

Lina Cavalieri

**LE MIE
VERITÀ**

**MY SECRETS
OF BEAUTY**

Lina

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ	9
---	---

А. Васильев

ПРАВДА ОБО МНЕ	17
-----------------------------	----

Глава I.	ДЕТСТВО	18
Глава II.	БЕДНОСТЬ	20
Глава III.	ПОДЪЕМ	24
Глава IV.	КАРЬЕРА	27
Глава V.	ЧЕГО ХОТЕЛ МАХАРАДЖА?	30
Глава VI.	РОМАНТИЗМ	34
Глава VII.	Я СТАЛА ПРИНЦЕССОЙ	37
Глава VIII.	ЗАМУЖЕСТВО	41
Глава IX.	МЕЧТА ОБ ИСКУССТВЕ	45
Глава X.	МОИ «ОПЛОШНОСТИ»	46
Глава XI.	ОПЕРА	50
Глава XII.	В ИТАЛИЮ	53
Глава XIII.	РИМ И ОРАНЖ	56
Глава XIV.	ПЕРВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В АМЕРИКУ	60
Глава XV.	СТРАННАЯ КОНКУРЕНЦИЯ С ДЖЕРАЛЬДИНОЙ ФАРРАР	62
Глава XVI.	В НЬЮ-ЙОРКЕ АРЕСТОВАЛИ КАРУЗО	64
Глава XVII.	АМЕРИКАНСКИЙ БРАК НА ВОСЕМЬ ДНЕЙ	66
Глава XVIII.	ПСИХОЛОГИЯ БРАКА	68

Глава XIX.	РУССКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ, ТАИС И МАТТИА БАТТИСТИНИ	70
Глава XX.	КАТАСТРОФА И ТРАГИКОМЕДИЯ	72
Глава XXI.	ПОЧЕМУ Я НИКОГДА НЕ ПЕЛА В РИМЕ	73
Глава XXII.	МОЯ ТРЕТЬЯ СВАДЬБА	75
Глава XXIII.	ПЕРВАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА. САРА БЕРНАР	78
Глава XXIV.	КИНО	80
Глава XXV.	ЭСТЕТИЧЕСКИЙ АЛЬТРУИЗМ	82
Глава XXVI.	«СТАНДАРТНАЯ» КРАСОТА	83
Глава XXVII.	ПРАВДА О МОЕЙ ЛЮБВИ	86
Глава XXVIII.	КОГДА ВЫ НЕМОЛОДЫ	90
Глава XXIX.	ПУТЕШЕСТВИЯ В СЕВЕРНУЮ АФРИКУ И МАЛУЮ АЗИЮ	92
Глава XXX.	ПОСЛЕСЛОВИЕ ЗНАМЕНИТОЙ ЖЕНЩИНЫ	95
	МОИ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ	97
	<i>От издателя. Очарование женственности</i>	98
	<i>Для справки</i>	106
	<i>Словарь</i>	109
Глава I.	УХОД ЗА КОЖЕЙ	132
Глава II.	КАК СДЕЛАТЬ ШЕЮ КРАСИВОЙ	167
Глава III.	КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ГЛАЗАМИ, УШАМИ И НОСОМ	174
Глава IV.	КАК СОХРАНИТЬ РУКИ И ПЛЕЧИ МОЛОДЫМИ	192

Глава V.	МАССАЖ КАК СПОСОБ ПРИУМНОЖИТЬ КРАСОТУ.....	209
Глава VI.	КАК УХАЖИВАТЬ ЗА НОГАМИ	216
Глава VII.	ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА РТОМ И ЗУБАМИ.....	227
Глава VIII.	КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ	243
Глава IX.	ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ МУЖЧИН.....	269
Глава X.	УХОД ЗА НОГТЯМИ И ЗА ПАЛЬЦАМИ РУК	274
Глава XI.	КОСМЕТИЧЕСКИЕ ВАННЫ	291
Глава XII.	ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА КРАСОТЫ.....	304
Глава XIII.	КАК ПРИОБРЕСТИ КРАСИВЫЙ ГОЛОС	330
Глава XIV.	КАК УЛУЧШИТЬ СВОЮ ФИГУРУ.....	338
Глава XV.	ПРОСТЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА.....	357
Глава XVI.	КАК ПРИБАВИТЬ В ВЕСЕ	380
Глава XVII.	ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ СТАТЬ КРАСИВОЙ	396
Глава XVIII.	КАК ОТСРОЧИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ СТАРЕНИЯ.....	416
Глава XIX.	КАК НАУЧИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ БЫТЬ КРАСИВЫМИ.....	439
Глава XX.	СОВЕТЫ БЛОНДИНКАМ И БРЮНЕТКАМ	443
Глава XXI.	ВЕРНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ КРАСОТЫ.....	454
Глава XXII.	ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЫ И ЕЕ ОДЕЖДА	476
Глава XXIII.	О КРАСОТЕ – КОЕ-ЧТО НАПОСЛЕДОК	490

