

*На фотографии – чья-то прабабушка:
«Милочка», «кисочка», «душечка», «лапушка»...
Шляпка с полями и бантиком губки.
В узких перчатках и в бархатной шубке.
Сумка с застежкой, блестящие ботинки.
Мало учености – много эротики.*

Е. Лаврентьева





ЕЛЕНА ЛАВРЕНТЬЕВА

Забывтая наука красоты

Рецепты красавиц
и докторов на страницах
календарей и периодики
конца XIX – начала XX века

Этерна
2017

УДК 94(47)''18/19''(084/1)
ББК 63.3(2)5я6
Л13

ПРОЕКТ «СЕМЕЙНЫЕ АРХИВЫ»

Благодарим за предоставленные фотографии:
Виктора Оттовича Штульмана

Дизайн проекта «Семейные архивы» – Александр Архутик
Компьютерная верстка – Алексей Калганов, Андрей Архутик
Сканирование, обработка фотографий и цветокоррекция – Александр Комаров

Лаврентьева Е. В.
Л13 **Забытая наука красоты:** Рецепты красавиц и докторов на страницах календарей и периодики
конца XIX – начала XX века – М.: Этерна, 2017. – 280 с.: ил.

ISBN 978-5-480-00351-2

Издательство «Этерна» продолжает проект «Семейные архивы». Этот альбом содержит многочисленные фотографии наших соотечественниц из семейных архивов и частных коллекций, а также фотографии знаменитых красавиц, популярных актрис того времени.

Альбом включает разделы, посвященные «искусству сохранения красоты», эстетике повседневной жизни, правилам поведения в обществе. Большое внимание уделяется «новым изобретениям и открытиям» в области моды и косметической медицины. В книге содержатся разнообразные советы, не потерявшие актуальности и сегодня. Элегантные дачницы и путешественницы, гостеприимные хозяйки и остроумные собеседницы встретят читателей с улыбкой и поделятся своей «философией прекрасного».

УДК 94(47)''18/19''(084/1)
ББК 63.3(2)5я6

ISBN 978-5-480-00351-2

© Е. В. Лаврентьева, 2017
© Е. В. Лаврентьева, фотографии, открытки, графика из личной коллекции, 2017
© ООО «Издательство «Этерна», оформление, 2017

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

ДНЕВНИК КРАСАВИЦЫ

Бессмертная мода не знает покоя –
Со мной согласится маэстро Васильеф.
А я каждый раз, перед зеркалом стоя,
Свое признаю перед модой бессилье.

Богема спешит в «Театральный подвальчик».
И осень меняет из листьев накидки.
Шампанское брызжет. И солнечный мальчик
Мне дарит мимозу с пасхальной открытки.

Особой походкой ступают модели:
Худые, как жерди; прямые, как швабры.
А помнишь, с тобою когда-то хотели
Достать патефон и зажечь канделябры?

Никто не предвидел такого финала:
Не каждый становится с возрастом мудрым..
Когда бы я раньше «про это» узнала,
Сбежала бы с мальчиком тем златокудрым.



ПЕСЕНКА
КРАСНОЙ ШАПОЧКИ

Я любила Вас недолго:
Три недели и два дня.
Что-то есть у Вас от Волка,
Что-то есть и от меня.

Это сходство, между прочим,
Сразу бросилось в глаза.
Я проснулась среди ночи:
Что-то *против*, что-то *за*.

У меня берет с помпоном –
Вы поэт, но без ружья.
И по сказочным законам
Не годитесь мне в мужья.

Но охотника я тоже
Никогда не полюблю:
У меня мороз по коже
От его любви к рублю.

Плачет бабушка в кровати
В белоснежном неглиже:
– Где ж такого, внучка, взять,
Чтоб тебе был по душе?!



СОМНЕНИЯ

А что, если это не страсть, а любовь?
С желанием жарить картошку,
С улыбкой тереть Вам на завтрак морковь,
Терпеть Вашу злобную кошку.

А что, если это, мой друг, навсегда,
А не на какой-нибудь season?
Ну что ж, приложу я побольше труда,
Чтоб счастьем путь был унизан.

А что, если это не явь, а дурман,
Который нас, грешных, окутал? –
Я буду писать бесконечный роман,
Сверая любовь по минутам.

А что, если это судьба?.. И пока
Меня раздирали сомненья –
Дрожащая в сумерках ночи – рука
Царапала стихотворенье.

И злобная кошка следила за ней,
Свою демонстрируя пасть.
А что, если хищнице этой видней?
А что, если все-таки... страсть?



ДЕЖАВЮ

А я стою – смотрю с моста,
Как речка камни оmyвает.
Я тут, пожалуй, неспроста,
Когда-то в жизни все бывает.

Я и представить не могла,
Что к речке выведет тропинка.
Я тут, наверное, была:
До слез знакомая картинка.

И старый мост, и яркий свет,
И эти камни не забуду.
Пройдет еще две сотни лет –
Я снова тут, возможно, буду.

Но не уверена «на сто» –
Замечу в скобках: вероятно.
Сверкает речка под мостом
И верить в чудо так приятно!

А кто не грешен в этом грешном мире?!
Архимандрит мечтал, чтоб поросся
Столетия два назад на постном пире
Вдруг превратилось чудом в карася.

Себя в грехах несметных обвиняю,
Но проповеди всех святых подряд
Сегодня без сомнений променяю
На твой влюбленный и веселый взгляд.

Из благодарности, а вовсе не из страха,
Я поднесу к Матронушке свечу.
И скажет мне восставшая из праха:
– И я влюбиться, кажется, хочу.

Кому – зачтется, а кому – простится,
Но веет Божьей милостью на всех.
Еще не время нам с тобой проститься,
Еще не решено на небесех!



ЭКСПРОМПТ

Я не люблю дождливую Москву,
Где небо, как дырявая портянка.
Ну, кто же назначает randevu
У выхода на станции «Лубянка»?!

Я напишу Вам, так и быть,
Не эсэмэску, а – рукою,
Что продолжаю Вас любить,
И жду звонка, и всё такое...

Вы позвоните мне в ответ
И прокричите: «Далеко я!»,
Что в Амстердам у Вас билет,
И на Луну, и всё такое...

Себе назло, друг другу напоказ
Сидели мы, счастливые, в кафе.
Звучал на сцене черноморский джаз.
Луна была немного подшофе:
Ее слегка куда-то заносило,
Потом она на место возвращалась.
Почти как я: сперва тебя просила,
А после навсегда с тобой прощалась.
Но ты был непреклонен, как рассвет.
И, как будильник утром, предсказуем.
Ну, объясни, зачем мы столько лет
Воздушный замок на песке рисуем?!



МОЛИТВА

Не по молитвеннику – просто: – Помогите!
Пожалуйста, Святый и Крепкий Боже!
Пускай с пути исчезнут все враги.
Когда не Ты?.. – А Бог в ответ: – То кто же?!

И я перед иконой бью челом.
И вроде руки правильно сложила.
Но кто-то говорит мне: – Поделом!
Ты это все, красотка, заслужила!

БЕССМЫСЛЕННОЕ

В свиданьях наших пылких нету смысла!
(Привычный скрежет разума в висках.)
Какой, скажите, смысл у коромысла,
Которое затеряно в песках?!

