



Tytuł oryginału: Pure Skin: Discover the Japanese Ritual of Glowing

Tłumaczenie: Olga Kwiecień

ISBN: 978-83-283-4585-0

Copyright © 2018 by Victoria Wei-Chi Tsai. All rights reserved.

Published in the United States by Clarkson Potter/Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York. crownpublishing.com. clarksonpotter.com

CLARKSON POTTER is a trademark and POTTER with colophon is a registered trademark of Penguin Random House LLC.

This translation published by arrangement with Clarkson Potter/Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Polish edition copyright © 2018 by Helion S.A. All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/rytgej>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



*Książkę tę dedykuję mężczyznom i kobietom z Kioto, których poznałam podczas swoich podróży, w podzięcie za nauczanie mnie nowego podejścia do piękna i życia.*

*Poświęcam ją również klientom firmy Tatcha, za to, że obdarzyli nas przywilejem troszczenia się o ich skórę.*

*Wprowadzenie — moja podróż 8*

---

## PIĘKNO GEJSZY 13

Poznaj gejszę 14

Japońska księga piękna 17

Wschód i Zachód. Czego się dowiedziałam o japońskiej sztuce pielęgnacji skóry? 21

---

## RYTUAŁ GEJSZY 25

Krok 1. Oczyszczanie 28

Krok 2. Złuszczenie 34

Krok 3. Tonizowanie 40

Krok 4. Odżywianie 44

Krótkie chwile o wielkim znaczeniu 50

---

## STWÓRZ SWÓJ RYTUAŁ 53

Poznaj swoją skórę 54

Określ typ swojej skóry 59

Jaki jest Twój psychologiczny typ dbania o skórę? 67

---

## DOSKONALENIE RYTUAŁU 73

To coś osobistego 74

Wskazówki i sposoby osiągnięcia najlepszych rezultatów  
pielęgnacji skóry 76

Maseczki w płachcie bez tajemnic 79

Składniki godne zaufania 81

Masaż twarzy 97

Efekty rytuału 102

---

## OPRÓCZ RYTUAŁU 105

Oslona przed słońcem nie jest opcjonalna 107

Piękno całego ciała 110

Japońska dieta dla czystej skóry 115

Życiowe lekcje gejszy 120

*Pożegnanie 125*

*Podziękowania 127*



PIĘKNO  
GEJSZY

## POZNAJ GEJSZĘ

Gdy ludzie proszą, bym opisała gejsze, zaczynam od ich tytułu. *Gejsza* dosłownie oznacza osobę zajmującą się sztuką. Te tajemnicze kobiety poświęcają się całkowicie klasycznym formom sztuki, takim jak taniec, gra na instrumentach, układanie kwiatów oraz pośredniczenie w kontaktach społecznych i dyplomatycznych (przekonanie, że gejsze są czymś w rodzaju współczesnych kurtyzan, jest błędne i wywodzi się z czasów II wojny światowej). Kultura gejsz wciąż kwitnie w wielu miastach, jednak ja spędzałam czas głównie z gejszami z Kioto. Jeśli nie miałaś okazji osobiście poznać żadnej gejszy, to możesz przeczytać jedną z moich ulubionych książek, *A Geisha's Journey: My Life as a Kyoto Apprentice*. Książka ta porównuje drogę do stania się gejszą do tej, którą musi przejść primabalerina. Młoda kobieta zaczyna szkolenie nawet w wieku piętnastu lat. Po roku intensywnej nauki w *okiya*, czyli domu gejsz, przechodzi test, po zdaniu którego awansuje do roli *maiko*, uczennicy gejszy — tytuł ten używany jest jedynie w odniesieniu do uczennic w Kioto.

Ale to dopiero początek podróży. *Maiko* poświęca średnio od trzech do pięciu lat na naukę i ćwiczenia, zanim może awansować do statusu gejszy, czy też *geiko*, jak nazywa się je w Kioto (w tej książce używam wprawdzie terminu „gejsza”, ale kobiety, z którymi poznawałam te zagadnienia, tak naprawdę były właśnie *geiko* z Kioto). Typowy dzień pracy gejszy zaczyna się o poranku od intensywnego szkolenia w dziedzinie sztuki, po czym przez kolejne sześć do ośmiu godzin gejsze występują i prowadzą życie towarzyskie. Oczywiście, do tego dochodzi jeszcze czas potrzebny na założenie ozdobnego, wyściełanego ceremonialnego kimona, które potrafi ważyć nawet kilkanaście kilogramów. W jego zakładaniu pomagają zawodowi garderobiani, zwani *otokoshi*, jedyni mężczyźni, którym wolno przebywać w *okiya*.