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Ее по праву называли самой красивой женщиной в мире. Божественная итальянка, каноническая красавица и блистательная оперная певица Лина Кавальери родилась в рождественскую ночь, 25 декабря 1974 года, и была названа Наталиной в честь Рождества – *Natale* по-итальянски. Местом ее рождения был маленький городок Онано в провинции Витербо, на родине этрусков. Семья была небогатой, отец – плотник и кровельщик, а мать, как было принято в то время – домашняя хозяйка. Девочка росла в нужде, и первые заработки – торговля фиалками на рыночной площади – сменились работой упаковщицы газет в типографии и швейкой у местной портнихи. Возможно, это и послужило толчком зарождавшейся любви к моде, ведь Лина Кавальери станет признанной «иконкой стиля» эпохи модерн, модной картинкой для миллионов женщин и мужчин. И это непустые слова. В 1900-е годы, когда ее слава стала мировой, более одного миллиона открыток с ее изображением разлетелось по всему миру. Портреты Лины Кавальери и сейчас можно найти на блошиных рынках Сиднея и Сантьяго, Москвы и Нью-Йорка, Барселоны и Петербурга, Стамбула и Гонконга. Это ли не мировая слава?!

С тринадцати лет Лина начала петь неаполитанские песенки в небольших кафе Рима, а ее природная красота, стройность стана, шарм и обаяние сделали дебютантку заметной в кавалькаде искавших славы исполнителей. В четырнадцать девушка уже участвовала в первом для нее конкурсе красоты и в апреле 1894 года, в двенадцать лет, впервые выступила на профессиональной сцене небольшого театра в Риме. Этот дебют на прошел незамеченным,

и красивую молодую певицу начали приглашать петь в цирке и кабаре. Рим и Неаполь были покорены моментально, а в 22 года ей сдался Париж: она получила ангажемент в знаменитое варьете *Folies-Bergère*, пристанище муз и красавиц начала XX века, чей фасад до сегодняшнего дня украшен барельефом русской балерины Лили Никольской.

Природный слух и музыкальный дар позволили Лине быстро овладеть французским, изучить танцы и пленить публику, особенно мужчин. Ее наперебой стали приглашать петь в мюзик-холлах, увеселительных садах, на сценах известных кафешантанов. Словом, Кавальери в молодости была известной кафешантанной певичкой и в те годы вошла в когорту знаменитых звезд Прекрасной эпохи. Ее главными конкурентками были бельгийская балерина Клео де Мерод, чьи воспоминания недавно впервые вышли на русском языке в издательстве «Этерна», и испанка Каролина Отеро, прославившаяся тем, что разделяла поочередно ложе абсолютно со всеми монархами старой Европы.

Но честно говоря, красота Лины Кавальери была ярче других. К тому же ее громкий успех совпал с изобретением фотооткрыток, был подписан контракт с популярным и талантливым парижским фотографом Леопольдом-Эмилем Рейтлингером, который довел образ прекрасной демимондентки до совершенства, чему немало способствовали тугие корсеты и сногшибательные наряды от великих парижских кутюрье – Ворта, Дусе и Пакена. Добавьте к этой заманчивой картинке драгоценности немалой цены – дары от щедрых поклонников – и вот перед вами образ утонченной красавицы Прекрасной эпохи, чьи многочисленные фотографии вы найдете в этой книге.

Мне повезло быть знакомым с людьми, лично встречавших Лину Кавальери. Одним из таких счастливцев был художник Эрте, великий мастер стиля *art déco*, с кем я был дружен и бывал у него в гостях. В интервью, которое он дал мне в 1980-е годы для газеты

«Русская мысль», где я дебютировал в качестве постоянного автора статей о моде и истории эмиграции, Эрте назвал именно Лину Кавальери самой красивой женщиной мира, какую ему довелось когда-либо встречать, а прожил Роман Петрович Тыртов почти сто лет и знал многих красавиц.

