



Лавиния ЛОНД

Стиль большого города

**Гид по красоте
и моде**



Москва
Издательство АСТ

УДК 613.4
ББК 51.204
Л76

Оформление Елены Горячкиной

В книге использованы фотографии ООО «Галло Имиджес РУС» и Shutterstock
Рисунки Софьи Мироедовой

Лонд, Лавиния.

Л76

Стиль большого города. Гид по красоте и моде / Лавиния Лонд. —
Москва: Издательство АСТ, 2017. — 128 с. — (Звезда Рунета).

ISBN 978-5-17-095281-6.

Представляем гид по красоте и моде от жительницы Лондона — популярно-го fashion- и lifestyle-блогера Лавинии Лонд. В книге рассказывается об особенностях косметологии, эффективности процедур — что действительно работает и помогает улучшить себя, как стоит одеваться обладательницам пышных форм, каких правил придерживаться, каких сочетаний избегать. Раскрываются секреты правильного «антивозрастного» гардероба на примерах звезд.

**УДК 613.4
ББК 51.204**

ISBN 978-5-17-095281-6.

© Лавиния Лонд, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

ВОЛОСЫ

Цвет

Стоит ли красить волосы? Да, если в них появилась седина. Несмотря на то что есть много примеров, когда седые волосы не только не портят, но и украшают, большинству женщин седина ни к чему. Если же седины нет, с краской для волос надо быть осторожной. Существует даже странное мнение, что некрашенные волосы выглядят неухоженно. Как раз наоборот: нет большей роскоши, чем свои собственные, натуральные волосы, здоровые и блестящие, красивые и молодые настолько, что их не надо красить.

Исключение составляют блондинки, потемневшие с возрастом. Им часто очень идут правильно осветленные волосы, делают их ярче и моложе.

В целом, есть простое правило: красить волосы в тон не светлее того, что был у вас в возрасте трех-четырех лет. При такой окраске не возникнет диссонанс с цветом лица, глаз, ресниц и бровей.

Также не стоит красить волосы:

- ❌ В равномерно бело-желтый цвет
- ❌ Тщательно прокрашивать корни
- ❌ Делать у корней оттенок светлее бровей



Что такое «правильно осветлённые волосы»? Это волосы, покрашенные в несколько сложных оттенков, более темные у корней и около шеи, более светлые на концах и у лица.

ВНИМАНИЕ! Платиновый блонд не идет практически никому. Любой блонд должен быть теплого оттенка, чтобы мягко освещать лицо.

Темные или рыжие волосы, при появлении седины, лучше красить только в очень близкий к натуральному цвет. Главная ошибка такого окрашивания: полностью однотонный, равномерный цвет. Естественные волосы никогда не бывают одного цвета, концы всегда светлее, чем корни, и в прядях есть блики, выгоревшие на солнце. Равномерно покрашенные волосы

выглядят плоско, некрасиво и напоминают парик. В любых, даже самых темных, волосах должны быть сделаны более теплые пряди, чтобы прическа выглядела живой.

Слишком темные или черные волосы выглядят так же плохо, как и слишком светлые. Черные волосы подходят только типу, которому они этнически присущи. Мягким, неярким славянским женщинам иссиня-черные волосы добавляют не яркости или драматичности, а только лишь лет. И если ошибаться с выбором краски, то только в более светлую сторону! Пусть лучше волосы будут чуть светлее, чем надо, чем чуть темнее. А еще лучше, пусть они будут именно такими, как подходит конкретной женщине — и это всегда свой собственный цвет.



Дрю Бэрримор в детстве с русыми волосами



Вот почему цвет волос следует оставлять максимально близким к натуральному. Особенно с возрастом.



Брук Шилс в детстве, с каштановыми волосами.

Основные ошибки

- ★ **Слишком темный цвет** — особенно с негустыми волосами, когда белый скальп бросается в глаза на фоне черных волос и кажется, что их еще меньше.
- ★ **Свекольный / красное дерево / черный тюльпан** — все знают, о чем речь. Об этом цвете надо забыть навсегда.
- ★ **Рыжий цвет на не рыжих от природы женщинах** — в природе этот цвет всегда подразумевает и особый оттенок кожи, и особый цвет глаз, ресниц и бровей. Даже цвет вен, видных под кожей, у рыжеволосых людей немного отличается. Все это кажется мелочью, но глаз сразу отличает гармонию от дисгармонии, даже когда сам человек этого не осознает.