Po ubraniu się gejsza nakłada swój klasyczny makijaż: matowy biały podkład, wyraźnie zaznaczone brwi i szkarłatne wydęte wargi, pokryte krystalizowanym cukrem w roli błyszczyka. Biorąc pod uwagę to, jak długo gejsze pracują i jak bardzo wymagające fizycznie są ich występy,





oraz ich pełny makijaż, który stale noszą, zapewne nie spodziewasz się, że mogą mieć piękną cerę. Jeśli jednak dopisze Ci szczęście i zobaczysz gejszę w jakimkolwiek wieku bez makijażu, to zadziwi Cię jej nieskazitelna skóra, niezależnie od tego, czy będzie miała lat siedemnaście, czy siedemdziesiąt.



○まじりのお目ふまじりやうだんく  
うしろまじりくしまべてぬいひらて  
うすたばし洗せればさりとまてんがじ

眉まゆ まゆ  
まゆ

△まゆのおまてのひらて  
うましくがう  
おしるふとまじりまじり  
まじりまじり

○まじりのまじりうしろまじり  
見まじりまじり

## JAPOŃSKA KSIĘGA PIĘKNA

Nietrudno uwierzyć, że to gejsze wyznaczały niegdyś trendy dla japońskiej społeczności. Przez wieki kobiety starały się naśladować ich modny styl, charakterystyczny makijaż i uroczne manieryzmy. Jednak w odróżnieniu od gwiazd z czasów złotego wieku Hollywood, które nieustannie żyły w świetle reflektorów i chętnie zdradzały sekrety swojej urody fanom, gejsze były niczym efemeryczne istoty zamieszkujące *karyukai*, świat kwiatów i wierzb. Sekrety ich urody były pilnie strzeżone i przekazywane jedynie ustnie z pokolenia na pokolenie.

Tę tradycję kontynuowano aż do 1813 roku, gdy pewien przedsiębiorczy człowiek opisał sposoby pielęgnacji skóry i modę tej epoki w trzypięciotomowym dziele znanym jako *Miyakofūzoku kawaiiden* („Podręcznik najważniejszych zasad piękna i stylu”). Moja niestrudzona doradczyni i współpracownica Nami wykopała wczesną kopię tego arcydzieła, gdy zaczęłyśmy zbierać informacje na temat rytuałów piękna i zdrowia gejsz. Ten ponadczasowy tekst uważany jest za najstarsze dzieło poświęcone urodzie napisane w Japonii i był wielokrotnie przedrukowywany, obecnie jednak wielu współczesnych Japończyków zajmujących się pielęgnacją urody nie ma o nim pojęcia. Gdy wspominałam o tej książce podczas naszych spotkań w interesach, zastanawiali się, dlaczego nigdy o niej nie słyszeli ani jej nie czytali.

Tym, co najbardziej uderza w drobiazgowym zapisie praktyk i szczegółowych ilustracjach, jest to, jak bardzo wciąż są one aktualne. Regularnie sięgam do tłumaczenia tej książki, której zawartość stała się inspiracją dla wielu produktów Tatcha. Większość porad dotyczących pielęgnacji skóry i urody wytrzymała próbę czasu. Niektóre wyjątki są zrozumiałe: pierwotny biały podkład stosowany przez gejsze zawierał ołów, teraz jednak tworzy się go z użyciem mąki ryżowej. Jeden z dawniejszych środków złuszczących — odchody słowika — nie jest już popularny z oczywistych względów. Jednak mimo wszystko książkę tę momentami czyta się niczym aktualne wydanie „Vogue”. Zawiera ilustracje pokazujące, jak osiągnąć idealny efekt kociego



spojrzenia, porady, jak kształtować brwi i kontur nosa. Nawet stosowane od wieków składniki produktów do pielęgnacji skóry — od otrąb ryżowych do oleju kameliowego — stosowane są i dziś, a nauka potwierdziła ich skuteczność. Poczynając od sekcji „Krok 1.” w części „Rytuał gejszy”, przyjrzymy się tym składnikom i stworzymy na ich bazie Twój osobisty rytuał piękna.