Другой свидетельницей эпохи была моя двоюродная бабушка Ольга Петровна Васильева, в замужестве Дрябина, пианистка и выпускница курсов фортепиано Рапгофъ. Ольга Петровна, сама женщина утонченная и главная модница в семье Васильевых, была на концерте Лины Кавальери в Петербурге и наблюдала такой удивительны момент. Слава дивы была столь велика, что многие дамы и мужчины желали получить ее автограф. В ту пору самопишущих ручек еще не существовало, и на своих открытках Лина писала автографы либо мягким черным карандашом, либо синим. Поклонники покупали в фойе театра открытки с ее изображением и пачками клали их в туюлю мужских канотье, которые меткие петербуржцы бумерангом запускали на сцену, где стояла Лина. Она ловко ловила их налету, подписывала и отправляла канотье обратно в зал!

Я также имел счастье лично знать и встречать Анастасию Цветаеву, написавшую о Лине Кавальери проникновенные строки в своих воспоминаниях: «Музыка! Смычки, струны, феерический вид оркестра. Вдруг что-то делается в конце залы, вспыхивает общим волнением, бежит сдержанным, – но разве удержишь? – шепотом, и глаза у всех устремляются к дверям. Может быть, встают все? Драгоценное имя, доносимое, шелестит по губам итальянцев и иноземцев. Имя, принадлежащее Красоте, ни с чем не сравненной, потому что она – Первая в мире! *La signora Lina Cavalieri!*.. Она вошла в зал, окруженная свитой, и я помню точеный профиль величавой и прекрасной женщины, знаменитой актрисы. Что-то жемчужное. Темноволосое. Темноглазое. И с протянутой руки ожившей статуи – текущая пена кружев».

Успех Лины Кавальери в России начался еще в конце XIX века. В 1897 году ей пришел контракт от петербургского купца Хабабулы Ялышева, который хотел ангажировать эту пленительную красавицу в свой ресторан и кафешантан «Крестовский сад». Тогда Россия была самой богатой страной Европы, соперницей Великобритании и США, Петербург получил мировое признание как самая элегантная столица Европы, и желание попасть в Россию, славившуюся своими гонорарами и щедрыми подарками от купечества и аристократии, было у Лины велико. На руках у звезды был маленький ребенок – наследие одного из поклонников, успех и неустроенная личная жизнь.

В Петербурге, где она провела около шести лет, Лина познакомилась с блестящим офицером, наследным князем Александром Владимировичем Барятинским. Он был выпускником Пажеского корпуса, офицером Нижегородского драгунского полка и сыном генерала, близкого высочайшему двору. Роман 23-летней итальянской красавицы и богатейшего русского офицера вспыхнул внезапно и ярко и подарил миру феномен Лины Кавальери. Я пишу эти строки не случайно: Лина была красивой кафешантанной певицей с замечательными внешними данными и слабым, но мелодичным, голосом. Забота князя Барятинского о своей возлюбленной позволила ей поступить в частную школу в Петербурге к знаменитой итальянской певице Маддалене Мариани – Мази. С ней Лина овладела основами итальянского бельканто, развила свои вокальные способности, свой певческий дар. Князь также значительно улучшил и благосостояние любимой женщины, одевая ее в Париже у лучших кутюрье и осыпая драгоценностями – дорогими парюрами из бриллиантов, рубинов и изумрудов.

В 1901 году Лина Кавальери впервые дебютировала на оперной сцене в Петербурге в театре «Аквариум», где ныне расположен Ленфильм, в роли Виолетты в «Травиате». Ее ждал оглушительный успех, она получает ангажементы из самых престижных оперных театров мира – Лиссабон, Неаполь, Лондон, Монте Карло, Варшава,

Флоренция, Москва, Харьков, Нью-Йорк. Согласно легенде, Лина была инициатором постройки оперного театра в Баку, куда ее пытались пригласить купцы Маиловы в 1910 году. На ее вопрос, есть ли в Баку подходящее здание для выступлений, братья Илья и Даниил Маиловы пообещали построить прекрасный оперный театр на 1 200 человек. Небывалый успех Лины Кавальери в России заставил импресарио пойти на хитрость и выпустить на подмостки вторую Кавальери, Марию, тоже итальянскую певицу со средними внешними и музыкальными данными, взявшей себе псевдоним знаменитой примадонны. Но Лина была неподражаема. Зрители запомнили ее Сантуццу в «Сельской чести», ее Таис, Недду, Тоску. Ее партнерами были знаменитые в то время итальянские певцы – Энрико Карузо, Титта Руффо и Маттиа Баттистини.

