu hyvältä ja rentouttaa. Hieronnalla pyritään aktivoimaan ihoa ja stimuloimaan sen ravinteita kuljettavaa mikroverenkiertoa sekä jopa kohottamaan ja muotoilemaan kasvoja. Noin tunnin kestävässä ja kolmisenkymmentä euroa maksavassa kasvohoidossa käynti työ-

päivän jälkeen Soulissa on kuin viikoittaiseen jumppaan meno: sillä ei tehdä ihmeitä, mutta se auttaa ylläpitämään hyvinvointia.

Meillä Suomessa kasvohoitoon ei pääse yhtä halvalla, mutta se ei silti tarkoita, etteikö Koreasta voisi ottaa mallia ihoa kotona hoitaessa. Aivan kuten keho nauttii säännöllisestä liikunnasta ja hyvästä ruokavaliosta, voi myös iho parhaiten, kun sen hyvinvointia tukee säännöllisesti ihon senhetkiset tarpeet huomioivalla hoidolla.

Etelä-Koreassa ihonhoito on osa hyvinvoinnista huolehtimista. Olematon ihonhoitorutiini on kuin huono, pikaruualla täytetty ruokavalio, jossa ei ole kehuskelemista. Ihonhoito ei ole turhamaisuutta, vaan liikunnan ja terveellisen ruokavalion rinnalla kulkeva, itsestään selvä tapa huolehtia omasta hyvinvoinnista.

Ihonhoito ei kuitenkaan ole vain erilaisten kosmetiikkatuotteiden käyttöä. Kaunis iho syntyy terveellisistä elämäntavoista kuten hyvästä ruokavaliosta, riittävästä unesta ja liikunnasta, jotka yhdessä oikeiden ihonhoitotuotteiden kanssa saavat ihon hehkumaan. Korealainen ihonhoito ei ole täysin vaivatonta, mutta niin ei toisaalta ole myöskään säännöllinen joogaaminen tai esimerkiksi vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattaminenkaan. Niistä kiinnipitäminen koetaan silti saavutetun lopputuloksen arvoisena.

Voiko ihoa hoitaa liikaa?

Meille suomalaisille on jostain syystä iskostunut ajatus, että ihoa tulee hoitaa mahdollisimman vähän, jotta se voi luonnostaan voida hyvin. On totta, että joitakin on siunattu ihon lähes ikuisen nuorekkuuden ja kauneuden ylläpitävillä geeneillä, mutta meidän muiden on tavallisesti turvaututtava pieniin apukeinoihin, jos mielimme vaalia ihoamme läpi elämän.

Meillä suomalaisilla on usein vahva uskomus siihen, että iho voi sitä paremmin, mitä vähemmän sitä hoitaa ja että iho kyllä pyytää, jos se tarvitsee jotakin. Jos saman ajatuksen kääntää kuitenkin ihosta kehon puolelle, alkaa se välittömästi kuulostaa hullunkuriselta.

Huolehdimme päivittäin kehomme nestetasapainosta varmistaaksemme, ettei meille tule nestehukkaa. Tuntuisi järjettömältä ajatukselta odottaa juomisen kanssa joka kerta niin kauan, että keho on nestehukan partaalla ja vasta sitten antaa sille vettä. Samalla tavalla myös iho tarvitsee jatkuvaa kosteutta pysyäkseen tasapainossa. Ihon kuivuminen sekä siitä johtuva kiristely ja hilseily ovat jo oireita siitä, ettei ihon kosteustasapainosta ole pidetty huolta tarpeeksi ja ettei iho ole tasapainossa.

Jostain syystä moni myös uskoo, että ihon hoitaminen useilla tuotteilla on iholle pahasta. Ihon hoidossa on kuitenkin tärkeää kuunnella ihon vaihtelevia tarpeita ja antaa iholle niiden mukaista hoitoa. Joskus se sujuu pienellä määrällä tuotteita, mutta joskus iho voi kaivata useampaa erilaista tuotetta, jotta sen kaikki tarpeet tyydyttyvät.

Ajatus liiallisesta ihonhoidosta sotketaankin usein siihen, että ihoa hoidetaan väärillä tuotteilla, jotka eivät vastaa ihon tarpeita ja saavat ihon siksi oireilemaan. Vika ei siis ole siinä, etteikö iho nauttisi esimerkiksi hoitonesteen, seerumin ja kosteusvoiteen yhdistelmästä ja tarvitsisi niitä, vaan siinä, että valitut tuotteet eivät ole iholle sopivia ja iho reagoi niihin esimerkiksi ärtymällä. Tavallisesti synnä voivat olla ihon tarpeisiin liian tehokkaat aktiiviaineet

tai sellaisten tuotteiden yhdistäminen, jotka eivät sovi tai toisesta sovi omalle iholle.

Jos ihoa hoitaa sen tarpeita vastaavilla tuotteilla, ei ihoa voi hoitaa liikaa. Mikäli hoitotuotteet saavat ihon oireilemaan, voi niiden käytön lopettaa hetkeksi ja kun iho on rauhoittunut, palauttaa hoitotuotteet ihonhoitorutiiniin yksi kerrallaan nähdäkseen, mikä tuotteista aiheuttaa ongelmia ja minkä tuotteen käytöstä on siksi luovuttava.

Milloin ihonhoito tulee aloittaa?