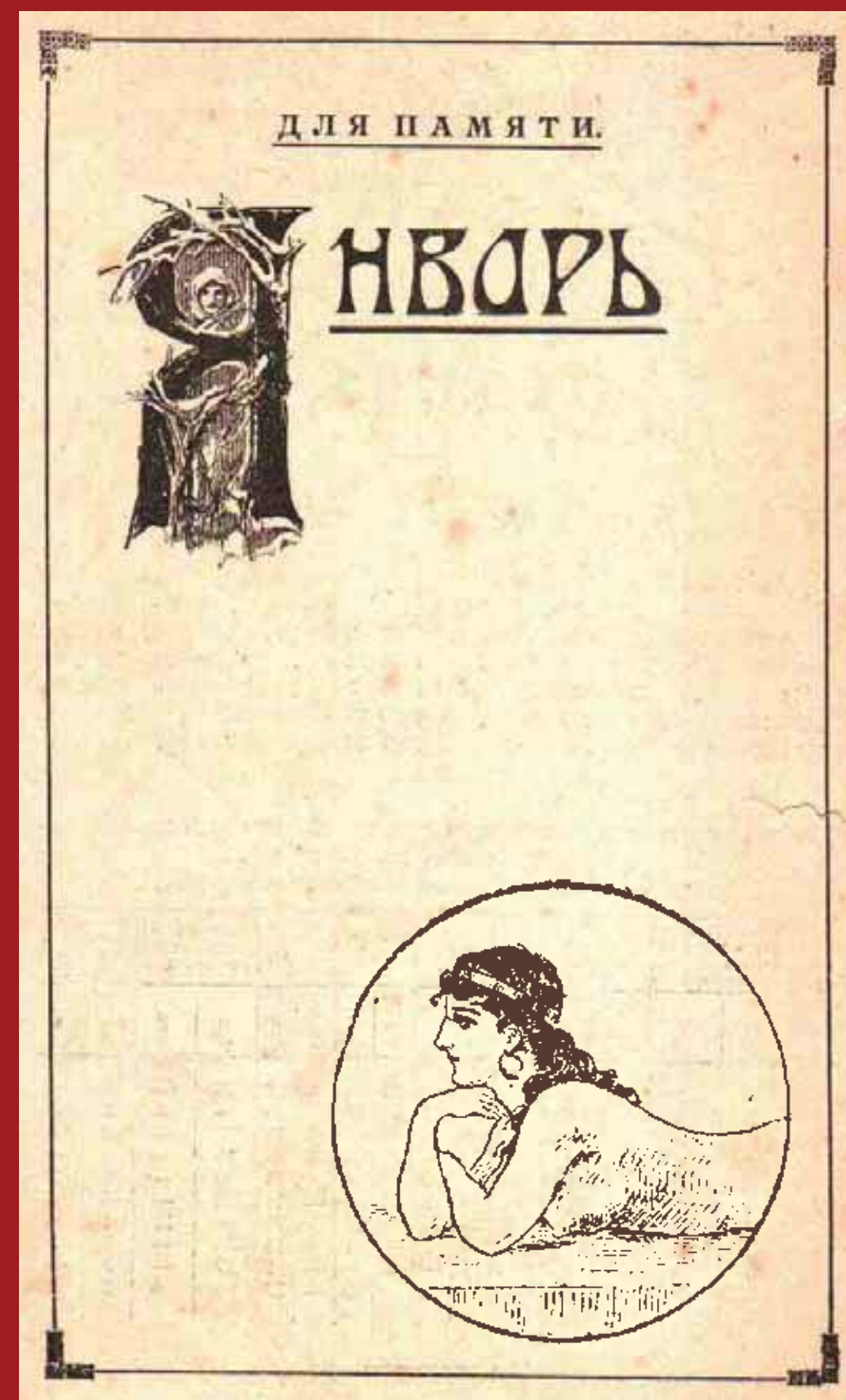
Наверное, для маленькой колючки
Нет смысла большего, чем вырасти
в пустыне,
А я по глупости могу дойти до ручки:
Слова и мысли у меня пустые.
Я не пишу стихов при лунном свете,
Закусывая дужку у очков.
Мне просто нравится встречать на
белом свете

Таких, как Вы, ученых дурачков,
Которым всласть раздумывать
над смыслом

Стихов и прозы, пуха и пера,
А радуга нависла коромыслом.
До этого лило как из ведра!
Своим желаньям потакать я рада,
Хотя, признаться, нет порой удачи.
За испытания мне выпала награда
Вдыхать сирень на подмосковной даче,
Нанизывать мгновенья, как агаты,
Тянуть из трубочки густой коктейль весны,
Встречать восходы, провожать закаты
И рисовать бессмысленные сны.

Елена Лаврентьева

КАК ОСТАТЬСЯ КРАСИВОЙ ДО СТАРОСТИ





Л. Кавальери

Как остаться красивой до старости

Г-жа Лина Кавальери написала руководство «Как сохранить красоту до старости».

Первое и главное условие, чтобы сохранить свежесть 18-летней девушки, – это поменьше есть. Женщины стареют лишь потому, что они много кушают. Если бы они ничего не ели, они бы не старели.

Действительно, мясо вредно, так как покрывает лицо и нос красными жилками, масло заставляет блестеть нос, фрукты расстраивают желудок, сахар и пирожные портят зубы, от рыбы появляются прыщи на лице, от крабов и омаров тело покрывается красной сыпью крапивной лихорадки и т. д. Еще меньше, чем есть, нужно пить. Воду сырую – из-за микробов. Вино портит цвет лица. Пиво способствует ожирению. Сельтерская и вообще газированные воды «пучат» желудок.

Надо соблюдать еще ряд и других условий.

Никогда не плакать. Слезы – яд для кожи.

Никогда не смеяться. Улыбка портит форму рта.

Нужно перед сном: 1) надеть на нос особый футляр, сохраняющий нос от искривления; 2) обложить щеки свежими ломтиками телячьих котлет, убрать особым манером волосы, вымазать все тело особой мазью, дабы придать коже гибкость. Утром нужно, чтобы в течение 2 часов массирували все тело. Затем красавицей занимается педикюрша и маникюрша. Затем урок шведской гимнастики для сохранения рук и ног... Затем...

Впрочем, достаточно.

Одним словом, чтобы быть красавицей, надо подвергать себя пытке.

Женское дело, 1911, № 23

Лина Кавальери – всемирно известная красавица – изложила в одной из американских газет свое мнение о сохранении «вечной юности». На первом плане красавица ставит, как это ни странно, духовную деятельность и уже затем – физическую.

Каковы бы ни были обстоятельства жизни, – поучает Кавальери, – всегда нужно быть веселой, интересоваться вещами и людьми, сохранять спокойствие, быть преимущественно в обществе молодежи и на все смотреть с точки зрения молодости. Затем следуют противопоказания: избегать сильных волнений – гнева и ненависти, охранять себя от зависти и мелочности.

Рецепты физической жизни сложные. Прежде всего, пища: она должна изменяться с возрастом. На середине жизни рекомендуется уменьшить порцию еды.

Взрослым следует избегать пищи с обильным содержанием извести, вызывающей большинство старческих явлений. Сама Кавальери избегает капусты, картофеля и бобов, из мяса – говядины и баранины, а хлеба старается есть как можно меньше. Зато она одобряет фрукты, в особенности сок апельсинов, затем яблоки, но не сырые, виноград, винные ягоды, финики и бананы. Курица, рыба, яйца – не запрещены. Хороши, как пища, орехи. Вино допускается в умеренном количестве, но предпочтительнее – дистиллированная вода.

Важное значение имеет, конечно, и сон, продолжительность которого, кстати, надо уменьшать с годами.

Отходя ко сну, – мудро поучает Кавальери, – нельзя бросать тело как платье на стул, а надо бережно уложить его, чтобы оно действительно отдохнуло.

Все эти правила Кавальери действительно соблюдает – и вот секрет ее вечной молодости.

Женское дело, 1911, № 16

Чего не должна делать женщина, желающая быть красивой. Советы Лины Кавальери

Есть много привычек, которые портят красоту, их тем более полезно знать, что часто они проходят незамеченными.

Не следует много есть, кусать губы, читать в плохо освещенной комнате.

Не следует брать ванну в холодном помещении, пропускать прогулку, спать в плохо проветренной комнате, читать в вагоне.

Не следует горбиться.

Не следует давать мерзнуть рукам и ногам.

Не следует гримасничать.

Не следует много пить.

Не следует забывать мыть ноги каждый день.

Не следует поднимать одно плечо.

Не следует бывать реже чем раз в три месяца у дантиста.

Не следует носить тесную обувь, перчатки, корсет.

Не следует слишком быстро и грубо расчесывать волосы.

Не следует мыть лицо перед выходом из дома.

Не следует опускать подбородок.

Не следует носить тяжелые платья.

Не следует быть в слишком теплом или слишком холодном помещении.

Не следует смачивать губы языком – они от этого сохнут.

Не следует забывать, что здоровье – основа красоты.

Не следует подвергать лицо холоду.

Не следует забывать полоскать рот после каждой еды.

Не следует забывать умыться тщательно перед сном.

Женщина, 1914, № 14



Искусство быть красивой

Кавальери продолжает свои наставления. На этот раз речь идет о красоте глаз и рук.

– Никогда не читайте вечером! Никогда не читайте в вагоне! Это утомляет глаза, и они утрачивают свой блеск. Употребляйте на чтение не более полутора часов в день, и то в три приема.

– Закрывайте глаза как можно чаще, когда вы причесываетесь или купаетесь, вообще, когда вы одни.

Затем идут настоятельные рекомендации купать глаза, рецепты глазных ванн и массаж...

Массируются брови, веки, ресницы. Для рук главный совет – всегда держать их в тепле. Муфта – лучший друг изящных ручек. Мыть руки нужно теплой мыльной водой, на ночь одевать резиновые перчатки. И, конечно, не нужно жалеть времени на маникюр.

Лучшим массажем для рук является растягивание рукой новых перчаток...

Синий журнал, 1911, № 48

Кавальери положительно запугивает своими бесчисленными советами, предостережениями и запретами.

Легче быть монахиней, чем дивой!

Вот что пишет она о красоте плеч и рук:

– Безукоризненные плечи и руки почти никогда не бывают от природы. Чтобы придать им совершенную форму, нужно приложить много труда. И на первом плане опять массаж и... развитие дыхания. Дышите как можно глубже чистым воздухом. Никогда не оставайтесь внутри трамвая или вагона. Открывайте окна в карете. Только таким путем можно добиться хорошо развитого бюста, красивых плеч и рук.

Для последних необходима специальная гимнастика, развивающая одновременно и грудную клетку.

Кожа должна быть атласной. Иначе форма – ничто. А для этого нужна специальная диета и растирания. Долой горячий хлеб, сладости, жирные кушанья и... мороженое! Да, мороженое.

Кавальери беспощадна и оригинальна. Ее рецепты часто идут вразрез со взглядами докторов.

Жесткий враг женской красоты – морщины. Их причины: возраст, печаль, усталость и дурная привычка гримасничать.