Роман с князем Бярятинским стремительно развивался, уже шла речь о пышной свадьбе, и, если верить воспоминаниям самой Лины Кавальери, они тайно обвенчались в домово́й церкви Бярятинских в Петербурге. Но вмешался император Николай II. Допустить свадьбу высокородного князя и итальянской певицы он не мог, и в 1901 году Александр Бярятинский женился на княжне Екатерине Александровне Юрьевской, внебрачной, но узаконенной дочери императора Александра II, внешне напоминавшей Лину Кавальери. Впоследствии Лина и Екатерина стали приятельницами и выходили в свет в Париже с их общей любовью, князем Бярятинским, почему-то спонсировавшим этот любовный треугольник.

Потерпев фиаско на личном фронте в России, Лина Кавальери отправилась в Нью-Йорк, где очаровала другого мужчину и в 1908 году вышла замуж за миллионера Роберта Уинтропа Чандлера. Но их брак, по слухам, продлился лишь восемь дней, так как был раскрыт небрежно подписанный брачный контракт, по которому Лине Кавальери отходили многочисленные дворцы и особняки семьи Астор. Следующим ее мужем стал итальянский тенор Люсьен Мураторе, от него родилась дочь Елена.

В сорок лет Лина вышла на пенсию в оперном театре, но не завершила свою карьеру: она снялась в нескольких немых фильмах с душещипательными названиями – «Манон Леско», «Невеста смерти», «Вечная соблазнительница», «Завоевание любви», «Порывистая женщина», «Две невесты». Карьера Лины Кавальери в кино на этом не закончилась: ее образ так восхищал современников, что о ней были сняты художественные фильмы в 1920-х и 1930-х годах, где в роли этой дивы блистали актрисы Дорис Кин и Грета Гарбо. А несомненная итальянская красавица Джина Лоллобриджида снялась в роли Лины в фильме 1955 года «Самая красивая женщина в мире».

Красота, а вернее искусство ее сохранять и поддерживать станет новой профессией Лины Кавальери: после Первой мировой войны в прекрасном Париже она открыла салон красоты своего имени и написала знаменитую книгу о своих секретах ухода за собой. В годы правления Муссолини Лина вернулась на родину, в Италию, и еще раз вышла замуж, на сей раз за Джузеппе Кампари, автогонщика, моложе ее на восемнадцать лет. Лина овдовев в 1933 году и в тяжелые годы Второй мировой войны была военной медсестрой. Смерть настигла ее дома, в ее особняке в предместье Флоренции, когда бомба английской авиации попала прямо в дом в феврале 1944 года. Удивительный и трагический финал прекрасной дивы. Занавес закрылся.

Александр Васильев,
историк моды, 2021



Правда обо мне

Anna Cerasoli

Глава I

ДЕТСТВО

В любой работе нет ничего тяжелее начать. Писать тем труднее, чем быстрее и беспокойнее предстают перед тобою воспоминания. Я сижу за столом, белые листы бумаги ждут моего торопливого почерка, что делает их менее холодными. Черное по белому – необходимый повседневный контраст! Я начинаю свою работу, которая, по правде говоря, не так проста, как все думают. Согласование идей и интересное повествование – это довольно сложная задача. Беспорядочная мешанина воспоминаний заполняет разум. Со странным оптическим эффектом образы приближаются и удаляются, так что трудно найти «фокус», сфотографировать внешний вид и «зафиксировать» ощущения. Как всегда, я буду следовать естественному импульсу и позволю мыслям течь по своему желанию из головы и сердца в послушную руку, чтобы записать их.

Итак! Я родилась в Риме 25 декабря... года, который я не помню, так как моя память тогда еще не имела возможности запечатлеть это. Я появилась на свет в более чем скромном переулке старого квартала Трастевере, где Джоакино Белли¹ мог черпать сюжеты для своей сатиры и поэтические описания людей и вещей. Мой отец, Фиориндо Кавальери – простая и чистая душа, работал помощником архитектора, и его ум и, прежде всего, художественная чувствительность контрастировали с его невежеством, очень распространенным в те времена даже для тех, кто, как и он, происходил из семьи некогда богатой и украсившей свой герб короной маркиза. Как обеднела семья отца, я точно не знаю. Мне рассказывали о разногласиях между родственниками, о значительном наследстве, таинственным образом куда-то исчезнувшем, о давних судебных процессах – все это затерялось в старых

¹ Б е л л и, Джузеппе Джоакино (1791–1863) – итальянский поэт, прославившийся своими сонетами, написанными на римском наречии.