Длина

Длинные, густые волосы — это очень красиво. Это практически лучшее украшение женщины. Вопрос, насколько эти волосы **а) длинные, б) густые.** Вернее, наоборот: сначала густые, а потом длинные. Потому что негустые волосы совсем не надо отращивать до длинных. Что может быть некрасивее, чем длинные, но редкие волосы?

Тут я хочу сделать отступление: волосы **нельзя сделать гуще.** Совсем нельзя. Сколько у человека будет волос, решается в момент зачатия, и ничем, совсем ничем, этого не изменить. Возможно, в будущем появятся такие средства, как появились средства, позволяющие значительно улучшить качество кожи. Но сейчас их нет. Сколько бы то ни было значительно улучшить волосы невозможно. Не тратьте деньги, время и усилия, покупая и используя разрекламированные средства для волос. Количество волосяных фолликул, отвечающее за густоту волос, генетически предопределено. Ни их число, ни количество волос, растущих из каждого, не изменить. Естественно, не изменить также толщину отдельного волоса.

Сами волосы — мертвый материал. Его можно механически менять: завивать, развивать, делать мягче или пышнее. Все это временные изменения: максимум до вырастания новых волос. Новые волосы будут точно такими же, как предыдущие, только чуть менее густыми — потому что с возрастом волосы редеют.

Печально, но это единственное изменение густоты, которое всем гарантировано.

Также волосы нельзя сделать длиннее. У каждого человека есть запрограммированная природой максимальная длина волос, и длиннее ее волосы не вырастут. Есть люди, у которых волосы могут отрасти до земли. Это генетика. Любой волос проходит **три стадии жизни:** роста, стагнации



и отмирания. В фазе роста волос достигает своей максимальной длины, переходит в фазу стагнации, потом выпадает, и на его месте начинает расти новый волос. У большинства людей волосы до пола никогда не вырастут. Поэтому средства для роста волос так же бесполезны, как и средства для густоты.



К счастью, немногие мечтают о волосах до земли. К сожалению, многие тем не менее отращивают слишком длинные волосы.

На шестнадцатилетней гимназистке волосы до талии смотрятся трогательно. Это определенный признак невинности. На взрослой женщине это странно. На молодой просто нелепо. Отращивая такие волосы, женщина посылает сигнал — я исключительно женственная. А все исключительное превращается в карикатуру.

Большинству женщин больше всего идут волосы длиной от чуть ниже подбородка и до ключиц. Они красиво обрамляют лицо, выглядят современно и их легко укладывать.

Здесь я хочу отметить, что со слишком короткими стрижками тоже надо быть осторожной. Для стрижки-пикси нужна идеальная линия подбородка, тонкие черты лица и мальчишеская фигура. Очень немногие женщины хорошо выглядят с такой прической. Будем откровенны: идеально красивые лица не так часто встречаются. А всем остальным лицам не помешает небольшой камуфляж и красивая рама.



Волосы и возраст

Раньше существовало мнение, что «с возрастом» волосы следует коротко подстричь. Что такое «возраст», правда, не уточнялось. Некоторые начинали отсчет чуть ли не с 30 лет.

К счастью, общественное мнение изменилось и больше не настаивает на том, что женщина должна подстричься в заданный момент времени. Как обсуждалось, если волосы не слишком длинные, они уместны в любом возрасте: и в 30, и в 90. Прическа должна зависеть не от прожитых лет, а от качества волос, черт лица и индивидуального стиля женщины.

Укладки

У МЕНЯ ЕСТЬ МАЛЕНЬКАЯ ЛИЧНАЯ НЕНАВИСТЬ: вытянутые утюгами волосы. Вместе с волосами, выкрашенными в один равномерный цвет, это одна из самых уродующих парикмахерских техник. Откуда взялась эта мода? Почему пушистые



волосы вдруг стали недостатком? Да, есть стили и прически, требующие прямых волос. Например, каре и некоторые другие короткие стрижки.

Кстати, прямые волосы хорошо выглядят не только когда они довольно короткие, но и когда густые. Негустые волосы лучше завивать, чтобы придать им хоть какой-то объем.

Длинные, вытянутые волосы выглядят некрасиво и неестественно. У азиаток прямые волосы, но они толстые. У европейек волосы гораздо тоньше и, вытянутые, выглядят довольно жалко.

Прилизанные волосы никого не украшают. Эти ужасные острые кончики вытянутых волос... И вид, как будто женщина попала под жирный дождь.