Только первую из этих причин нельзя устранить. А другие легко. Не грустите, несмотря ни на что. Будьте экономны в мимике... Пусть лицо будет выразительным лишь по необходимости. Гримасы долой!

Синий журнал, 1911, № 52

«Одна дама, – рассказывает Лина Кавальери, – спросила меня: “Что вы делаете, чтобы иметь такую красивую шею?” И я дерзко ответила ей:

“Сударыня, я родилась с красивой шеей!”».

Следовательно, надо, прежде всего, получить этот дар от природы. Однако кое-что можно, оказывается, достичь и искусственным путем, и патентованная всемирная красавица дает несколько премудрых советов:

– Если у вас слишком короткая шея, держите выше подбородок, и она будет казаться длиннее.

– Если шея чересчур длинна, не следует декольтироваться. Удачно скроенный воротник также сгладит этот недостаток.

– Чрезмерно жирная или худая шея одинаково хорошо излечивается от своих недостатков ежедневным массажем с оливковым маслом или кольдкремом; массировать нужно круговыми движениями, ни в коем случае не затрагивая железы.

– И наконец, главное правило для всех: изъять из употребления ночные подушки; спать надо на спине, подняв подбородок вверх, что избавит вас от лишних складок на шее и преждевременного опухания мускулов лица.

Синий журнал, 1911, № 50



Сара Бернар о сохранении красоты

Французский врач Кассарато имеет среди своих пациентов и Сару Бернар. Знаменитая артистка умеет, несмотря на далеко не молодой возраст, сохранять и свежесть, и здоровый цвет лица. Ввиду этого врач Кассарато, с разрешения артистки, сообщает те правила, которые она считает необходимыми для сохранения красоты, и вначале посвящает несколько соображений насчет цвета лица: «Женщина, которая хочет надолго сохранить хороший цвет лица, должна умываться только

два раза в неделю водой с глицерином и самым лучшим мылом, например – миндальным. Два раза в неделю следует подвергать лицо действию пара. В другие дни обтирать лицо только кремом, который должен соответствовать свойствам кожи и в составе содержать ланолин. Можно рекомендовать массаж и электричество, но применять их следует с большой осторожностью. Чтобы хорошо массировать, нужно знать мускулы, поэтому нужно доверяться специалисту. Лицо не нужно вытирать насухо, а слегка, чуть притрагиваясь полотенцем. Нельзя отрицать и пудру. Но только в чистой форме. Последнюю, как и все другие косметические средства, нужно вечером удалять кусочком ваты, причем повторять это до тех пор, пока лицо не окажется совсем чистым. Уничтожению второго подбородка помогает массаж в соединении с электричеством. Перед сном нужно подвязывать подбородок мягким бинтом, с узлом на голове, и смазывать размягчающим составом. Есть советы и относительно волос, которые можно сделать «любого цвета». В постель нельзя идти с открытыми волосами. Во сне они спутываются и вырываются. Волосы нужно мыть раз в месяц, и лучше использовать для этого желток сырого яйца. Далее признаются крайне вредными все средства, которые употребляются для придания блеска глазам. Борная, померанцевая, розовая и даже простая дистиллированная вода так хорошо действуют, что не нужно других опасных средств для поддержания красоты. Женщина, которая думает о сохранении красоты, должна спать не менее семи часов, а также нельзя делать сильных движений, т. к. они развивают мускулы, а потому и лишают женщину изящества.

Огонек, 1901, № 4



Какой пищевой режим больше всего способствует сохранению молодости и красоты?

«Человек – то, что он ест!» – сказал не помню кто, но кто-то очень умный и сказал вполне правильно. Каждый человек в цвете своего лица, в составе своего тела, крови зависит от пищи.

Мясо возбуждает, а все возбуждающее, временно вызывая подъем, заставляет организм порывами сильнее работать и скорее срабатываться. Кроме того, питание мясом способствует откладыванию мочекислых солей в суставах и ведет к подагре или артриту. А как страшно уродует самые красивые руки и ноги этот противный артрит! Значит, мясо должно быть изгнано из пищевого режима человека, заботящегося о сохранении молодости. Но раз мы изгоняем мясо из-за его возбуждающего действия, то само собой понятно, что следует изгнать и все другие возбуждающие средства. И прежде всего вино! Алкоголь даже в самых малых количествах, даже редко употребляемый, самый страшный враг молодости и красоты...

Залог хорошего цвета лица – это здоровый желудок и здоровая печень. Алкоголь уже в самых малых количествах делает печень и желудок нездоровыми. Желтый, землистый цвет лица и быстрая обрюзглость тела – неременное следствие употребления алкоголя. Если желаете *mes dames*, оставляйте себе право пользоваться рюмочкой вкусного ликера, сохраняйте ощущения приятного головокружения после нескольких бокалов шампанского, но только тогда бросьте все ваши заботы о сохранении молодости, здоровья и красоты...

Если вы употребляете алкоголь – никакие средства не могут остановить неумолимо быстрого разрушения организма!



Чай, кофе и табак, конечно, гораздо менее вредны, нежели алкоголь и опиум, но тем не менее для тех, кто хочет быть молодым и в 40, и даже в 50 лет, и они не должны существовать... Ведь это тоже возбудители и большие враги сердца, нервной системы и цвета лица.

Может ли быть красива женщина, у которой трясутся руки и дрожит голова от употребления крепкого кофе, женщина с темным цветом лица и нервными подергиваниями от употребления крепкого чая, женщина с желтыми зубами и вечной хрипотой в горле и в груди от курения?..

Ведь все эти явления так уродливы, что какой же может быть разговор о красоте при их существовании?

Беседы «Игрушечной Маркизы».

Искусство нравиться //
Журнал для хозяек, 1912, № 6

Не менее вредны, конечно, и другие наркотики: опиум, гашиш, морфий, кокаин и т. п. Кроме прямого вреда организму, они приносят еще и страшное ослабление впечатлительности, все нервы тупеют, перестают передавать ощущения... Тот, кто употребляет наркотики, теряет способность ощущать наслаждение естественных возбуждений.





Кушайте известку! Мы слишком мало знаем известки, — замечают германские профессора Эммерих и Левэ, из которых первый хорошо известен своими трудами о холерѣ. Принадлежностью нашего стола должны стать не соевъ и уксусъ, а растворъ известки.

Тотъ, кто кушаетъ ищи въ сматку и бросаетъ скорлупу, тотъ дѣлаетъ ошибку, наоборотъ—слѣдовало бы лучше кушать скорлупу, нежели бѣлокъ и желтокъ.

По изслѣдованію ученыхъ, известка придаетъ силу организму, вѣсь тѣлу, крѣпость сердцу, уничтожаетъ микробы, излечиваетъ воспаления, питаетъ мозгъ, сообщаетъ радость, энергию и подвижность мысли.

Известка, наконецъ, даетъ плодотворность женщинамъ. При опытахъ съ мышами было установлено, что онѣ въ состояніи произвести на свѣтъ въ 5 разъ больше мышатъ, если ихъ кормить известкою; то же явленіе замѣчается и со свиньями.

Итакъ, — заключаютъ профессора, — нужно трижды въ день принимать по чайной ложкѣ раствора хлористаго кальція. Это горько, но не такъ непріятно“.

Женское дело, 1912, № 15





Обновление женской красоты

Один довольно известный в Париже предприимчивый маникюр, не довольствуясь полировкой ногтей, стал с некоторых пор утверждать, что он открыл великий секрет молодости.

Многие из его клиентов доверили ему восстановление своей красоты. Он не занимался этим из любви к искусству, его цены изменялись – в пределах от 1500 до 5000 франков. Маникюр помещал своих клиентов

в пригородную виллу, где они две недели оставались в темноте. После этого их лицо и шея смазывались изобретенной им мазью и покрывались бинтами; в конце операции бедные дамы напоминали мумии. Но мазь действовала, и старая кожа лущилась как у змеи.

Еще несколько дней, и дамы с восторгом видели, что у них действительно появилась новая кожа без единой морщинки. Многие настолько увлеклись делом «обновления», что сейчас же заключали с маникюром новый договор о дальнейших сеансах.

Маникюр делал это, но также не даром: 1000 франков за декольте, 2000 – за «обновление» до пояса, а за 5000 франков дамы имели возможность изменить всю кожу с ног до головы.

Увы, результаты работы ловкого маникюра были более проходящими, чем сама молодость! Уже через несколько месяцев они замечали, что их кожа покрывается старыми морщинами и неуловимая юность снова исчезает, уже безвозвратно. Однако все они молчали о проделках маникюра из вполне понятных побуждений.

Наконец, одна храбрая дама, жена адвоката, заплатившая ему около 25 000 франков, сделала соответствующее заявление прокурорскому надзору. После того у маникюра был сделан обыск и взята вся его обширная переписка со своими клиентками. Пока их имена держатся следователем в секрете, т. к. услугами маникюра пользовались многие дамы высшего света и некоторые артистки с именем.

Женское дело, 1912, № 23



Клео де Мерод



Роден о красоте женщины

В одной из последних книжек журнала «*Mercure de France*» напечатано интересное интервью со скульптором Роденом, выясняющее взгляды великого художника на красоту женщины.