архивах магистратуры Мачераты. Это не интересовало маленькую Наталину, которая испытывала нежную привязанность к отцу и позже никогда не выражала чрезмерного любопытства по этому поводу.

О самых первых моих годах можно написать очень мало. Жизнь шла безмятежно и счастливо в нашем скромном маленьком домике, пропитанном спокойствием и любовью. Между тем, чтобы составить мне компанию, родился младший брат Джованни, которого в детстве все называли просто Нино. Я отличалась неукротимой живостью, была настоящим маленьким дьяволенком. А главное – исключительная воля и упорство проявлялись на всех этапах моей жизни.

Мать пыталась всеми способами укротить мою чрезмерную независимость. Считая обычные формы убеждения бесполезными, она частенько прибегала к телесным наказаниям, которые имели не лучший эффект, чем любовные увещевания. Иногда, получив свою долю пощечин и упреков, я уходила и плакала от беспомощности и гнева там, где меня никто не видел. Однажды, когда мне было семь лет, после заслуженного убедительного «урока» я ушла из дома и спряталась в соседнем здании, где осталась до наступления ночи. Я прекрасно помню, как меня охватил безумный страх. В каждом углу я видела призраков, представляла себе ужасные фигуры, поднимавшиеся в темноте, но я не хотела сдаваться. Наконец страх и голод вынудили меня укрыться на ночь у друга семьи, который жил на первом этаже. Всю жизнь я была очень независимой, полной упрямства и гордости.

Меня отправили в школу, где я училась до третьего класса. Мне было восемь лет, когда родился брат Орест, мой нежный товарищ на протяжении всей моей жизни. Это был самый спокойный период. После школы я бежала в парк у площади Гульельмо Пеле, где происходили яростные штурмы импровизированных фортов, за которые отчаянно сражались наши противники. Со своими сверстниками мы играли в «пике» или во «французскую войну». Мы собирались в пышном красивом саду, любимом месте всех

мальчиков округа, они виртуозно просачивались в ярмарочные киоски без оплаты, воспользовавшись толкучкой и пролезая на четвереньках между ботинками-бурино и клетчатыми юбками. Я наслаждалась своей независимостью, гордилась силой и мужеством, чему мне часто завидовали соратники сильного пола. Не обращая внимания на тяжелые материнские упреки, я приходила домой разгоряченная, поцарапанная, в рваной одежде и сломанной обуви. Я хорошо знала, что вечером уставший отец вернется с работы и его ласка компенсирует все жалобы матери. Он обычно произносил одну фразу, сопровождая ее поцелуем: «Это такой возраст, бедняжка...»

Глава II

БЕДНОСТЬ

Мне пришлось отказаться от всего этого, когда мать раскрыла печальное финансовое положение нашей семьи и предупредила, что теперь мы все должны стараться зарабатывать на жизнь. Много лет спустя я узнала, что произошло. Как я уже писала, мой отец был помощником архитектора, очень серьезным и честным человеком, его любили рабочие и высоко ценили хозяева. В то время он работал на объектах, которые строились в районе Трионфале. Его руководитель всегда был очень доволен им и предлагал всей семье бесплатное жилье рядом с ним. В благодарность за такую доброту отец работал с еще большим рвением. Но причины, побудившие мастера к такой доброте, были совсем другими. Старый ловелас решил сделать мою мать своей любовницей и несколько раз украдкой домогался ее. Бедная женщина категорически отказывалась, но боялась рассказать об этом мужу. Предприниматель не сдавался, и каждый раз, когда он встречался с мамой, его предложения становились все настойчивее. Близость дома и отсутствие отца способствовали этому. Однажды он застал мою мать одну дома с младшим ребенком на руках. Восполь-

зовавшись отсутствием свидетелей и ничуть не смущаясь ребенка, мужчина набросился на мать и стал целовать ее в губы. Но надо знать простую душу добрых фермеров Витербезе, честных до крайности и абсолютно нетерпимых к насилию. Мама положила ребенка и набросилась на домогателя с кулаками и оскорблениями. Вечером она обо все рассказала мужу. Отец подошел к предпринимателю и сильно ударил его. Но, к сожалению, никто не мог засвидетельствовать момент домогательства, и начальник назвал отца клеветником и уволил с работы. В это тяжелое время родилась моя сестра Джулия.

