



СОФИ ЛОРЕН

ТАЙНЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

София Лорен

Тайны женской красоты

Серия «Покорившие мир»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74366831

Тайны женской красоты:

ISBN 978-5-00269-533-1

Аннотация

Софи Лорен – актриса, ставшая символом женского очарования для своей страны и звездой для всего мира. Она лауреат «Оскара», в ее коллекции самые престижные призы Венецианского, Каннского и Московского кинофестивалей. Но главное – ее имя не требует пояснений. Всем известно, что Софи – это красота, энергия и талант. Обаяние Лорен сильнее возраста, выше моды. В этой откровенной книге кинозвезда щедро делится с нами своими женскими секретами. Актриса рассказывает о том, как сохранять красоту в любом возрасте, как держаться в обществе, как идти к своей цели. И, конечно, она вспоминает свои лучшие фильмы, роли, актеров, с которыми вместе снималась в кинокартинах, ставших мировой классикой. Книга на все случаи жизни, в которой одна из самых ярких женщин всех времен и народов открывает тайну своего успеха. Она адресована в первую очередь женщинам, но ее должен прочитать каждый!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Моим читателям	5
Зрелость красоты	8
Мечта о красоте	12
Борьба за красоту	17
Полюбить себя	21
Женская дисциплина	25
Очарование волос	30
Мы красим волосы	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Софи Лорен

Тайны женской красоты

© Лорен С., 2026 © Знаменская Н.Е., перевод, 2026

© ООО «Издательство Родина», 2026

Моим читателям

Я очень много размышляла о понятии женской красоты и пришла к выводу, что стать неотразимой женщиной во все не так уж сложно, как считают многие. Но здесь есть свои подводные камни. В профессии, которой я посвятила свою жизнь, выразительная внешность ценится очень высоко. Необходимость быть профессионально привлекательной многому научила меня и, думается, мой опыт мог бы быть вам полезен. Надеюсь, что мне удастся подвести вас к новому осмыслению красоты и помочь раскрыть вашу индивидуальность. Я надеюсь также познакомить вас с кое-какими специальными приемами и маленькими женскими хитростями, при помощи которых можно совершенно преобразить свою внешность.

Мой принцип – рассказывать только о том, что знаю сама. Я не собираюсь давать советы блондинкам по поводу подходящего им макияжа или рекомендовать женщинам фасоны одежды, улучшающие их фигуры. Нет, мне хочется поделиться с вами своими представлениями о прекрасном, приобретенными благодаря работе, опыту и путешествиям. Я старалась писать о предметах, интересных всем женщинам, но не надо считать мою книгу учебником, хотя в ней есть различные практические советы. Я хочу помочь вам обрести новое зрелое восприятие женского очарования, благода-

ря которому вы откроете, что свежие щечки, умело напудренный нос и хорошо подкрашенные глаза – не самое главное в искусстве быть привлекательной. Красота зависит от другого – доброты, ума и, конечно, воображения, без которого эффектной женщиной не станешь.



Зрелость красоты

Когда речь заходит о внешности, мы обычно думаем о способах, с помощью которых можно ее улучшить: нанести умелый макияж, сделать прическу, словом, обо всем существенном для женского облика. Все мы интересуемся новинками, которые помогают женщинам стать более привлекательными. И они во многом способствуют успеху. Я же, однако, предлагаю иной подход, основанный на разуме. Он полезен женщинам всех возрастов вне зависимости от того, чем одарила их природа. Суть его – не в исправлении лица или фигуры. В его основе – мыслительный процесс. Если вы научились думать так же эффективно, как работаете своей пуховкой, то станете настоящей красавицей.

В подростковом возрасте нас захватывают тайны косметики и прически. Мы открываем новый мир, постигаем загадки женственности, проводим часы у зеркала и ставим опыты. Но с течением времени мы уменьшаем количество экспериментов, ограничиваясь лишь новой прической или помадой. Мы становимся более консервативными. Отношение к своей внешности в зрелом возрасте в основном определилось, былой интерес уступил место необходимости. По пути в магазин или в парикмахерскую мы иногда размышляем, как выглядим, но как-то машинально и эпизодически. Следовательно, наши понятия о красоте, сложившиеся в юно-

сти, практически не изменились. И в зрелом возрасте многие женщины убеждены, что привлекательность – это прежде всего набор приемов и средств. Мало кому удастся подняться выше этого уровня.