– Бывают ли современные женщины столь же прекрасны, как гречанки? Возможно ли теперь встретить женщину со столь совершенными формами, как знаменитая Фрина, служившая моделью гениальному Праксителю?

– Безусловно, такие существуют, – с мягкой улыбкой продолжал Роден. – Молодые итальянки имеют все особенности чистого греческого типа. Характерным признаком служит то, что ширина в плечах у них та же, что и в бедрах. Этим они чрезвычайно отличаются от женщин более молодых народов, где еще сохранилась варварская красота. Таковы немецкие, русские

и скандинавские женщины: они имеют узкие плечи и широкие бедра. Это отразилось на искусстве нового времени, как, например, на нимфах Гудона, Венере Ватто и Диане Гудона.

– Каков же самый красивый тип?

– Это трудно сказать. Я знаю сотни красивых типов, каждый в своем роде. Недавно мне позировала маленькая восточная танцовщица, изящные косточки и округлые контуры которой казались мне чрезвычайно красивыми. Совсем иного рода красота японской артистки Ганако Оота. Ее тело не имеет ни атома жира. Ее мускулы так же отчетливы и тверды, как у маленького фокстерьера. Она так сильна, что может как угодно долго простоять на одной ноге, другую же при этом держать под прямым углом к первой. Кажется, что она выросла с корнями в пол, как молодое дерево, – столь она бывает неподвижна. Красота ее исключительна, но очень своеобразна.

Женское дело, 1914, № 6

Курсы женской красоты в Нью-Йорке

В Нью-Йорке в большом почете воспитательное заведение г-жи Альберти, которое сама учредительница называет колледжем, но оно в действительности не соответствует тому, что принято называть таким именем. Г-жа Альберти утверждает, что нашла средства «идеализировать» хорошеньких женщин и делать хорошенькими – некрасивых. В принципе она признает за правило, что черты лица являются отражением умственного и нравственного существа человека. На этом основании всем добродетельным и умным женщинам следовало бы быть красавицами, но на деле это не всегда так бывает. Далее говорит: «Ко мне является дама. Цвет лица у нее поблекший, лицо осунулось, глаза потухшие, улыбка притворная, натянутая, общее выражение – жесткое и неприятное. Нервы у нее расстроены, взгляд беспокойный, настроение печальное. Мне надо снова привести ее в надлежащий вид, предписать ей для того подходящий и здоровый образ жизни, смягчить мускулы ее лица постепенными упражнениями, пополнить физическое лечение умственным и моральным, поддержать ее в области самых обычных и, главное, успокоительных занятий и идей, постепенно переводя к более возвышенным, и, наконец, возбудить в ней стремления высшего порядка, которые смягчают нервы, успокаивают дух, а со временем и по исполнению предписанного мною режима возвращают гармонию черт, неповто-



римую улыбку, сглаживают преждевременные морщины и совершают с женщиной метаморфозу».

В чем же состоят курсы такого лечения? Г-жа Альберти начинает с того, что учит своих учениц пользоваться своими глазами, двигать ими вправо, влево, вверх, вниз, без заметных усилий, грациозно и выразительно принаравливать свой взор к тому, что они сами говорят, или к тому, что им

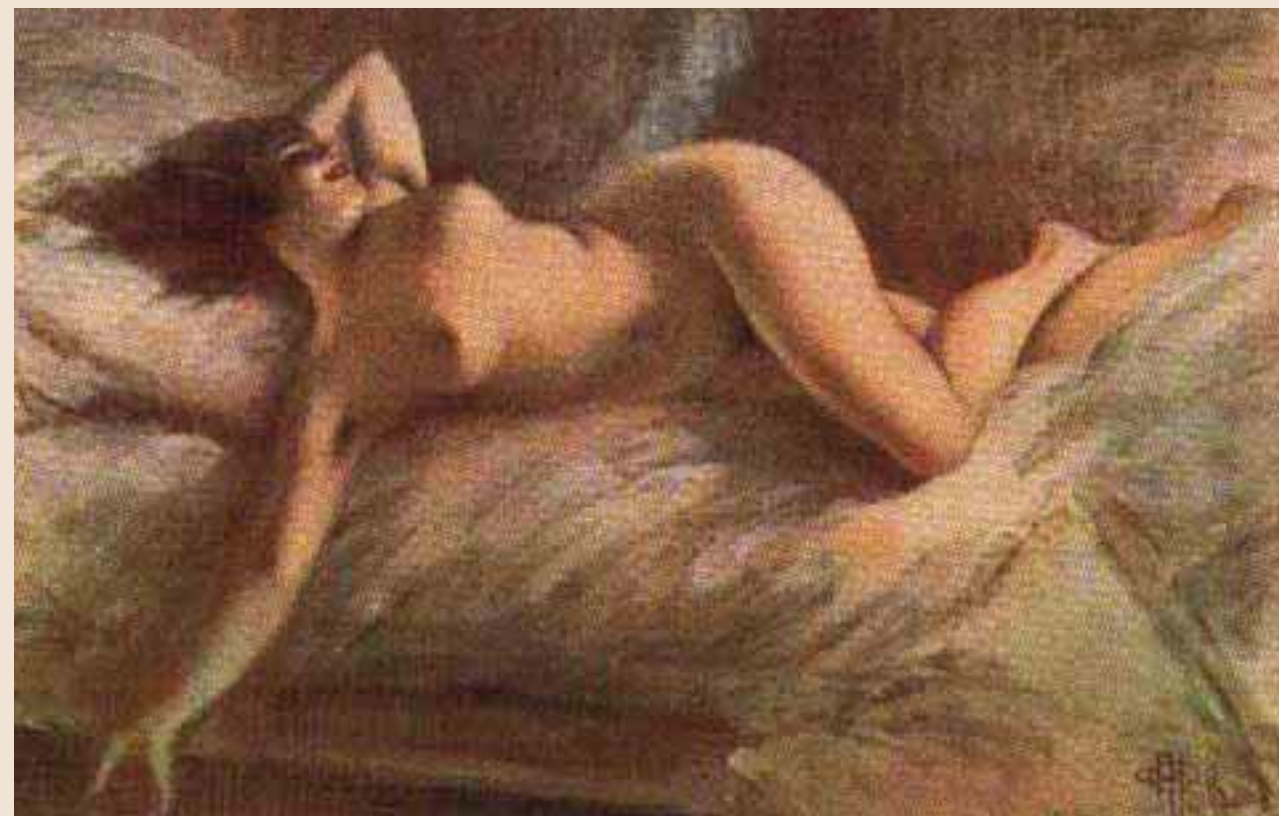
говорят другие, говорить с выражением и лишь в подходящих случаях придавать своим взорам выражение томное или стыдливое, страстное или мечтательное, меланхоличное или смеющееся. Некоторые не владеют этим искусством, и эти «солецизмы», как называет их г-жа Альберти, приносят таким неумелым женщинам большой ущерб, «придавая им глупый вид».

Она учит также придавать носу надлежащее выражение – сообщать ему «одно из наиболее обворожительных» движений, не подражая притом кроликам, для чего требуется большое внимание и вовремя расширять и сжимать ноздри. Для губ также необходимо упражнение, и, по-видимому, немногие вполне обладают умением управлять ими. Это достигается многократным повторением, в течение многих часов и дней, известных, искусственно составленных, фраз. Их постоянное повторение сжимает чрезмерно выдающиеся губы и способствует раскрытию стиснутых губ. Женщины, которых судьба наделила губами такого рода, должны безмерно упражняться в произнесении английских слов: «prune (слива), prism (призма), potatoes (картофель), так как эти

слова обладают таинственным даром растягивать губы».

Имеется целая серия упражнений для шеи, подбородка и лба. Не многие имеют представление о том, сколько надо приложить старания, чтобы достигнуть гибкой, грациозной шеи, или лба, то мечтательного, то надменного, или подбородка, вибрирующего в такт с губами. Кроме того есть еще целая серия не менее важных, обучающих наставлений: как входить или выходить из кареты и, в особенности, спать. «Большинство женщин не умеют спать, – утверждает г-жа Альберти. – Они спят без грации, укладываются наподобие каких-то тюков, во всевозможных позах, которые в конце концов перекашивают их и сообщают неэстетические манеры».

Женщина, 1914, № 3

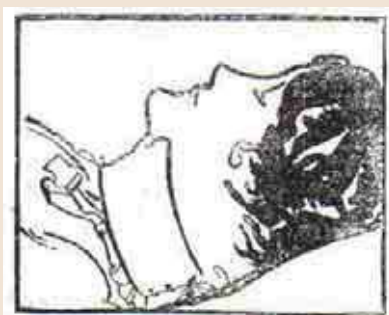
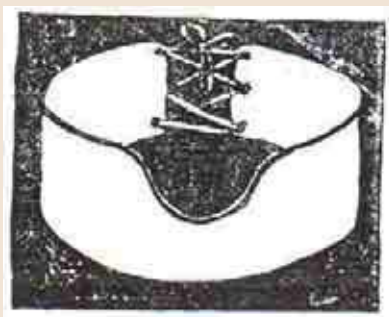


А. Гильом. Бесстыдство





А. Гильом. Инвентарь



Немецкий доктор Герсинг, практикующий в Крейц-нах, где обыватели, по-видимому, имеют дурную привычку храпеть во время сна, занялся этим вопросом и пришел к заключению, что лучшее средство от «трубы Морфея» — это воротник, надеваемый на ночь и снабженный вырезкой спереди, чтобы не стеснять шеи. Здесь изображен этот воротник и способ пользоваться им. Как видите, немцы так аккуратны, что даже спят в воротниках.