Мне было тринадцать. Меня отвезли к куме, чтобы научиться ремеслу швеи, но моя натура не выдержала этого. Я с трудом выносила замечания и упреки и однажды в гневе бросила шитье ей в лицо. После этого я ушла. Положение в семье становилось все тяжелее. Мать заболела, и я заменила ее: убиралась, делала покупки, ухаживала за братьями, Нино и Орестом, и сестрой Джулией. Квартира (кухня и комната), в которой мы теперь жили, на улице Наполеона III, была убожеством, отчего сердце мое сжималось. Но в подобные тяжелые минуты жизни, видимо для контраста, я всегда пела! Это были трели птиц под солнцем Рима, которое я обожала. Иногда это были ритмичные песни, иногда мелодичные рыдания, заменявшие завтрак или дополнявшие недостаточную порцию супа. Вечером это были сонные колыбельные для Джулии или прелюдии подзатыльника для Ореста. Самые сладкие и ностальгические воспоминания – это романсы утешения для страдавшей матери или усталого отца, измученного долгими поисками работы, разочарованного и обеспокоенного, чем кормить своих детей.

Так прошли печальные дни моей ранней юности, пока случай не привел меня в театр. Это было настоящей удачей. К нам в гости заходил сосед, учитель музыки, который работал в скромных концертных кафе в Риме и давал уроки начинающим певцам. Он услышал мое пение и сказал родителям, что с радостью научит меня нескольким песням. Мне жаль, что я не помню имени этого хорошего человека, который подвинул меня к артистической карьере.

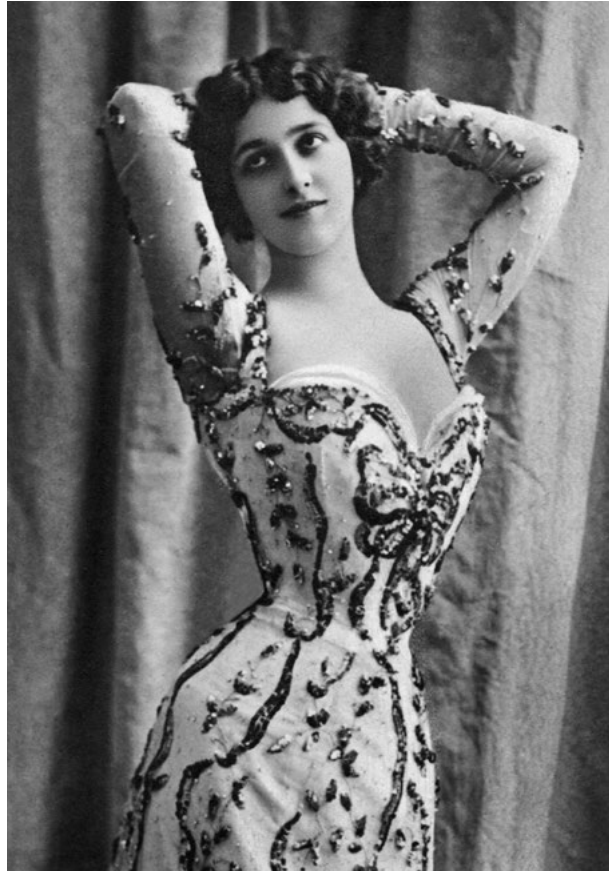


«Дебютантка в концертном кафе», 1890-е годы

считают лицо красивым, если красив профиль. Когда профиль создает впечатление красоты и силы, то и лицо будет таким же красивым и сильным. Другими словами, красота лица не может превосходить красоты профиля. Получается, что главным ракурсом для определения красоты фигуры является ее профиль. Соответственно, женщина, желающая улучшить свою фигуру, должна критически осмотреть ее сбоку. По этой причине, решив продать свое мягкое кресло и купить двухстворчатое или трехстворчатое зеркало, она сделает прекрасное вложение в будущее собственной красоты.

Определите, насколько ваша фигура отличается от канонов красоты, и попытайтесь соответствовать им. Быть может, вы недостаточно высокого роста, какой нужен, если принять во внимание ширину вашей фигуры? Рост можно немного увеличить упражнениями на растяжение. Встаньте у открытого окна, а затем, сложив руки так, чтобы кончики пальцев касались друг друга, поднимитесь на цыпочки и потянитесь вверх, вытянитесь как можно выше.