Koska länsimaissa ihonhoitoon suhtaudutaan tavallisesti ongelmien hoitona, moni uskoo, ettei nuorta ihoa tarvitse hoitaa ennen kuin sillä alkaa esiintyä ongelmia. Lasten iho voi tavallisesti luonnostaan hyvin, mutta teini-ikä on sopiva hetki alkaa hoitaa ihoa sen tarpeiden mukaisesti.

Nuori iho on helposti taipuvainen epäpuhtauksiin, joten ihon huolellinen puhdistus on aina tärkeää. Teini-ikä ihon-ongelmat ovat tavallisesti hormonaalisia eikä niitä voi ratkaista pelkällä ihon pinnan puhdistuksella ja usein apua voi jopa olla hyvä kysyä ihotautilääkäriltä. Ihonpuhdistuksesta huolehtiminen voi silti auttaa ehkäisemään epäpuhtauksien aiheuttamia tulehduksia ja tuomaan helpotusta ihon liialliseen rasvoittumiseen. Myös kosteusvoiteen käyttö on tärkeää nuorellakin iholla ihotyypistä riippumatta, sillä sen avulla voidaan pitää rasvoittuva iho sekä kosteutettuna että mattapintaisena tai helpottaa kuivan ihon kiristelyä.

Nuoren ihon hoidossa nousevatkin esiin kolme samaa peruselementtiä kuin aikuisenkin ihon hoidossa: puhdistus, kosteutus ja suojaus. Nuori iho ei välttämättä tarvitse vielä muita hoitotuotteita kuin kosteusvoiteen, mutta mikäli iholla esiintyy ongelmia kuten epäpuhtauksia tai kuivuutta, voi myös nuori iho hyötyä seerumista tai hoitonesteestä, joka sisältää ongelmaan apua tuovia aktiiviaineita kuten ihohuokosten tukkeutumista ehkäiseviä BHA-happoja.

Vaikka ennaltaehkäisy onkin paras keino säilyttää ihon nuorekkuus, ei ihonhoidon aloittaminen ole myöskään koskaan liian myöhäistä. Pelkällä kotona tehtävällä ihonhoidolla ei tietenkään ole realistista odottaa olevan vuosia jatkunutta ihon laiminlyöntiä täydellisesti korjaavia vaikutuksia, mutta sen avulla voidaan saada tasoitettua ihon pintatekstuuria sekä lisättyä ihon pehmeyttä, kimmoisuutta, täyteläisyyttä ja heleyttä. Näiden vaikutuksesta ihon juonteet ja rypyt voivat häivyttää ja ihon säyvästä voi tulla tasaisempi.

Koska korealainen ihonhoito keskittyy nimenomaan ihon kosteutukseen ja heleytykseen, on se mitä täydellisin menetelmä luoda hehkua myös iholle, jota ei ole ennen hoidettu. Ihonhoitoa ei tarvitse välittömästi aloittaa lisäämällä rutiiniin niin montaa tuotetta, että niissä menee itsekin sekaisin. Kaksoispuhdistus, kuorinta, seerumi ja kosteusvoide saavat yhdessä aikaan näkyviä vaikutuksia usein jo varsin nopeasti, mikä voi kannustaa tutustumaan myös muihin hoitotuotteisiin kuten hemmotteleviin naamioihin. Ihonhoidosta voi siis ottaa tavan vasta vanhemmallakin iällä ja silti saavuttaa näkyviä tuloksia.

10-vaiheinen ihonhoitorutiini

Koralaiseen ihonhoitoon liitettävä kymmenvaiheinen ihonhoitorituaali kuulostaa metodilta, joka vie sekä ajan että rahat. Ei kuitenkaan kannata huolestua, sillä voidakseen toteuttaa sitä ei suinkaan tarvitse luopua kaikesta vapaa-ajastaan tai hankkia lisätöitä uusien ihonhoitotuotteiden rahoittamiseksi.

Korealaiseen ihonhoitorutiiniin voi kuulua kymmenen vaihetta, mutta niitä kaikkia ei tarvitse toteuttaa päivittäin. Rutiini on esimerkki siitä, kuinka pitkälle ihonhoidolle omistautumisen voi halutessaan viedä, mutta sen toteuttaminen kaikessa laajuudessaan ei ole välttämätöntä.

Kaikille ihonhoitorutiinin eri vaiheille löytyy kuitenkin hyvin perusteltu syy, mikä saa monet

TÄYDELLINEN IHO MULLISTAA IHOSI HOIDON.

Kauniin ja kuulaan ihon salaisuus piilee oikeanlaisessa ihonhoitorutiinissa, jonka mestareita eteläkorealaiset ovat. Tämän perusteellisen kirjan avulla opit hoitamaan ihoasi korealaiseen tapaan kaksoispuhdistuksesta kangasnaamioihin. Pääset myös tutustumaan korealaisten tehoaineiden, kuten etanaseerumin ja fermentoidun hiivan, saloihin ja saat vastauksia ihonhoidon ongelmiin. Lisäksi tutustut 100 korealaiseen kosmetiikkamerkkiin ja löydät omalle iholle sopivia hoitotuotteita. Ohjeiden avulla tunnistat ihoasi tarpeet ja luot itsellesi tuloksellisen ihonhoitorutiinin vaikka lähimarketin tuotteilla. Kirja soveltuu niin oppaaksi ihonhoitoviiseille kuin syventämään osaamista jo enemmän tietäville.

Virve Fredman on kosmetiikka-alan ammattilainen ja Suomen luetuimman kosmetiikkablogin kirjoittaja, joka tunnetaan viimeisimpiä villityksiä jahtaavana tietopankkina ja korealaisen kosmetiikan riemun sanansaattajana.