Неуемные изыскания юности позади. Настало время взглянуть на внешность другими глазами. Зрелость тоже по-своему хороша, но совершенно иначе, чем молодость, и поэтому требует к себе иного подхода. Ей нужна забота и внимание, зато она изысканней, богаче и сложнее, нежели нетронутая свежесть юности.

Вне всякого сомнения, красота – это ценность. Мы живем в мире, где ее возводят на пьедестал и награждают тех, кого считают самыми яркими. Последнее кажется спорным и не вполне справедливым, пока вы не осознаете, что такое милостивая внешность на самом деле и какую роль она играет в вашей жизни.

Вот как написали про меня однажды: рот слишком велик, нос чересчур длинен, подбородок и губы полноваты, а общее впечатление – красавица! Я упоминаю об этом не затем, чтобы похвалиться, а чтобы доказать: секрет заключается не в идеально-правильных чертах лица. Я расскажу вам о многом, что вовсе не связано с косметикой, прической, диетой и физкультурой. Эти приемы и средства, способные преобразить женский облик, конечно, займут определенное место в книге. Но я надеюсь убедить вас в том, что они играют лишь вспомогательную, второстепенную, а не главную роль.

Спросите наугад человек пять-шесть – что, по их мнению, делает женщину эффектной? Вам назовут много слагаемых, но среди них наверняка будет ослепительная улыбка, длинные блестящие волосы, гладкая кожа. Действительно, все это замечательно, и любая женщина была бы счастлива обладать такими достоинствами. Я, однако, считаю, что красота – это нечто большее.

Известно, что внешность обманчива. На эту тему есть масса поговорок; по лицу нельзя судить о человеке, а привлекательность со временем проходит. Вы все это слышали, но серьезно не воспринимали. Прописные истины набили оскомину. Мой опыт работы в кино, где все сосредоточено на внешности, позволяет мне утверждать, что выражение: «Красота – это нечто большее, чем сумма привлекательных черт» – на сто процентов справедливо.

Тому достаточно подтверждений. Представьте себе женщин, подруг или знакомых, с которыми вы часто видитеесь. Наверняка одна-две из них окажутся красавицами. Но стоит начать анализировать и выяснится, что большинство из них – скорее привлекательны и симпатичны. Пристрастный взгляд подтвердит, что они обладают чем-то большим, чем изумительные глаза, фигура и кожа. Поэтому-то вы их и вспомнили. На самом деле у одной может быть крупный нос, у другой – маленькие глаза и отнюдь не идеальный цвет лица. Тем не менее, им удалось убедить всех окружающих в том, что они просто ослепительны.

Бизнес, цель которого – создание красоты, – дело прибыльное и выгодное. В каждом сезоне в соответствии с очередной модой появляется новый идеал. Угодить каждой женщине просто невозможно. Намного легче внушить, что в этом году всем следует красить губы только светлой перламутровой помадой вместо того, чтобы объяснить, что кому идет. Не покупайте новинку, если она вам не подходит. Женский образ в мире моды ежегодно претерпевает серьезные изменения. Делается это, главным образом, ради финансовой выгоды, и внешность, идеальная в нынешнем сезоне, в будущем году будет считаться немодной.

Идеальная красота – мираж. Конечно, вы измените внешность, если сделаете новую прическу и макияж, купите какой-то особенный крем и наденете модное платье. Однако истинная красота – не в том, чтобы выглядеть современно. У нее есть некая особенность, которую не объяснят ни книги, ни журналы. Сумейте разгадать этот секрет и тогда вы поймете, что делает женщину привлекательной, и сможете наиболее полно раскрыть свою индивидуальность.

Чтобы обрести яркую, выразительную внешность, необходимо, по-моему, усвоить две вещи: первое – все в ваших руках, и второе – красота стоит того, чтобы за нее бороться.

Мечта о красоте

Недавно я прочла, что быть тщеславной – значит, иметь слишком высокое мнение о своей внешности. Фраза показалась верной, даже более того, банальной. Почему-то позднее она всплыла в памяти, и я задумалась. Разве это плохо? Известно, что тщеславие льстит и приукрашивает реальность. Избавляясь от него, вы получаете определенное представление о своей наружности, о том, как вас воспринимают окружающие. Но верно ли оно? Можно ли на него полагаться? Неужели другим дано право указывать вам место на шкале совершенства? Давайте не будем совершать ошибку, соглашаясь с этим.