Синий журнал, 1913, № 46

Просыпаться всегда в 8 ч. утра, проснувшись, сейчас же вскакивать с постели, не нежась и не залеживаясь. Вставши, проделать гимнастику Миллера, облить водой и растереть тело. Затем выпить стакан молока и выйти на воздух прогуляться, если можно, то эта прогулка должна длиться не менее часа. Когда очень холодно или очень жарко, выходя смазывать лицо и руки вазелином. Возвращаясь домой, сейчас же сбрасывать корсет, башмаки, тугое платье, дома носить только просторные платья-реформы, прямо на рубашку, без всяких юбок, чтобы тело было свободно и нигде не перетянато. Избегать под-

вязок и тесной обуви. В комнатах никогда не держать температуры выше 14 градусов и постоянно освежать воздух, несмотря ни на какую погоду. Вечером, перед сном, опять прогуляться на полчаса, потом облить теплой водой, растереть тело и слегка смазать его борным вазелином. Вазелин — самое лучшее средство для смазывания кожи. Ланолин, как животный жир, легко портится, в нем скоро заводятся всякие бактерии; глицерин, засыхая, закрывает поры кожи. Борный вазелин — вполне безопасное и безвредное средство и смягчает кожу ничуть не хуже самых сложных и дорогих кремов. Спать нужно совсем обнаженной,

чтобы тело лучше отдыхало от одежды. Одеяло не должно быть тяжелым и не должно прикасаться к телу. Тело, как сверху, так и снизу, должно дотрагиваться только до простыни. Плотняные простыни наиболее гигиеничны, т. к. лучше пропускают тепло и воздух, нежели батистовые или мадаполамовые.

Воздух в спальне должен быть чистым. Комнату перед сном освежать. Постельное белье, матрасы и одеяло утром выносить на воздух проветривать...

Беседы «Игрушечной Маркизы». Искусство нравиться. Уход за телом и сохранение молодости // Журнал для хозяек, 1912, № 2

Тайны женской красоты. Очерк Макса О'Релль

Напрасно стали бы мы искать тайну прелести женщины в ее уборной среди косметики. Настоящая тайна красоты заключается в хорошем здоровье и счастливом настроении.

Недавно я спросил мою приятельницу, только что ставшую бабушкой:

— Скоро ли вы будете иметь вид женщины за тридцать лет?

Моя приятельница очень красива, но не любит разговоров о своей наружности. Только когда я на правах старого друга стал просить ее сообщить мне свой секрет молодости, чтобы я мог открыть его другим, она сказала: «Уверю вас, что я не трачу в парфюмерных магазинах и пятидесяти шиллингов в год. Я всегда рано поднималась и рано ложилась;

всегда делала как можно больше добра; всегда посещала веселых и счастливых людей, читала веселые книги и смотрела веселые пьесы; я выбирала для себя здоровые телесные упражнения и дышала чистым воздухом день и ночь. Но у меня было серьезное преимущество: я имела счастье родиться с веселым характером и была воспитана счастливыми, веселыми родителями. Я всю жизнь наслаждалась юмором и ценила его. Я философ. Вы находите, что мне тридцать лет, между тем мне уже минуло сорок пять; но если мое тело молодо, мой дух еще моложе, и я уверена, что, сделавшись прабабушкой, я буду наслаждаться игрой в куклы так же глубоко, как мои правнучки».

И она дала мне множество самых подробных указаний для сохранения молодости. Привожу некоторые из них:

1. Никогда не подвергайте холоду ваши плечи и руки. Выходя из натоп-

ленной комнаты на воздух, заботливо закрывайте их так, чтобы ваше тело находилось в такой же температуре, какая была в комнате.

2. Избегайте чересчур мягких постелей и теплых одеял. Это вызывает кошмары, раздражает нервы и ведет к излишней полноте. Не вешайте пологов вокруг кроватей; если вам это нравится, имейте только балдахины в виде украшения, но отбрасывайте их, чтобы свежий воздух мог окружать вашу голову.

Освежайте вашу спальню несколько раз в день, ночью же, как бы ни было холодно, слегка приоткрывайте окно, даже если бы вследствие этого вам пришлось топить камин до утра.

3. Здоровой женщине необходимо спать восемь часов, самое большее девять часов в сутки и никогда не менее семи.

Сон — целебный бальзам, дающий отдых мускулам, нервам и всем органам.

Вечерний и ночной сон освежает; нельзя того же сказать об утреннем сне или дневном отдыхе. Необходимо спать без перерыва от 11 вечера до 7 часов утра. Иной сон не даст ни свежести, ни здоровья.

4. Никогда не ложитесь спать голодной; однако дожидайтесь, чтобы не спать и с переполненным желудком. Если вы голодны, слегка закусите, чтобы эта легкая пища переварилась немедленно и без затруднений.

5. Сон не может быть вполне здоровым и полезным, если ваше лицо не примет вполне спокойного и ясного выражения. Для этого не позволяйте вашему мозгу работать перед сном, гоните прочь тяжелые мысли.

Не читайте и не делайте вечером ничего, что возбуждало бы ваши нервы. Ложитесь с приятными мыслями и спокойной душой.

Женщина, 1914, № 13



Новое средство отъ бессонницы.
Однѣ врачъ очень давно страдалъ бессонницей, отъ которой онъ никакъ не могъ излечиться. Однажды ночью, когда онъ не могъ заснуть, онъ съѣлъ несколько ложекъ меда съ бальзамомъ. После этого онъ спалъ до утра въ постель и почти сейчасъ же излечился. Следующей ночью онъ употребилъ это же средство съ такими же результатами. Съ тѣхъ поръ онъ каждый вечеръ передъ сномъ ѣлъ по три—четыре ложки меда. Его перны усомнились и бессонница исчезла.
Это средство совсѣмъ легкое и въ то же время очень пріятное, потому что бальзамъ испариваетъ его всѣмъ страдальцемъ бессонницей.

Новь – Домашний врач, 1907, № 3

Бессонница. Следует намочить половину полотенца в воде и, слегка выжав, положить его на затылок так, чтобы оно покрывало и нижнюю часть головы, и для устранения быстрого испарения покрыть мокрую половину полотенца сухой. Действие этого простого средства не замедлит проявиться: больной сейчас же почувствует облегчение и в скором времени заснет здоровым, подкрепляющим сном, непохожим на тот, который является следствием приема наркотических веществ. В особенности же хорошо действует это средство на лиц, страдающих сильным раздражением мозга, вследствие усиленных умственных занятий или горя, забот и т. п. Полезны перед сном прогулки, а также приемы на ночь 20–30 капель раствора соленокислого и сернокислого хинина.

Иллюстрированный мир, 1895, № 1



ГУВЕРНАНТИЦА.
„Бароны! прошу немедленно покинуть мою комнату“ „Странно? вѣдь Вы въ объявленіи назвали семейнаго очага.“



Провѣтриваніе постелей.
Зимой къ врачамъ весьма часто обращаются съ жалобой на внезапно появившіяся ревматическія боли; врачи никакъ не могутъ объяснить, какими образомъ они простудились.
На послѣднемъ роль въ этой простудѣ играютъ провѣтриваніе постелей. Но по слову врачей, многіе хозяева торопятся каждую утро вывесить на воздухъ или класть на открытый огонь подушки, одеяла простыни, совершенно забывши, что врачъ советуетъ это дѣлать въ теплую сухую погоду, но никакъ не зимой, въ особен посты, если погода сырая. Подъ вліяніемъ сырого воздуха подушки и одеяла становятся влажными и надолго сохраняютъ въ себѣ влагу. Давая въ такую постель человѣку по тѣлу перъ отдаетъ телу своею организмомъ, пока температура подушекъ, одеялъ и простыни не сравняется съ температурой его тѣла. Такими образомъ, тѣло въ значительной степени охлаждается, получается простуда, събд стаемъ чего возникаетъ ревматизмъ, и мучается съ его жестокой болью.
Ввиду этого нужно помнить, что при провѣтриваніи постелей—дѣло шибодомое, но вывесить на воздухъ постель можно лишь тогда, когда погода совершенно сухая и температура воздуха в нѣско обыкновенной комнатной температуры.
При такомъ вѣнзавленіи этого правила многіе дѣти и взрослые будутъ избавлены отъ тяжелейшихъ мучительныхъ ревматизмовъ.

Новь – Домашний врач, 1907, № 2

Наибольше здоровое положеніе головы во время сна.