○口の廣き飯でまき見さる傍  
 口の廣さへ付よ目よととこのり  
 んにたのぶくねさしあひ流  
 口と付よ口は益大さく後まよ  
 人と喰らるはものぞれたてま  
 ん者しく付しく又面らものこ  
 口の廣き飯たのほりどく又ま  
 傳々に辨ら付廣の内へ解ま  
 白粉とあしりけてめくく  
 肉く四角目やどくろ ぬねま廣の内  
 とくまきくまきく  
 えんがみ  
 とよ月やどよけく七多月やど



## *WSCHÓD I ZACHÓD. CZEGO SIĘ DOWIEDZIAŁAM O JAPOŃSKIEJ SZTUCE PIELĘGNACJI SKÓRY?*

Jedną z rzeczy, które zwróciły moją uwagę w podróży, było to, że gejsze i inne Japonki mają piękną, świetlistą skórę, którą w świecie zachodnim kojarzy się z młodością.

Zanim przyjechałam wschodni rytuał piękna, mój stosunek do własnej skóry często bywał antagonistyczny. Walczyłam z nią, stosując agresywne produkty, obiecujące szybką przemianę cery. Gdy rozmawiam z kobietami cierpiącymi na trądzik lub egzemę, często słyszę, że czują się, jakby ich skóra je zdradziła. Rozumiem to, ponieważ myślałam kiedyś o mojej skórze jako o czymś, co wymknęło się spod kontroli. Może jednak najcenniejszą lekcją, jakiej nauczyło mnie japońskie podejście do piękna, jest to, że pielęgnacja skóry powinna wyrastać z troski o nią. Twoja skóra ciężko dla Ciebie pracuje. Jeśli okażesz jej miłość i poświęcisz uwagę, nagrodzi Cię zdrowym, kwitnącym wyglądem.

Jest kilka innych istotnych różnic pomiędzy wschodnim i zachodnim sposobem traktowania skóry. Omówię je na kolejnych stronach.

---

### Mniej znaczy więcej

Zachodnie kobiety bardziej koncentrują się na makijażu niż na pielęgnacji skóry. Już od najmłodszych lat gromadzą imponującą kolekcję szminek, cieni i kredek do powiek. Dla Japonek najważniejsze jest uzyskanie czystej, gładkiej cery dzięki dobrze przemyślanemu rytuałowi pielęgnacji. Jeśli chodzi o wybór produktów i ich składników, Japonki wierzą, że mniej znaczy więcej. Stosowanie jakiegokolwiek produktu do czyszczenia, nawilżania lub pielęgnacji traktowane jest jako pełen miłości, niezbędny krok, oparty na minimalnej liczbie składników, która jest w stanie zapewnić skuteczność działania.

---

### Składniki mają kluczowe znaczenie

Japonki są świadome faktu, że ich skóra jest odbiciem ich stanu zdrowia. Wiedzą, że powinny unikać określonych produktów w diecie, za to jeść dużo naturalnych produktów roślinnych, by mieć zdrową cerę. Wiele składników, które są popularne w ich diecie, wykorzystywanych jest również w pielęgnacji skóry. Logiczne jest, że to, co jest zdrowe dla ciała, jest też zdrowe dla skóry. Podstawowe składniki japońskiej diety — ryż, wodorosty, zielona herbata — są popularne również w wielu współczesnych produktach do pielęgnacji. Idea, że dieta i stan skóry łączą się ze sobą, jest wciąż stosunkowo nowa w świecie zachodnim.






---

### **Rytuały są ważne**

Rytuał oznacza wyniesienie codziennych czynności do czegoś, co robi się świadomie i co może mieć uzdrawiającą moc. Sposób pielęgnacji skóry przez gejsze jest niezbędny, by rozpuścić makijaż i oczyścić cerę, jednak nie jest to jedynie przykry codzienny obowiązek. Akt oczyszczania i nawilżania skóry wykonywany jest z taką samą precyzją i troską niezależnie od tego, czy dzieje się to po raz pierwszy, czy setny.

---

### **Troska o skórę to troska o siebie**



Japoński rytuał pielęgnacji skóry nie ma na celu szybkiej przemiany czy agresywnego leczenia. Chodzi w nim raczej o pełną medytacji troskę o skórę i tym samym siebie dzień po dniu. Aby naprawdę troszczyć się o swoją cerę, trzeba pójść dalej, nie poprzestając na zmywaniu makijażu czy usuwaniu pryszczy. Pomyśl o swojej skórze jako o wizytówce ciała. Może powodem wyprysków jest stres? Może to brak snu sprawia, że jest ona przesuszona i szara? Jeśli nie zatroszczysz się o swoją duszę, wszelkie eliksiry i kremy niewiele będą mogły zdziałać.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