На многое в жизни надо смотреть реально и трезво. Плохо водите машину – не одалживайте у знакомых новый «роллс-ройс». Нет голоса – не утомляйте вокализмами соседей. Но будьте твердо убеждены, независимо от мнения остальных, что вы хороши по-своему. Следовательно, если женщина хочет стать красивой, она должна быть тщеславной. Сперва эта мысль кажется отталкивающей – какая женщина, скажите на милость, пожелает, чтобы о ней думали – задавака и воображала! Но поразмыслите о моих словах хотя бы немного. Думаю, вы согласитесь со мной.

Я уже писала раньше, что совершенные черты сами по себе еще не красота. Безупречные линии наводят на мысль о

холодных пропорциях греческой статуи, а не о теплой, желанной, красивой женщине. Почему она привлекательна, если ее внешность далека от идеала? И какое отношение это имеет к тщеславию?

Вглядитесь в женщин, чьи лица мелькают на экранах и журнальных обложках, посмотрите на своих приятельниц. Вы заметите, что зависть и восхищение вызывают те женщины, которые сами считают себя ослепительными. Они сумели открыть это в себе и излучают наслаждение от своего открытия, хотя их лица, фигура и косметика не всегда безупречны. Но вам бросается в глаза прежде всего их убежденность в своей неотразимости. Я искренне считаю: ничто так не украшает женщину, как ее вера в свои достоинства.

В самом начале моей карьеры я получила прозвище Жирафы из-за высокого роста и некоторой угловатости. Никто не считал меня писаной красавицей, но все знали, что я очень горда. Моя уверенность в себе стала импонировать окружающим, постепенно все по достоинству оценили меня.

Я знакома с одной дамой чересчур высокого роста. Она настолько озабочена этим, что кажется, будто хочет вообще исчезнуть. Общаясь с ней, замечаешь одно – ее рост, хотя от природы она очень хороша собой. Дело за малым – ей нужно избавиться от своего комплекса, иначе у нее нет никаких шансов стать привлекательной.

Если тщеславие предполагает высокое мнение о собственной внешности, значит, его надо в себе культивировать. Ко-

нечно, не в вульгарном смысле, а следуя здоровому, позитивному началу, заложенному в этом понятии. Мы должны поверить в себя, в свою уникальную ценность, пренебречь которой невозможно. Мы просто обязаны научиться ее ценить. Я расскажу вам, что делать, если вы намерены стать по-хорошему тщеславной, в других главах этой книги, расскажу про обаяние, уверенность в себе, спокойствие и стиль. Но прежде всего я хочу показать вам, как важно тщеславие для вашего ощущения собственной красоты.

Я, как и любая женщина, совершала ошибки, пытаясь раскрыть себя, но исправляла их. Приведу пример из моего жизненного опыта, когда тщеславие юной девушки сослужило мне хорошую службу.

Мне впервые предложили сделать кинопробу. Я была обычной девчонкой с улицы, которая цеплялась за любую возможность начать кинокарьеру. Всякий раз операторы и режиссеры твердили одно и то же: «Вы не смотрите на экране – нос слишком длинный и бедра широковаты. А не укоротить ли вам чуточку нос?»



Сейчас я и удивляюсь, и горжусь своим тщеславием тех лет. Несмотря на бедность и огромное желание работать, я отказалась изменить внешность. Пусть меня принимают такой, какая я есть, или вообще не снимают. Мне крупно повезло, что моя карьера не была сломана в самом начале. Со временем упрямство и тщеславие с лихвой окупилась. Я осталась верна себе, а не изменилась в угоду вкусам операторов из Рима. Теперь я хорошо понимаю, что женщина, твердо уверенная в своей красоте, сумеет в конце концов убедить в ней всех остальных. И наоборот: женщина, вроде моей высокой знакомой, убежденная в своем уродстве, заставит поверить в него окружающих.