Большинство людей не только познать высокое положеніе головы во время сна, но утверждаютъ даже, что иначе и уснуть невозможно, если голова не будетъ по крайней мѣрѣ на одну подушку выше всего тѣла.
Тѣмъ не менѣе это только привычка, и притомъ дурная и очень вредная. Человѣкъ нукдается въ ночномъ отдыхѣ отъ дневной дѣятельности тѣла и духа, и отдыхъ выражается не только во снѣ, но и въ покой всего тѣла, достигаемомъ только нормальнымъ его положеніемъ.
За ночь должны отдохнуть и выпрямиться

всѣ части тѣла; мозгъ долженъ освободиться отъ всѣхъ продуктовъ утомленія, а это возможно только при условіи, чтобы отдѣльныя группы мышцъ не испытывали напряженія, и чтобы не нарушалась правильность кровообращенія. Высокое же положеніе головы затрудняетъ правильное питаніе мозга.
Люди, привыкшіе спать почти горизонтально, пользуются гораздо болѣе глубокимъ и крѣпительнымъ сномъ.
Только при нѣкоторыхъ болѣзняхъ можетъ оказаться полезнымъ высокое изголовье; въ здоровомъ же состояніи необходимо приучать дѣтей и самихъ себя спать, имѣя подъ головой не болѣе одной, и то, по возможности, тонкой подушки.

Женщина, 1913, № 2



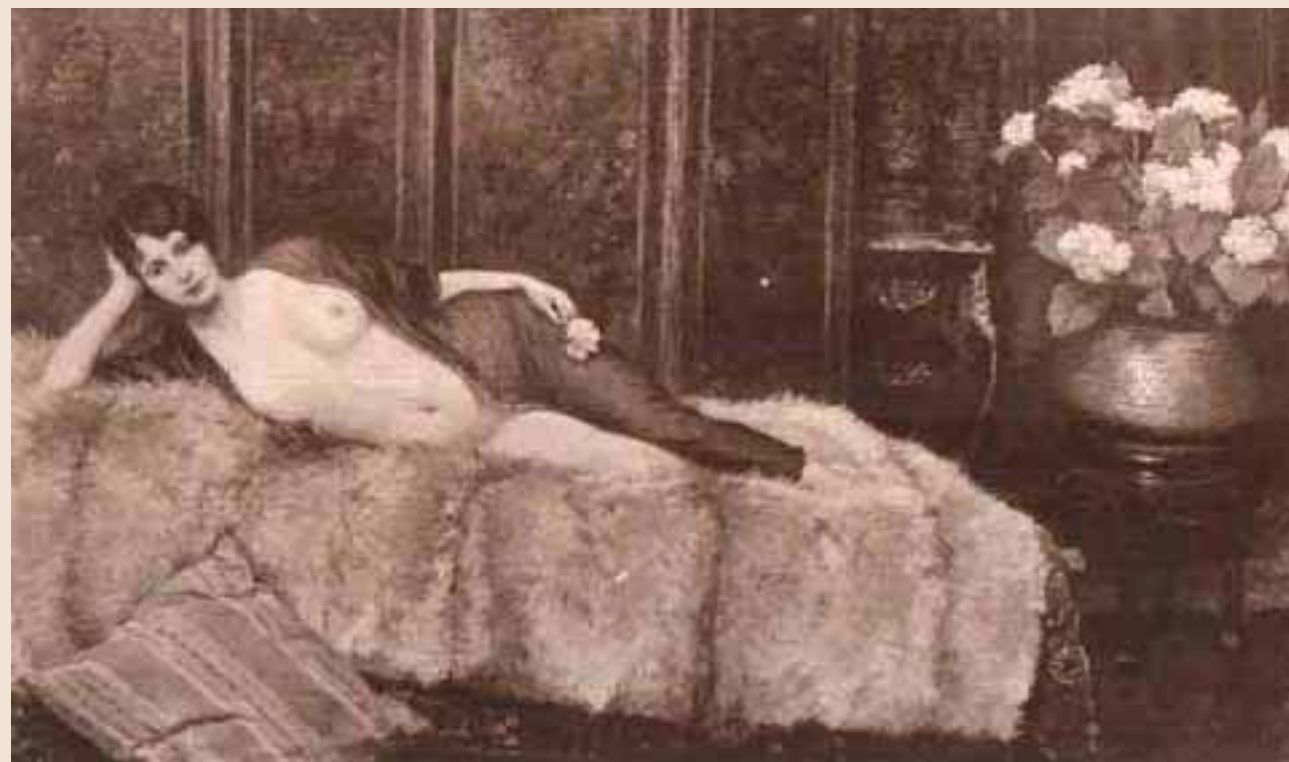
Снотворные подушки



В Париже вызывает всеобщее одобрение новое снотворное средство, начинающее вытеснять опиаты. Это средство состоит из подушки, набитой листьями хмеля.

Действие этих подушек очень хвалят, хотя, в сущности, никто не мог бы объяснить его причину; в особенности подушки эти рекомендуются истеричным и нервным женщинам.

20-й век, 1913, № 34



Р. Журден. Отдых



Г. Феннер-Бемер. Интересная книга

Искусство отдыхать

Женщина, желающая быть красивой, должна уметь отдыхать.

Женщина, заботящаяся о своей красоте, должна даже в очень занятые дни уделить отдыху по крайней мере 10 коротких промежутков:

Прежде всего думайте о ваших глазах: закрывайте их, когда вы сидите в трамвае или в коляске.

Каким бы делом вы ни занимались, вы всегда можете время от времени прервать его на несколько минут, молчите, откройте окно и вдыхайте глубоко и медленно.

Если вы располагаете получасом для завтрака, то посвятите четверть часа прогулке. Стакан молока, сухарик и прогулка окажут на вас более благотворное действие, чем обильная трапеза, без движения.

Отдыхайте по крайней мере четверть часа в темной, хорошо проветренной комнате, причем старайтесь заснуть.

Старая пословица говорит: «Лучше сидеть, чем стоять, и лучше лежать, чем сидеть».

Если ваша работа требует усидчивости в течение це-

лого утра, то делайте некоторые упражнения, которые разовьют вашу грудь.

Встаньте перед открытым окном, сложив сжатые руки наверху груди, затем быстрым движением отведите правую руку и верните ее в первоначальное положение.

Это движение повторите раз шесть. Затем упражняйтесь так же левую руку и обе руки вместе.

Это очень полезно тем женщинам, которые по роду своей деятельности вынуждены сидеть весь день.

Можно также отдыхать стоя. Научитесь хорошо держаться – плечи прямо, грудь высоко, подбородок приподнят.

Научитесь сидеть так, чтобы ваш спинной хребет и спинка стула были параллельны.

Ложитесь на спину: при этом отдыхаешь больше всего.

Прекрасно действует следующее упражнение: надо растянуться на полу, вытянув ноги и руки. Вдыхайте медленно восемь раз, затем выдыхайте столько же раз. После этого вы почувствуете полное успокоение нервов.

Женщина, 1914, № 14



Долголетие женщин

Статистика выясняет, что средняя продолжительность жизни женщин превышает среднюю продолжительность жизни мужчин.

Мальчиков рождается больше, чем девочек, а между тем на свете женщин больше, чем мужчин. К концу первого года, благодаря большей смертности среди мальчиков, число мальчиков и девочек одинаково.

До пяти лет смертность среди мальчиков продолжает повышаться, после пятого года начинает брать верх смертность среди девочек: объясняется это тем, что с этого возраста мальчики больше времени проводят на свежем воздухе, нежели девочки.

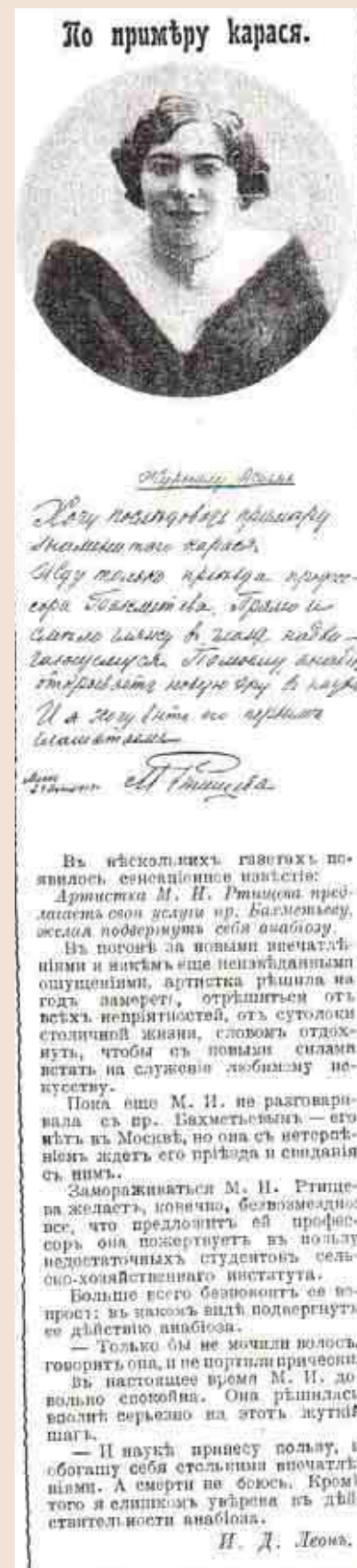
Смертность обоих полов уменьшается с этого года вплоть до двенадцатого года, когда она достигает самого низкого уровня. Между 12 и 16 годами смертность выше среди девочек; между 16 и 20 годами снова превышает смертность среди юношей.