GEJSZE SŁYNAJĄ Z PIĘKNEJ CERY. NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY MAJĄ SIEDEMNAŚCIE, CZY SIEDEMDZIESIĄT LAT, POD TRADYCYJNYM MAKIJAŻEM KRYJĄ ŚWIETLISTĄ, CZYSTĄ SKÓRĘ. MIMO WYMAGAJĄCEGO TRYBU ŻYCIA ZNAJDUJĄ CZAS NA CODZIENNE ZABIEGI PIELĘGNACYJNE. NIE STOSUJĄ AGRESYWNYCH PRODUKTÓW, KTÓRE MAJĄ DAĆ SZYBKIE EFEKTY, ALE POPRZESTAJĄ NA KILKU ZNANYCH OD WIEKÓW, NATURALNYCH, PROSTYCH SKŁADNIKACH I NA RYTUAŁACH, KTÓRE WYNIKAJĄ Z GŁĘBOKIEJ TROSKI I MIŁOŚCI DO WŁASNEJ SKÓRY. TAK TRAKTOWANA CERA STAJE SIĘ ZDROWA, CZYSTA I PROMIENIEJE PIĘKNEM.

POTRZEBUJESZ TEJ KSIĄŻKI, JEŚLI MASZ TAK ZWANĄ SKÓRĘ Z PROBLEMAMI, DRĘCZA CIĘ EGZEMY ALBO NIE UMIESZ SIĘ POZBYĆ RÓŻNYCH NIEDOSKONAŁOŚCI CERY. WCALE NIE JESTES SKAZANA NA WIECZNE STOSOWANIE MASKUJĄCYCH PODKŁADÓW I KOREKTORÓW! DZIĘKI TEJ KSIĄŻCE DOWIESZ SIĘ, JAK OKREŚLIĆ SWÓJ TYP SKÓRY, JAKIE SKŁADNIKI I W JAKI SPOSÓB ZASTOSOWAĆ, NAUCZYŚ SIĘ TEŻ JAPŃSKIEGO RYTUAŁU PIĘKNA. ZNAJDZIESZ KILKA CENNYCH WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH DIETY, ĆWICZEŃ I MAKIJAŻU. OCZYWIŚCIE EFEKTY NIE PRZYJDA OD RAZU, BĘDZIESZ MUSIAŁA POCZEKAĆ NA NIE KILKA TYGODNI. PRZEKONASZ SIĘ JEDNAK, ŻE GEJSZE ZNAJĄ SPOSÓB NIE TYLKO NA PIĘKNIEJSZĄ TWARZ, ALE RÓWNIEŻ NA PIĘKNIEJSZE, SPEŁNIONE I HARMONIJNE ŻYCIE.

**W TEJ KSIĄŻCE ZNAJDZIESZ:**  
**KLUCZOWE ZASADY JAPŃSKIEJ SZTUKI PIELĘGNACJI URODY**  
**| KOLEJNE KROKI RYTUAŁU GEJSZY | WSKAZÓWKI, JAK**  
**STWORZYĆ WŁASNY RYTUAŁ | SPOSOBY NA OSIĄGNIĘCIE**  
**NAJLEPSZYCH REZULTATÓW PIELĘGNACJI SKÓRY**  
**| KILKA ŻYCIOWYCH PORAD GEJSZY**

VICTORIA TSAI – ZAŁOŻYCIELKA I CEO FIRMY TATCHA – MARKI URODOWEJ OPIERAJĄCEJ SWOJE KOSMETYKI NA NAJLEPSZYCH JAPŃSKICH TRADYCJACH PIELĘGNACYJNYCH. PO LATACH PRACY W KORPORACJACH POSTANOWIŁA WPROWADZIĆ DO SWOJEGO ŻYCIA WIĘCEJ PROSTOTY I AUTENTYCZNOŚCI. W KIOTO POZNAŁA TRADYCYJNE RYTUAŁY, DZIĘKI KTÓRYM GEJSZE CAŁE ŻYCIE CIESZA SIĘ PRZEPIĘKNĄ CERĄ. URZECZONA ICH SKUTECZNOŚCIĄ POSTANOWIŁA PODZIELIĆ SIĘ NIMI Z KOBIETAMI ZACHODNIEGO ŚWIATA.

**CZY CHCZESZ MIEĆ CERĘ JAK PŁATEK KWIATU WIŚNI?**



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

**ebookpoint**.PL



ISBN 978-83-283-4585-0



9 788328 345850

cena 34,90 zł