Подчас отсутствие тщеславия толкает женщин на неверный путь, стоит им заняться своей внешностью. Вы отдаетесь

на милость любой продавщице или парикмахерше. Их советы, как вам выглядеть, продиктованные только модой, принесут вам вред. Сколько женщин меняет свой облик каждый сезон! Они стараются понять, что им делать, и следуют любым советам. На самом деле им, а впрочем, и нам всем нужно побольше тщеславия, чтобы найти и выявить свою подлинную индивидуальность и привлекательность.

Борьба за красоту

Я заранее предвижу возражения – хорошо Вам, София, говорить: «Будь тщеславной и станешь красивой». В действительности все не так-то просто, и вы абсолютно правы, что сомневаетесь. Чтобы быть красивой, одной веры мало. Необходимо усвоить еще один постулат: красота стоит того, чтобы за нее бороться.

Это кажется очевидным – какая женщина станет это отрицать? И все же... все же... Большинство отказывается признать, что настойчивость и время, потраченные на внешность, окупаются сторицей. Я уже говорила, что только юная девушка хороша без всяких усилий. Она прекрасна как розовый бутон, но не завидуйте ей. Было бы наивно полагать, что можно долго сохранять цветущий вид и молодо выглядеть, не прилагая никакого труда.

Меня настораживает, когда кино и телевидение пытаются создать иллюзию того, что для поддержания красоты не нужны никакие усилия. Например, героиня фильма просыпается ранним утром. Ее волосы в искусно продуманном беспорядке, лицо чистое и гладкое, ресницы густые и накрашенные, губы алые и свежие. Невольно создается впечатление, что женщины действительно выглядят так в первые минуты пробуждения.

Я знаю, что так не выгляжу. Вы, вероятно, тоже. Однако

нам кажется странным начать что-то делать для улучшения своей внешности. У многих совсем не глупых женщин возникает подобное чувство и до этих проблем не доходят руки. Им кажется, что в жизни есть дела поважнее, чем подчиняться диктату красоты и моды, а идеала все равно не достичь. Они уже не стесняются надевать поношенные вещи, а на помаду смотрят с опаской. Понять их можно, но я считаю, что они совершают ошибку. Каждая женщина может стать красивой, если захочет.



Не считайте зазорным тратить значительное время на свою внешность – это поможет вам стать более уверенной в себе и заставит окружающих взглянуть на вас другими глазами. Это не значит, что нужно часами накладывать косметику или делать прическу. Я знаю многих женщин, которые остаются красивыми, используя весьма простые приемы, не отнимающие много времени.

Здесь я расскажу о том, чем пользуюсь я, – это несложно,

но вам все же придется за себя взяться.

Надеюсь, мне удалось убедить вас относиться к себе более серьезно, а эта книга поможет понять, что именно вам необходимо делать, чтобы стать красивой. И я верю, что вы сумеете интенсивно поработать для того, чтобы выглядеть эффектно.

И, наконец, прежде чем мы перейдем к серьезному и предметному разговору, позвольте мне напомнить, что постижение красоты – это одна из величайших радостей, доступных женщине. Оно доставит вам ни с чем не сравнимое удовольствие. Всякий раз, когда вы примеряете новую шляпку или пробуете новую тушь для ресниц, вы открываете в себе нечто новое, лучше узнаете себя. А это непременно придаст вам больше уверенности. Работа над своей внешностью принесет вам и удовольствие, и удовлетворение.

Полюбить себя

В 1959 году я снималась в фильме, который ставил режиссер Джордж Кьюкор, и мне страшно хотелось с ним работать из-за его репутации «женского режиссера». Говорили, что он обладает наметанным глазом на красоту и исключительным даром раскрывать потенциальные возможности актрисы. Я ожидала, что он не пожалеет времени для обсуждения грима и костюмов. Так и получилось, Джордж оказался очень требовательным, вникал в любую мелочь. Что касается красоты, то он знал о ней все. Я никогда не забуду фразу, которую он произнес, объясняя актрисе, как подчеркнуть привлекательность героини: «Красота, неуверенная в себе, менее привлекательна, чем самоуверенное уродство. Если вы уверены в себе – вы красивы». Это парадокс, но справедливый.