В общем установлено, что женский организм больше приспособлен для борьбы со смертностью, чем мужской.

Женщина, 1914, № 14

В Сан-Франциско некий Беннет делал недавно доклад о найденном им способе, дающем возможность долго жить и сохранить неувядаемую молодость. Для этого, по словам докладчика, нужно пить только дистиллированную воду, растирать все тело оливковым маслом – и долголетие, и вечная молодость обеспечены. Одному приятелю мистера Беннета, державшемуся этого режима, исполнилось на днях 104 года; он пользуется отличным здоровьем, совершенно бодр и поразительно жизнерадостен.

Женское дело, 1911, № 23



Жизнь, 1913

Искусство быть вечно юным

В высшем парижском обществе большим успехом пользуются лекции приехавшей из Америки г-жи Чейни, президента «Культа правильного мышления и правильной жизни».

Каждый человек, – по словам лектриссы, – таит в себе силу, обеспечивающую ему успех в его начинаниях.

Самым трудным делом является воспитание нашего мозга в постоянной мысли только о хорошем и в поступках только добрых. Раз человек проникся верой в то, что он кузнец своего счастья, ему не только будет сопутствовать удача, но и его тело останется молодым и старость отойдет в область прошлого.

Лектрисса ссылалась на последние исследования проф. Мечникова о продлении юности. Образовавшийся комитет из ученых решил пропагандировать лекции американки.

Женское дело, 1912, № 3





Страхование красоты

Одно известное страховое общество в Париже придумало оригинальный вид страховки. Оно принимает на страх... отдельные части женского тела – выдающихся по красоте и таланту женщин. В случае повреждения застрахованной части тела выдается крупное вознаграждение.

Таким образом, известная танцовщица Наперковская застраховала свои ноги на сумму 250 000 фр. И каждую ногу в отдельности за 150 000 фр. Это общество также страхует волосы, глаза и голос, в суммах пропорциональных известности артиста.

Глаза артистки Ариель застрахованы в 100 000 фр., волосы артистки Валандры – в 100 000 фр., спина артистки Мод Гарри – в 25 000 фр. Грудь артистки Регины Бадэ – в 500 000 фр., а голос ее – в один мил. франков.

Жизнь, 1913, № 9

Страхование органов тела. Американская актриса Грэйс Тайсон, гастролирующая в настоящее время в Лондоне, застраховала от всякого случайного повреждения свои глаза на сумму 50 000 рублей. Размеры этой суммы объясняются тем обстоятельством, что мисс Тайсон приписывает значительную долю своих сценических успехов красоте своих глаз.

Вообще страхование различных органов и частей тела от несчастных случаев становится все более частым, особенно в артистическом мире. Как известно, полковник Падеревский застраховал свои руки на 400 000 рублей; точно так же и знаменитый певец, Карузо застраховал свой несравненный тенор на очень большую сумму.

Недавно один ученый естествоиспытатель, которому много приходится работать с микроскопом, также застраховал свое зрение, при чем ему приходится платить очень высокую премию, свыше всего — зафиксировать по этому вопросу директор одного из английских страховых обществ, — у нас страхуются артисты и артистки, опасаясь повреждения рук, которыми они зарабатывают себе средства к жизни. Интереснейшим же случаем в моей практике было застрахование... носа. Правда, это была не классически правильной и изящной формы, а дама страстно предавалась автомобильному спорту, и потому нос, на котором основанное опираться на красоту своего носа, красотой которого она справедливо гордилась.

Женское дело, 1913, № 13

Знаменитое страховое общество «Beautiful and Co.» в Чикаго, известное во всей Америке своими страховками красоты, открыло в настоящее время отделение в Париже.

Его специальностью является страхование у красивых женщин той части их тела, которая больше всего способствует их успеху, и в случае каких-либо повреждений застрахованных мест общество обязывается возместить полностью сумму страхования.

Так, например, известная танцовщица Наперковская застраховала каждую из своих ног в отдельности на 150 тысяч франков, а обе вместе – на 250 тысяч, на случай, если бы какое-либо несчастье лишило ее возможности пользоваться ими.

Общество страхует волосы, глаза, горло на суммы, зависящие от известности артистки и степени красоты страхуемой части тела.

Вот несколько интересных страхований:

Мадемуазель Валландри застраховала свои волосы на 100 тысяч.

Мадемуазель Ариель – глаза – на 50 тысяч каждый.

Мадемуазель Мод Гарри – спину – на 25 тысяч.

Режина Бадэ – грудь в полмиллиона и голос на миллион.

Дела отделения идут блестяще и превзошли все ожидания. Каждый день регистрируется какое-нибудь новое крупное страхование.

Синий журнал, 1913, № 15



На днях «Немецкая страховая газета» опубликовала сведение, что при одном страховом обществе в Нью-Йорке открыто отделение «страхования женской красоты». Общество приходит на помощь тем женщинам, для которых внешность – кусок хлеба: артисткам, цирковым наездницам, шансонеткам, певицам и т. д. Едва общество стало функционировать, как во всех концах света нашлись для него клиентки, одна певица застраховала в миллион руб. свои глаза. Французская драматическая артистка застраховала в 50 000 руб. свои волосы. От соблазна не удержалась и наша соотечественница, знаменитая балерина Павлова, застраховавшая свои ноги в 150 000 руб. Общество надеется на колоссальный успех.

Женщина, 1914, № 12



Как ни странно кажется, но в сохранении молодости и здоровья переживания души играют не меньшую роль, нежели переживания тела. Чем меньше волнений перенесете вы, тем дольше сохраните свою молодость и здоровье. Но т. к. тяжелые события жизни приходят к нам помимо нашей воли и часто мы при всем желании не можем избежать бурь и гроз, то, чтобы выйти из них нетронутой, нужно научиться быть безучастной. Наука не из легких, особенно для впечатлительных и вспыльчивых людей. Но я сама в молодости была и страшно вспыльчивой, и страшно впечатлительной; ничтожного повода было достаточно для того, чтобы я вышла из себя и не помнила, что делаю.



Однажды я запустила тяжелой чернильницей в свою гувернантку... Бросилась на повара и до крови прокусила ему руку, когда увидела, как он режет цыплят, и часа два рыдала над обезглавленными птицами... А потом путем долгих упражнений добилась того, что с ласковой улыбкой целовала женщину-соперницу в тот момент, когда она уводила от меня любимого человека, и без всякого волнения и жалости смотрела на труп застрелившегося, благодаря моей измене, мужчины.

Вы, может быть, ужаснетесь и скажете, что я убила в себе душу.

Ну что ж! Я, пожалуй, соглашусь с вами.

Но... *pour etre belle, il faut souffrir!*

Зато я сохранила тело.

В 50 лет в меня еще влюблялись, и даже в 53 года я сама слышала, как в театре незнакомые люди называли меня «обаятельной».

Каким же путем выработать в себе эту безучастность?

Прежде всего, нужно уничтожить вспыльчивость, совсем перестать сердиться, и не только по виду, но и в душе. Легче всего сделать это при посторонней помощи: условиться с каким-нибудь близким человеком, чтобы он останавливал тебя при всяком, едва заметном, признаке волнения. Но если нет такого близкого человека, который был бы почти всегда с тобой, то эту останавливающую роль можно поручить какому-нибудь предмету. Я, например, написала на маленьком простом веере «ты не должна сердиться» и всегда носила этот веер с собой, и как только начинала вспыхивать, то тотчас же моя рука натыкалась на привязанный к поясу веер, и я вспоминала о принятом решении и успокаивала себя.



Лучшее средство успокоения – отвлечься от раздражающего вас предмета, заставить себя думать о каком-нибудь другом и лучше интересном для вас предмете... Когда я начинала сердиться, я заставляла вспомнить себя о задуманном туалете или о каком-нибудь нерешенном вопросе, начинала делать какие-нибудь арифметические вычисления, делить или множить в уме 3500 на 45 и т. п.

Очень успокаивает также отвлечение от жизни. Нужно постараться вообразить себя посторонней зрительницей и думать о себе в третьем лице: говорить и думать: «она сердито сказала», тогда все происходящее становится смешным и ничуть не волнует.

Когда отучишься злиться, то надо еще отучиться и вообще сильно чувствовать: сильно любить, сильно жалеть и т. п.

Конечно, наверное, очень многие из вас воскликнут: «Но если для сохранения своей красоты и молодости нужно убивать свою душу, подавлять все чувства, отказываться от настоящей любви, то Бог с ней, с этой долговечной красотой, слишком дорогостоящей!»

Я не буду спорить, ибо это дело вкуса.

– «Жить 30 лет и питаться живой кровью лучше, чем жить 300, да питаться мертвечиной!» – говорил Пугачев в «Капитанской дочке».

«Иль вечность ложь, иль вечен миг любви!» – восклицает Дон Жуан.

