

Beautybook

Szépségkönyv
lányoknak



TARTALOMJEGYZÉK



A SZÉPSÉG RÖVID TÖRTÉNETE

Az egyiptomi szépség	8
A görög szépség	10
A római szépség	12
A középkori szépség	14
A reneszánsz szépség	16
A versailles-i szépség	18
Szépség a századfordulón	20
A hollywoodi szépség	24
Szépség 2.0	26
Kvíz	26

Bársonyos bőr

Szép bőr a világ körül	30
Kvíz	32
A tökéletes sminklemosás	34
Ápold a bőrödét!	36
A bőr barátai és ellenségei	38
Kvíz	42
Testápolás	44
Szépségreceptek a világ körül	46
Szépségnyersanyagok a nagyvilágból	48

LÉGY SZÉP!

Üde arcszín.....	52
Makulátlan bőr.....	54
Csillogó szemek.....	56
Őzikeszemet akarok!.....	58
Csábos ajkak.....	60
A rúzs.....	62
Alkalomhoz illő smink.....	64
Szép körmök.....	66
Körömművészet.....	68
Bio és natúr szépségápolás.....	69
Sztárok szépségtippjei.....	70
Munkák a szépségiparban.....	72



ISTENNŐ HAJKORONA

Tartsd tisztán!.....	76
Hajak a nagyvilágból.....	78
Hajfestés.....	80
Színre színt.....	82
Lépésről lépésre: hajfánk zokniból.....	84
Lépésről lépésre: konty hajpánttal.....	86
Lépésről lépésre: lófarok Chanel-stílusban.....	88
Lépésről lépésre: hajszővés.....	90
Hagyományos frizurák a világ körül.....	92

BOLDG SZÉPSÉG

Hozd magad formába	Szelfitnesz.....	106
fogyókúra nélkül!.....	Az alkatod.....	108
Szuperélelmiszerek és erényeik.....	A jó farmer a legjobb barátod.....	110
Tanulj meg újra enni!.....	A szintípusod.....	112
Ismered a tested?.....	Útravalóul.....	114
Megfelelő sport a kívánt	Neszesszerek minden alkalomra...	115
eredményhez.....	Jegyzeteim.....	118



1. FEJEZET

••••

A szépség rövid története

MEGTISZTÍTJUK A BŐRÜNKET, BEKENJÜK KRÉMMEL, KIFESTJÜK
A SZEMÜNKET, BEPÚDEREZZÜK AZ ARCUNKAT: EZEKET
A MOZDULATOKAT, MELYEKET MINDEN REGGEL MEGISMÉTLÜNK,
MÁR HOSSZÚ ÉVSZÁZADOK ÓTA ISMERIK ÉS GYAKOROLJÁK MINDEN
CIVILIZÁCIÓBAN A NŐK. AMIÓTA CSAK NŐ A NŐ, A SZÉPSÉG
HAGYOMÁNYAINK, KULTÚRÁNK RÉSZÉ. ÉS MÉG HA AZ ŐSKORI
NŐK SZÉPÉSZETI RITUÁLÉIRÓL NINCSENEK IS ISMERETEINK,
AZT TUDJUK, HOGY ÉVEZREDEKKEL A MI KORUNK ELŐTT
MÁR ÜNNEPELTÉK A SZÉPSÉGÜKET!

Az egyiptomi szépség

SZÉP, MINT NOFERTITI



Nofertiti, Ehnaton fáraó felesége, kora szépségideálját testesítette meg. Ez a karcsú, nyúlánk és izmos, gyönyörű afrikai nő azonban nem csak saját kora szépségeszményének felelt meg, hanem a mainak is! Hosszú combok, kerek fenék, kis mellek: Nofertiti olyan volt, akár ma Naomi Campbell! Egyébként a neve azt jelenti: „a szépség megérkezett”. A róla készült szobrok egy nemes és nyugodt arcú nőt ábrázolnak, finom vonásokkal. Szemöldöke tökéletesen rajzolt, sötét bőrét okkersárga festék fedi, melytől aranyos csillogást kap, a szeme pedig természetesen fekete kontúrral, *khollal* van kihúzva.



Az egyiptomi nő fürdőszobájában

Az egyiptomi nő minden reggel „letusolt”: beleült egy kádba, szolgái pedig friss vizet öntöttek a testére, majd nátrium-karbonáttal, azaz mosószóddával (amit a Nílus hordaléka tartalmazott) dörzsölték le.