С тех пор я постоянно убеждалась в справедливости слов Кьюкора – на приемах, на улице, на съемочной площадке: уверенная в себе женщина всегда будет неотразима и привлечет внимание окружающих. Не могу точно объяснить почему, но это так. Если мы не вполне уверены в себе, то ищем уверенность в других. Это в равной степени относится и к женщине, стремящейся быть эффектной, и к мужчине, который хочет стать политическим деятелем. Женщина, уверенная в своей привлекательности, заряжает этой уверенностью окружающих.

Нелегко определить, что такое уверенность в себе, но любой из нас чувствует ее с первого взгляда. Иногда вы замечаете ее в женщине, гордо идущей мимо вас по улице. К ней обращены все взгляды, а ведь в ее облике нет ничего особенного. Или, скажем, ею обладает известный человек, простой и доброжелательный, несмотря на свою славу и значительность. По-моему, вера в себя подразумевает гармонию между смелостью и самоконтролем. Истинная уверенность всегда отмечена простотой и искренностью. Всегда старайтесь быть естественной и держаться на высоте.



Этого можно достичь только при помощи самоанализа. Изучайте свои сильные и слабые стороны, не ограничивайтесь одними достоинствами. Зная свои слабости, вы сможете держать их под контролем, а не они – вас.

Идеальная внешность не всегда придает нам уверенность, скорее, она приходит с опытом. Например, вы беретесь за что-то и достигаете успеха. В результате появляется вера в себя и свое будущее. Я часто убеждалась в этом. Впервые давая интервью, я чувствовала себя неуверенно, но старалась держаться спокойно и сдержанно. Меня показывали на телеэкранах, конечно, я волновалась, как выгляжу. Но получилось неплохо, и на следующих встречах внешне я была уже спокойнее, хотя и нервничала в глубине души. Пройдя первое испытание, я поняла, что должна делать.

Когда вы поймете, что собственная внешность и самочувствие целиком в вашей власти, появится вера в свои возможности. Гораздо проще обвинять в неудачах кого угодно – родителей, супруга, работу. Учитесь с симпатией относиться к своей внешности, иначе у вас мало надежды на успех. Пока нет убежденности в том, что все в ваших силах, вы не обретете уверенности в себе. Убедитесь, что вера в себя необходима как воздух, и шансы стать красавицей резко возрастут.

Женская дисциплина

Дисциплина – ключ к успеху для всех и всегда. Трудно стать неотразимой, если вы ленивы. Немало ярких красавиц твердили мне об этом во время работы в кино. Вы, наверное, считаете, что кинозвезды на экране великолепно выглядят, не прилагая для этого никаких усилий? Это не так. Приятно думать, что будь в вашем распоряжении дорогая одежда, косметика и умелые операторы, вы могли бы смотреться не хуже. Поверьте, актриса на экране или красивая женщина на улице создают свой облик сами. Специалисты могут что-то улучшить или подправить, но не могут изобразить то, чего нет. Разница между эффектной и обыкновенной женщиной заключается в наличии или отсутствии у них самодисциплины.

В этой непреложной истине есть два утешительных момента. Во-первых, самодисциплина – великий волшебник. Если молодая женщина обладает выразительной внешностью, но лишена самодисциплины, с течением лет от ее красоты ничего не останется. Наоборот, ничем не примечательная, но следящая за собой женщина с годами станет интересной. Во-вторых, чем больше вы подчиняетесь дисциплине, тем легче ее соблюдать. Я часто посещаю званые обеды и ужины, где подают невероятное количество превосходной еды. До чего порой трудно отказаться от вкусного блюда! Я,

однако, приучила себя руководствоваться только тем – голодна я или нет. Теперь пренебречь десертом или очередной переменной блюд для меня – не испытание, а обычное дело.

Скажи я, что это всегда легко, вы не поверите. Очень трудно совершать постоянное насилие над собой. Я, например, не занимаюсь гимнастикой, пока меня не начинают одолевать мучительные угрызения совести. Я впадаю в отчаяние, собираю всю свою волю и, мысленно отшлепав себя, говорю: «Начинай, дорогая. Иначе все пойдет насмарку». Но стоит начать – и невозможно остановиться. Радость и удовлетворение, которые приходят после занятий гимнастикой, перевешивают недавние терзания.