Конечно, свободные, ничем не сдерживаемые чувства дадут вам гораздо больше ярких и сильных переживаний, нежели моя программа строгой сдержанности... Но я – эпикурейка, я всегда предпочитала брать от жизни только тонкие неясные ощущения, только ее аромат. И я довольна и уверена, что большинство людей, проповедующих преимущество «питание живой кровью», когда пройдет 30 лет их жизни, с сожалением вздыхают и безутешно твердят: «Лучше бы я питался мертвечиной, но только жил 300 лет».

Все ощущения и переживания жизни не могут быть лучше ее самой. И значит, жить молодой и здоровой как можно дольше – это самое лучшее!

Желающие – пусть следуют за мной.

Нежелающим есть много других путей.

Беседы «Игрушечной Маркизы».

Искусство нравиться.

Уход за телом и сохранение молодости //

Журнал для хозяек, 1912, № 2



Ф. Л. Фужерус. Скабрёзные страницы

женщину в постоянном вознѣтѣ.
 Погоня за сильными ощущеніями, за неожиданностями — гибель красоты.
 Вознѣтѣ порождаетъ безсонницу, портитъ аппетитъ, причиняетъ ощущение подавленности, отъ котораго страдаетъ весь организмъ. Я уже не говорю о психическомъ кризисѣ и глубокихъ душевныхъ ранахъ, омываемыхъ потоками слезъ.
 Развѣ не встрѣчаются молодыя дѣвушки, которыхъ сердечное горе мѣняетъ въ короткое время до неузнаваемости? Довольно одного горя, чтобы унести навсегда молодость женщины.
 Бываетъ, что волосы сдѣлать въ нѣсколько дней. И не приходилось ли вамъ слышать такое объясненіе въ отвѣтъ на ваше удивленіе при видѣ женщины, похудѣвшей, постарѣвшей, покрывшейся морщинами: «У нея было столько горя».
 Намъ всѣмъ суждено испытать въ жизни рядъ горестей — потерь, утратъ, разочарованій, несчастій, для которыхъ требуется много мужества. Будемъ же оберегать себя отъ такихъ моментовъ и, по возможности, сохранять моральное равновѣсіе.
 Шагайте свои нервы и старайтесь всегда быть веселой.
 Смѣхъ вообще присущъ человѣку, и веселое настроеніе имѣетъ благотворное вліяніе на женскую красоту. Смотрите чаще комедію, чѣмъ драму. Читайте веселыхъ авторовъ. Избѣгайте сумрачныхъ поэтовъ.
 Музыка оказываетъ большое вліяніе на красоту. Въ музыкѣ, какъ ни въ одномъ искусствѣ, выражается душевное настроеніе ея автора, а потому она больше всѣхъ другихъ искусствъ говоритъ нашей душѣ, охватываетъ ее, возмущаетъ, мучитъ или успокаиваетъ и умиротворяетъ.
 Знакомство. Передъ нами естественно возникаетъ вопросъ о

Искусство красоты

Не разъ говорилось о томъ, что одно лишь присутствіе женщины уже пріятно. Какъ бы скромнѣе и серьезнѣе ни былъ мужчина, все же нельзя допустить, чтобы присутствіе незанятой и некрасивой женщины было для него одинаково пріятно, какъ и присутствіе женщины красивой, кокетливой, очаровательной.

Слѣдуетъ выяснитъ, что понимать подъ словомъ «кокетливостъ».

Если кокетливость не переходитъ границъ здраваго смысла, она допустима. Я сказала бы даже, что она желательна и похвальна.

Ирравиться—это большое счастье для женщины, и вполне естественно, чтобы она къ нему стремилась. Никто изъ окружающихъ не пожалеетъ на это. Каждый отдастъ ей должное за доставленное окружающимъ тонкое удовольствіе отъ красивой фигуры, отъ наряда къ лицу, сдѣланнаго со вкусомъ туалета.

Эти замѣчанія относятся ко всѣмъ женщинамъ, будутъ ли то матери семейства или дѣвушки. Кокетливость женщины въ ея домашней обстановкѣ—самое обольстительное украшеніе дома. Это какъ бы благоуханіе супружеской жизни, смягчающее ее и заставляющее забывать о проходящихъ годахъ.

Искусство красоты



Возвращеніе — Е. Д. Гелен

030





В. Шиверт. Меценат

В каком возрасте женщина наиболее привлекательна?

В каких годах женщина находится в полном расцвете своих физических сил?

Врачи относят это время к 30-40-летнему возрасту. Если женщина избегает употребления вредных косметических средств и заботится о своем теле, говорят они, ее красота к этому времени достигает наибольшего развития.

Известный английский портретист Биам Шоу также думает, что женщина наиболее прекрасна в возрасте от 30 до 35 лет. «Я не хочу этим сказать, — объясняет художник, — что в эти годы фигура женщин так же безупречна и прекрасна, как тогда, когда ей 23–24 года, но

все черты ее лица, наиболее отражающие на себе характер человека, чаще всего прекраснее у женщин именно в этом возрасте, а не в каком-либо другом. Только к этому времени сглаживаются в женщине шероховатости и резкие линии без особо заметных изменений в прелесть всей фигуры.

Самой красивой из всех женщин, которых мне приходилось рисовать и, может быть, видеть, была дама 35 лет от роду, которая к 40 годам стала еще прекраснее. Поменьше лени и побольше внимания к уходу за своим здоровьем, чтобы к 35 годам расцвести духовно и физически! Дамские портные могут подтвердить, что наиболее красивые из их клиенток были женщины, близкие к бальзаковскому возрасту!»

Женское дело, 1913, № 20

Женщина в 45 лет

Как известно, знаменитая красавица Лина Кавальери несколько раз разводилась и вновь выходила замуж. Подводя итог своим «семейным» пертурбациям, Лина Кавальери пришла к тому заключению, что брак в юном возрасте для лиц обоего пола безусловно вреден, т. к. он большей частью не обдуман и является торжеством не духа, а тела. Связать себя узами Гименея, говорит Л. Кавальери, следует между 40 и 45 годами. По ее мнению, лишь в эти годы женщина и мужчина достигают жизненной зрелости и не портят

взаимного сожительства из-за повседневных мелких дразг, влекущих за собой разлад. Далее г-жа Кавальери утверждает, что самый лучший возраст для женщины — это 45-летний. В этот период женщина, по ее наблюдениям, обладает наибольшей восприимчивостью ко всему утонченному.

Теория Лины Кавальери, кстати сказать, основанная в защиту самой 45-летней дивы, в корне подрывает известную теорию Бальзака, категорически утверждавшего, что самый интересный для женщины возраст — тридцатилетний.

Женщина, 1914, № 12



А. Гильом. Непредвиденный визит



Когда закат нагрянет,
Пора писать записки.
Ну что, скажите, манит
Вас к этой гимназистке?!
Покой Ваш не нарушу,
Лишь крикну на прощанье:
– Не надо мне – про душу
И легкое дыханье!

Я все свое всегда ношу с собой:
И книги кулинарные, и печку.
И знаю, как довольной быть судьбой,
И как варить фасоль и даже гречку.
Приправ душистых бросьте по шепотке –
И жизни варево тогда не будет пресно.
Но с этим багажом в любовной лодке
Нам оказалось почему-то тесно...

Ты все такой же. Лишь чуть-чуть,
Сказать по правде, изменился.
Увы, былого не вернуть,
Но наш круиз мне долго снился.
Ты, говорят, уже доцент,
Вещаешь радостно в эфире.
А я, представь, в один момент
Очнулась в незнакомом мире.
Отсюда не смотрю на свет
Глазами радужной форели.
И кто придумал этот бред:
Здоровый дух в здоровом теле?!

Всего у Бога, как известно, много.
Не сомневайся и не прогляди.
По Божьей милости ведет меня дорога.
По Божьей щедрости маячат три пути.

Один зовет под сень библиотек
(Когда-то говорили: библиотек).
Чистосердечно каюсь: я из тех,
Кому источник знаний как наркотик.

Второй маршрут вдоль берега проложен,
Среди сокровищ, поднятых со дна.
Но с этими богатствами, похоже,
Не выпустит меня моя страна.

А третий путь ведет к самой вершине.
Там ангел мой живет, не зная бед.
Пристало ли одной идти к мужчине?
Но мне в горах плевать на этикет!

В смятении я выгляжу убого.
Беснуется людских желаний рать.
Всего у Бога, как известно, много.
И можно необъятное объять!

Елена Лаврентьева



ОГЛАВЛЕНИЕ

Елена Лаврентьева.
Вместо предисловия.
Дневник красавицы / 5

Глава 1
Как остаться красивой до старости / 8

Глава 2
Как сохранить стройную фигуру / 40

Глава 3
Солнце, воздух и вода / 54

Глава 4
Значение ванн / 68

Глава 5
Как приготовить лицо к балу / 78

Глава 6
Бюст и декольте / 106

Глава 7
Женщина и руки / 114

Глава 8
Уход за волосами / 130

Глава 9
У кого из женщин самые
некрасивые ноги? / 154

Глава 10
Коллекция ароматов и запахов / 172

Глава 11
Хороший тон / 184

Глава 12
Старость зовет к покою / 218

Глава 13
Женская энциклопедия / 232

Елена Лаврентьева.
Вместо послесловия.
Дневник красавицы / 273