Помимо того, женщине, которая хотела бы стать выше ростом, нужно почаще принимать горизонтальное положение и подольше спать. Физиологи доказали, что тело человека по утрам заметно длиннее,



Лина Кавальери,
1900-е годы



Лина Кавальери, 1900-е годы

чем вечером. Это происходит потому, что мышцы и суставы утром в расслабленном состоянии, тогда как в дневное время они сокращаются. Мышцы человека довольно сильно похожи по своим качествам на натуральный каучук: им также присуще свойство эластичности.

Критический взгляд, направленный на себя с помощью двухстворчатого или трехстворчатого зеркала, позволит вам понять, является ли ваша фигура слишком широкой или слишком полной для вашего роста. Если она слишком широкая, это очень серьезный недостаток, исправить который крайне трудно либо даже невозможно. Если она слишком полная, можно назначить себе диету, выполнять физические упражнения или делать массаж. Ширина фигуры говорит об ее костной конструкции, каркасе, и обычно это связано с тем, что у такой женщины слишком массивные кости. Вы не можете изменить структуру тела человека точно так же, как вы не в состоянии изменить конструкцию, например, моста. Изменения могут быть только в слоях мышц и жира. Слишком полную фигуру можно исправить, изменив ее абрис в области талии – спереди и сзади, а также от точки в середине позвоночника до точки в середине груди.

Желая добиться такого улучшения, я посоветую первым делом обратить внимание на спину: я сама, например, сразу замечаю, какая у меня спина – прямая и плоская или же она округлая и полная. В этом заключается главным образом секрет того, как фигура женщины воспринимается посторонними: считается ли она изящной или же нет. Если спина слишком полная (как бы надутая), если бедра выпирают, а талия мало просматривается, в такой фигуре нет изящества. Увы, такая фигура «плохо скроена»... Если у вас эти недостатки присутствуют, вам нужно незамедлительно браться за себя.

Первым делом нужно обратить внимание на рацион питания. Начните есть гораздо меньше, чем обычно. Скажем так: сначала уменьшите размер порции на четверть от обычной, потом на треть, а дальше наполовину. Уже в скором времени вы заметите результат.

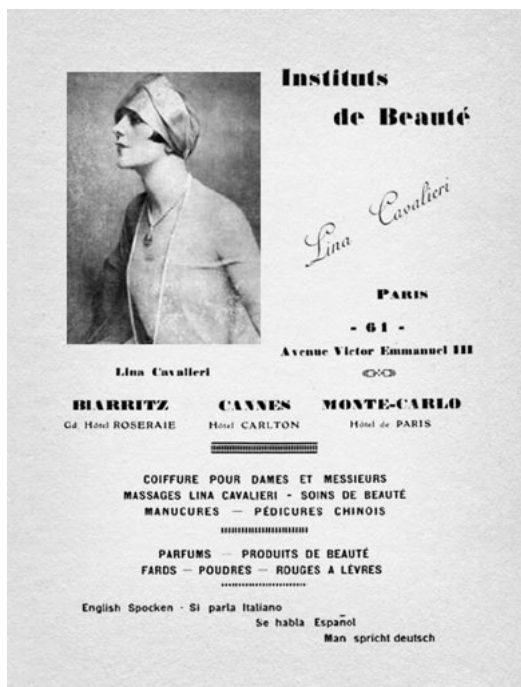
Однако не довольствуйтесь лишь этим, чтобы добиться более сухощавой спины и более изящных бедер. Делайте физические упраж-

нения, особенно на открытом воздухе. Ходите пешком – ходить надо много, очень много, и если у вас нет такой привычки, начните с короткой прогулки, но каждый день увеличивайте пройденное расстояние.

Если есть такая возможность, включите в свое расписание массаж. Я уже писала в этой книге, что рассматриваю массаж как первую помощь для достижения красоты. Мне всегда казалось, что любые дефекты можно исправить с помощью массажа. Он улучшает и цвет лица, и фигуру, делает ярче взор, с его помощью глаза становятся еще более красивыми. Именно поэтому я рекомендую делать глубокий массаж, поскольку он позволяет добиться плоской спины и достаточно узких бедер; делать его нужно, используя вяжущее косметическое средство.