Как-то воскресным утром, неподалеку от своего дома в Бюргенштоке, я встретила пожилую супружескую пару. Держась за руки, они неспешно шли в церковь. Одежда, наверняка самая лучшая в их гардеробе, была опрятной и тщательно выглаженной. У мужчины, несмотря на согбенную от возраста спину, алел цветок в петлице. Я с восхищением и белой завистью подумала – вот жизнь, исполненная самодисциплины. Им явно доставляло удовольствие заботиться даже о мелочах.

Очень дисциплинирует ежедневный обязательный уход за собой. Постоянное внимание к новинкам в области питания,

косметики и моды – это тоже важно. Если из журнала, прочитанного в приемной у врача, вы узнаете о новой туши для ресниц или каком-то рецепте и опробуете их, это неплохо. Не обязательно становиться специалистом во всем, что связано с уходом за вашей внешностью, но здоровое любопытство, открытые глаза и уши сослужат вам хорошую службу.

Я обожаю разглядывать книги и журналы, применять на практике новые рекомендации и пробовать диковинную еду, о которой прежде не знала. Для меня это скорее игра, поскольку я не меняю с наскока заведенный порядок, но время от времени я люблю экспериментировать с новинками. Если я случайно нахожу то, что кажется мне интересным, то сразу пробую применить новые методы на практике. За новинками уже потому стоит следить, что это развивает фантазию. Когда у вас плохое настроение, скверное самочувствие и наваливается тоска, очень полезно уткнуться в книжку или журнал, который отвлечет от грустных мыслей. Это работает, вам станет веселее и теплее.

Чтобы следовать моим советам по применению косметики и способам улучшения внешности, необходимо упорство. Придется сделать усилие над собой. Разумеется, никто не заставляет вас менять свои привычки, если мои методы вам не подойдут. Прежде всего, скажу о главном: никогда не объясняйте пренебрежение к себе нехваткой времени, чрезмерной занятостью. В действительности, это пустая отговорка. Существует, на мой взгляд, только один период в жизни жен-

щины, когда у нее нет возможности заниматься собой, – это появление ребенка. Во всех других случаях вы всегда можете найти время. По себе знаю, что это нелегко. Когда есть семья, работа, другие обязанности, ваше время принадлежит не только вам. Мне ничуть не легче, но по-прежнему я встаю на час раньше, ограничиваю себя в еде, но сосредоточиваюсь на цели, а не на трудностях. Вы должны определить свои жизненные цели и способы их достижения и не выдумывать предлогов, чтобы оправдать лень и безволие.

Теперь вы просто обязаны стать красивой. А я, по мере своих сил, буду помогать вам, ободряя и поддерживая.

Очарование волос

В 1960 году я снималась в фильме «Мадам Сан-Жен». Возможно, вы помните эту картину. По сюжету я превращалась из французской прачки в герцогиню. Взъерошенные лохмы моей героини помогали играть роль с той страстью и темпераментом, которых она требовала. Резкие, порывистые жесты и подоткнутая юбка гармонировали с волосами, создавая реалистичный образ. Стоило прачке стать герцогиней – появилась элегантная прическа, а в манерах – изысканность и сдержанность. Я изменяла и жесты, и прическу.

Меня, как актрису, всегда поражало, насколько сильно костюм, макияж и прическа способствуют созданию образа. Ваши волосы сделают для вас то же самое – помогут играть любую роль, которую потребует жизнь, непринужденно и с большим мастерством. И пусть вы не актриса, все равно важно знать, как волосы – чудесный дар природы – влияют на вашу внешность, настроение и отношение к жизни.

Уходу за волосами принято уделять много внимания. Я целиком согласна с этим. По-моему, главное достоинство волос в том, что они – отличный материал для самовыражения и создания задуманного образа. Одни любят длинные волосы. Ниспадая по плечам, они олицетворяют романтический образ. Другие предпочитают короткую стрижку, как более соответствующую деловому подходу к жизни.

Я всегда знала, когда у моей сестры Марии в молодости менялись поклонники: всякий раз она красила волосы в новый цвет в надежде, что это будет оценено должным образом. Мы не раз спорили на эту тему.

Прежде чем давать волю фантазии, определите тип своих волос и их особенности. В конце концов из всех подарков природы волосы легче всего поддаются изменениям – их цвет и длина зависят от вас. Помните, что волосы – единственное украшение, сопровождает вас всю жизнь.