У настоящих, хороших, живых, европейских волос есть пух. Это короткие, тонкие волоски, завивающиеся от ветра, влаги и движения. Это очень красиво. «На развившемся нимбе волос...»

Основные ошибки

- ★ Локоны, завитые снизу вверх
- ★ Локоны, напоминающие букли
- ★ «Круглая челка» — чаще всего прореженная и сделанная «перышками» и завитая на круглую щетку. Выглядит полумесяцем надо лбом.
Хорошая челка должна быть довольно длинной, слегка градуированной и уложенной на косой пробор, когда она плавно переходит в остальные волосы. Лицо тогда в мягком обрамлении, а не в жесткой рамке из волос. И челка не должна отличаться по структуре от остальных волос. Прическа, когда вся голова в кудряшках, а впереди ровная гладкая челка, никого не украшает.





Прическа

Традиционная завивка подразумевает использование щипцов, захватывающих прядь внизу и закручивающих снизу вверх. Естественно, кончики, оказывающиеся в непосредственном контакте с горячими щипцами, завиваются намного сильнее, чем остальные волосы. Получается гладкий верх и крутые локоны снизу. Это устаревший тип завивки, от которого лучше отказаться. Также прическа с локонами не должна напоминать

Констанцию Бонасье. Красиво, но устарело на 300 лет.

Сейчас волосы завивают по-другому. Гладкой плойкой конусообразной формы. Прядь накручивается сверху, а кончики остаются в руке и не завиваются. Результат намного больше напоминает естественно волнистые волосы, потому что никакие волосы не вьются начиная с концов наверх. Концы волос не должны завиваться, это выдает искусственную завивку.



★ Слишком аккуратно убранные назад волосы. Современные укладки делаются слегка небрежными, с выбивающимися прядями и объемом из волнистых волос.

★ Разнообразные заколки и резинки для волос. Особенно резинки, обшитые тканью. В особо чудовищных случаях — из меха или искусственных волос. Или заколки-крабы. Или заколки-бантики. Или заколки-бананы. Это относится не только к ярким, расшитым бисером и золотом, усыпанным блестками экземплярам, но и к черным резинкам и пластмассовым заколкам. И к коричневым. И всем прочим «почти невидным» тоже. Любые волосы прекрасно держатся невидимыми шпильками и специальными спиральками.



Уход за волосами: мифы и легенды

★ **Волосы привыкают к шампуню.** Конечно, нет. Как кожа не может привыкнуть к мылу, как жир не может привыкнуть к щелочи, так волосы не могут «привыкнуть» к шампуню. Из раза в раз идет одна и та же химическая реакция, и ничего не меняется.

★ **Если волосы перестать мыть, они станут самоочищаться.** С чего бы это? Если человек перестанет мыться, он станет грязным и плохо пахнущим. Больше никак последствий не случится.

★ **Чем чаще мыть волосы, тем они станут жирнее.** Нет, волосы не изменятся. И кожа скальпа тоже. Сколько бы ни мыли кожу на теле, ни грязнее, ни жирнее она не станет. А поскольку кожа скальпа и так намного жирнее остальной кожи, мыть ее можно чаще.

★ **Для блеска волосы нужно ополаскивать уксусом.** Рецепт прабабушек. Потому что тогда волосы мыли мылом (часто еще и хозяйственным). А мыло — это щелочь. Кислота нейтрализовала налет от мыла и поэтому была нужна. Сейчас волосы моют шампунем, так что этот совет больше не актуален.



★ **Если волосы часто стричь, они будут быстрее расти.** Вариант: подстригать кончики, чтобы отрастить поскорее. Как обсуждалось, волос отрастает до своего максимума, переходит в фазу стагнации и умирает. Подстригать его бесполезно, он не будет расти ни быстрее, ни длиннее.



УХОД ЗА КОЖЕЙ

Родинки, бородавки, папилломы

ВСТРЕЧАЕТСЯ МНЕНИЕ, что родинки на лице придают очарования, необычности и пикантности. Иногда это так, и маленькие темные мушки на щеке могут быть интересны. Однако, как правило, выпуклые родинки, бородавки и папилломы не украшают. И с возрастом не украшают все сильнее. После какого-то рубежа все это начинает выглядеть неопрятно и отталкивающе.

Все кожные образования легко удаляются лазером или вырезаются скальпелем. Обычно достаточно одной процедуры. Может остаться небольшой розовый след, который со временем побелеет и исчезнет.