Некоторые предприимчивые, безрассудно смелые женщины, желая похудеть, начинали принимать внутрь какие-то лекарственные средства, тогда как единственный относительно безопасный путь, если вы хотите похудеть с помощью лекарственных средств, – это следовать рекомендациям своего врача. Но лично я никогда и никому не посоветую для похудения принимать какие-либо таблетки или лекарства. Разве что можно использовать вот такое средство для наружного применения, я его считаю действенным, помогающим от чрезмерной полноты:

масло сладкого миндаля – 4 унции; настойка бензоина – 1 драхма; португальский экстракт – 4 унции; неролиевое масло – 20 капель.



Лина Кавальери рекламирует свой Институт красоты, 1929

Этот лосьон также является хорошим вяжущим средством:

настойка йода – 30 минимов; йодид калия – 60 г;

дистиллированная вода – 10 унций; анисовая вода – 170 минимов.

Также можно использовать вот это:

настойка йода – 1 унция; спирт – 10 унций.

С другой стороны, если критический осмотр вида сбоку покажет вам, что не только спина и бока слишком худы, но и общие очертания тела в этом отношении сильно оставляют желать лучшего, тогда нужно, часто делая легкий массаж, обильно наносить на тело вот такой крем, который позволит улучшить изгибы тела и нарастить плоть:

свежий бараний жир – 6 унций; ланолин – 6 унций; спермацет – ½ унции; кокосовое масло – 4 унции.

Такой крем также хорошо питает ткани тела:

ланолин – 60 г; масло сладкого миндаля – 40 г; танин – 1 г.

Мне часто пишут женщины, решившие, что у них слишком большая грудь, и, разумеется, они просят совета, как можно было бы уменьшить ее размер. Я лично не одобряю никакого лечения в этой области, за исключением изменения общего режима питания, а также занятий физическими упражнениями, причем и то, и другое будет влиять на уменьшение размеров всех частей тела. Но поскольку меня попросту завалили решительными просьбами многие женщины, которые просят дать рецепт какого-нибудь средства, я привожу ниже такой состав, применяемый в Европе, однако категорически требую, чтобы ни одна из моих читательниц не начинала использовать его без специального разрешения своего врача:

масло сладкого миндаля – 100 г; отбеленный пчелиный воск – 50 г;

настойка бензоина – 25 г; розовая вода – 25 г; танин – 15 г.

Помимо физических упражнений и соблюдения диеты для улучшения фигуры нет ничего более важного, чем носить хороший корсет. Если необходимо, закажите корсет по индивидуальным меркам. Если нужно заказать самый лучший для вас корсет, сделайте это, даже

если он стоит дорого. Ничего страшного, если придется потом купить себе более дешевое платье, чем вы хотели бы. Возьмите корсет, который будет гибким и гигиеничным, способным придать фигуре наилучшую форму. Самый важный критерий – это его способность придать нужную форму бедрам. Остальные части тела достаточно хорошо расположатся сами по себе. Помните: корсет не должен чрезмерно утягивать фигуру ни на бедрах, ни в области живота. По этой причине я всегда советую, чтобы на сторонах корсета была тесьма с резиновой жилкой.

В каждом корсете должно быть восемь упругих прорезиненных стержней, именно так: по четыре с каждой стороны. Они не только удерживают панталоны, но и утягивают живот и бедра. Первую пару стержней следует закрепить прямо спереди. Следующая пара стержней должна быть на расстоянии одного дюйма справа и слева соответственно (а для очень полной женщины – на расстоянии двух дюймов). Третья пара должна быть прямо над бедрами. Четвертая сзади, на спине. Хотя в первое время может показаться, что в таком большом количестве застежек легко совершенно запутаться, однако уже вскоре удастся приобрести нужный навык и закреплять их как надо. Они немало добавляют к подтянутости и элегантности внешнего вида женской фигуры.

Четвертое, на что требуется обратить особое внимание, – это хошащая осанка. Плечи нужно расправить и отвести назад, а живот втянуть. Грудь и подбородок нужно поднять. Когда вы идете, следует делать походку такой, чтобы движение ваших бедер было вперед, а не в стороны. Понаблюдайте за тем, как движутся все полные женщины, которые вам встретятся. Когда я говорю «полные», то имею в виду «очень полные» или попросту «толстые». Разница между ними вот в чем. Некоторые из них, несмотря на полноту, так несут свое тело, как будто оно вообще невесомо.., а у других дам, не более значительного объема, так сказать, походка сама говорит о том, что на них давит невероятная сила тяжести, словно у них имеются какие-то внешне невидимые физические недостатки.