Мытье головы — основа ухода за волосами. По-моему, очень важно мыть голову часто и правильно. Неважно, какая у вас прическа. Безупречная чистота — это нормальное состояние волос.

Мои волосы нельзя назвать жирными, они, скорее, нормальные и тонкие. Я мою их шампунем для нормальных волос три раза в неделю. Шампунь довольно мягкий, и я по опыту знаю, что он не вреден для моих волос. Советую вам пробовать разные шампуни и остановиться на том, после которого волосы блестят и хорошо укладываются. Но не останавливайтесь на одном шампуне навсегда. Спустя несколько месяцев любой из них теряет эффективность — и нам снова нужно искать подходящий шампунь.

Пользуйтесь шампунем осторожно. Намочите волосы, налейте немного шампуня на ладонь и добавьте чуть-чуть воды. Затем нанесите на волосы и тщательно помассируйте кожу головы. Не скребите ее, как грязный пол шваброй, обращайтесь с ней бережно, чтобы не повредить мокрые пряди.

Парикмахеры утверждают, что дамы часто интересуются, какой шампунь используют в салоне, потому что после парикмахерской волосы делаются необычайно чистыми. Дело тут не в шампуне, а в том, что мастер гораздо бережнее обращается с волосами, чем женщины делают это дома. По мнению мастера, нужно тщательнее намыливать голову, обращая особое внимание на корни волос. Вы, разумеется, знаете, что следует хорошо прополаскивать волосы до тех пор,

пока не будет смыта вся пена и волосы не начнут поскрипывать.

После мытья я пользуюсь бальзамом для нормальных волос или кремом-ополаскивателем. Это помогает мне легко расчесывать волосы, которые делаются более послушными. Пробуйте различные бальзамы и ополаскиватели, чтобы подобрать себе подходящий – от некоторых бальзамов волосы становятся жирными и не поддаются укладке.

Добавлю, что если зимой из-за слишком сухого, морозного воздуха волосы разлетаются во все стороны, бальзам поможет содержать их в порядке. Советую пользоваться широкозубой металлической расческой, однако позаботьтесь о том, чтобы ее зубцы были круглыми, гладкими и не травмировали волосы.

Мокрые волосы очень легко ломаются. После мытья в некоторых, вполне нормальных женщин словно вселяется бес, причесываясь, они отчаянно дергают их. Если вы просто потянули запутавшиеся пряди – повреждения неизбежны. Не беритесь за щетку, пока волосы не высохли, вначале аккуратно расчешите расческой и лишь потом действуйте щеткой.

Время от времени вам потребуется бальзам проникающего действия. Я итальянка и, наверное, поэтому считаю, что оливковое масло – самый лучший бальзам. Если вам оно не нравится, в магазинах – широкий выбор бальзамов, питающих волосы. Воздействие масла особенно благотворно, если

вам приходится проводить время на солнце. Оно защищает волосы и в то же время питает их. Втирайте масло в кожу головы и расчесывайте волосы. Его можно и подогреть, особенно если вы не собираетесь гулять на солнце. Через несколько часов вымойте волосы. Скорее всего, голову придется намыливать несколько раз, чтобы удалить и масло и запах, но вы увидите, как волосы приобретают неповторимый блеск. Разочарованных не будет.

Мы красим волосы

Когда я задумываюсь, стоит ли красить волосы, мне вспоминаются годы юности. Подобно большинству девушек, я никогда не была довольна своей внешностью и меняла цвет волос буквально через день. Так, по крайней мере, казалось окружающим. Из рыжей я превращалась в блондинку, а потом – в брюнетку. Когда мне было девятнадцать лет, я снималась в фильме «Счастье быть женщиной» вместе с Чарльзом Бойером и Марчелло Мастоияни. Даже во время съемок я частенько перекрашивала волосы. В начале фильма была брюнеткой, в конце – блондинкой. К счастью, фильм демонстрировался на экранах в черно-белом варианте, и никто ничего не заметил... Нередко меня вынуждали перекрашиваться профессиональные обязательства. Так, в 1954 году в фильме «Женщина с реки» мои волосы были цвета вороного крыла, а несколько недель спустя для картины «Продувная бестия» – стали золотистыми. Мне кажется, я перепробовала все цвета радуги.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.