Крупные выпуклые родинки рекомендуются удалять и с медицинской

точки зрения. Заниматься этим должен косметический дерматолог, иначе результат может не оправдать ожиданий. Некоторые родинки после удаления должны быть отправлены на анализ в специальную лабораторию.

«Родинки нельзя трогать», «Вырастет снова», «Спровоцирует рак» — все это примеры народного фольклора и мифотворчества. Наоборот, если родинка не будет удалена, никто не пошлет ее на анализ, и узнать неприятную правду можно уже слишком поздно.



Дерматолог исследует родинку пациента с помощью дерматоскопа



Удаление родинки медицинским лазером

Санблочки

«САНБЛОК НУЖЕН ТОЛЬКО В СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ И НЕ В НАШИХ СЕВЕРНЫХ ШИРОТАХ». Так считают очень многие. К сожалению, ЭТОТ МИФ СОСТАРИЛ НЕМАЛО ЖЕНЩИН. Сейчас считается, что около 80% старения кожи вызвано солнечными лучами. То есть, если бы человек проживал жизнь под землей, то в гробу лежал бы с идеальной кожей!

Максимальный вред за одно пребывание на улице наносится значительно быстрее, чем появляется не только солнечный ожог, но и просто загар. То есть за несколько минут. Основные враги — это Ultraviolet A rays (UVA) и Ultraviolet



B rays (UVB). В-лучи вызывают загар и ожог. Потому что воздействуют на верхний слой кожи. Они же могут вызвать меланому, злокачественное кожное образование.

A-лучи проникают намного глубже. A-лучи — это дневной свет. Если на улице не ночь, значит есть A-лучи. Именно они старят кожу. И именно они есть в соляриях, так что пребывание в солярии намного вреднее пребывания на солнце.

Многие любят летом загорать. Не дочерно, умеренно, до «золотистого оттенка». И поначалу может казаться, что загар быстро смывается. Год смывается, два, десять. А на одиннадцатый смываться перестает, теперь он с женщиной навсегда. Однако не в виде золотистого оттенка, а в виде старой, изношенной, красной кожи. Морщинистой, неровной и обвисшей.



Уже нанесенный коже урон можно немного уменьшить. С помощью лазеров, света или ретиноидов.

ЛАЗЕРЫ вытягивают и разрушают пигмент. Чаще всего делается Fraxel Dual на длине волны 1727.

СВЕТ BBL (BROAD BAND LIGHT) — это новая версия IPL (Intense Pulsed Light), успешно уменьшающий многие, но не все следы фотостарения.

РЕТИНОИДЫ — деривативы витамина А: третиноин и ретинол. Эти средства значительно улучшают качество кожи, в том числе уменьшая последствия пребывания на солнце.

В первую очередь это становится заметно по области декольте. Там признаки фотостарения возникают раньше всего. Сначала появляется небольшая краснота, неравномерная, потом пятна, потом морщинки. А потом глубокие борозды. И все это очень быстро, в течение нескольких лет.

КАК БУДУТ ВЫГЛЯДЕТЬ СЛЕДЫ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛНЦЕМ? В виде мелких лопнувших капилляров: красных точек и паучьих веночков на носу и щеках. В виде кисетных морщин вокруг рта. Нет, они не от курения, а от недостатка коллагена в коже, а выработка коллагена была убита солнцем. В виде пигментных пятен, веснушек, мелазмы. В виде утраты тонуса и обвисания кожи.

ЗАЩИЩАТЬ КОЖУ ОТ СОЛНЦА НУЖНО ВСЕГДА: ЛЕТОМ И ЗИМОЙ. Использовать нужно только блокирующие средства, содержащие zinc oxide и titanium dioxide. Эти

кремы называются физическими, или минеральными, формулами. Они отражают солнечные лучи, а не поглощают их, как химические формулы, и начинают действовать сразу после нанесения (а не через полчаса как химические).

Необходимо закрывать от палящего солнца и лицо, и тело. Одеждой закрывать, а лучше стенами: не выходить на улицу в самые солнечные часы. Это касается не только посещений Африки, но и обычного городского яркого солнца. Всего через десять лет разница между женщиной, которая это делает, и той, которая не делает, будет очевидна.

Обратите внимание на жителей Австралии. Страны, куда белые, северные, люди попали случайно. У них очень много морщин уже в 30 лет. Аналогичный белый человек, живущий в Европе, такого количества морщин достигает не раньше 60, и то далеко не каждый.