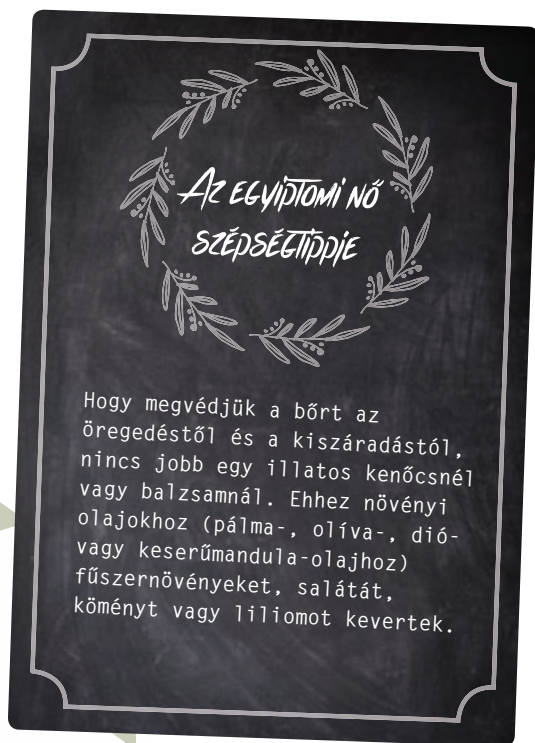
Ezután a balsamszobába ment, ahol beillatosította magát. A Chanel N°5 korabeli megfelelőjét *kyphine* hívták, mirha, rekettye, tömjén és görögszéna keveréke volt.

Ezt követte az öltözködés és a fésülködés (ó, azok az egyiptomi hajfonatok, melyek annyi koron át továbbéltek!), végül pedig a sminkelés.

Az egyiptomi nő használt rúzszt, mely algák, jód és bróm kőrísfa nedvében feloldott keverékéből készült, és lilásvörös árnyalatú volt. Miután az arcbőrét okkersárgával befestette, az orcáit piros színnel emelte ki, ami lehetett fügeből, rózsza- vagy pipacsszirmokból álló növényi alapú, vagy pajzstetűlárvából készült állati alapú, illetve vörös agyagból, réz-oxidból vagy vas-oxidból készült ásványi alapú festék. Ezután következett a szem kifestése: az egyiptomi nő kedvenc színe a réztartalmú malachitból készült sötétzöld árnyalat volt.



Az egyiptomi nő végül a híres fekete szemkontúrral, a *khollal* fejezte be a sminkelést. Ezzel a Vörös-tenger melletti hegyekből származó, galenit nevű ásványból készült festékkel a szemöldökét és a szemhéját hangsúlyozta ki, a kifelé haladó vonallal optikailag nagyobbá és csillogóbbá tette a szemét. A *khol* azonban jóval több volt pusztán sminknél: arra is szolgált, hogy megvédje a szemet a széltől, a homoktól, a szembetegségektől és a rovarok által terjesztett fertőzésektől.



A görög ... szépség

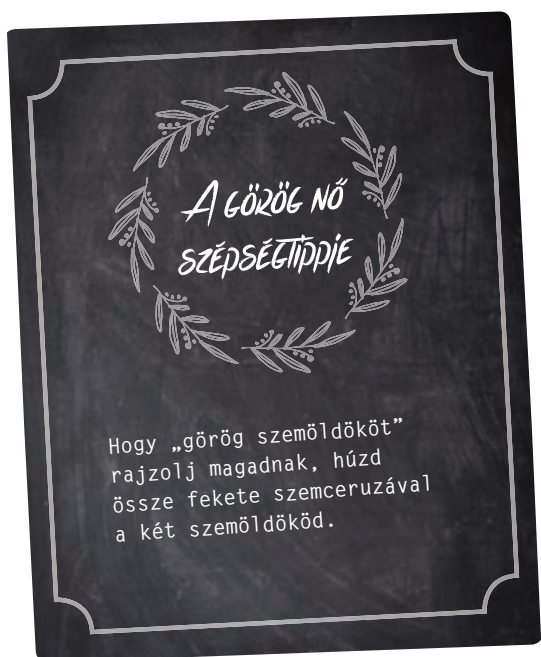


SZÉP, MINT
APHRODITE



Zeusz lánya a szerelem istennője és a női szépség szimbóluma. Gyakran ábrázolják meztelenül, vagy egy lepelbe burkolózva, mely alól kivillan sportos teste. Az ókori Görögországban ugyanis az eszményi szépség alapja nem a testápolás vagy a sminkelés volt, hanem a test harmóniája, amit testedzéssel értek el. Jól kirajzolódó hasizmok, gömbölyű, de feszes és hosszú combok, karok: a görög nő kevés sminket használ, a testére azonban nagy figyelmet fordít.





A GÖRÖG NŐ FÜRDŐSZOBÁJÁBAN

A görögök világosan megkülönböztették a testhigiénit, a testápolást, amit kozmetikának neveztek és az orvostudományhoz tartozott, és az öndíszítés, a sminkelés művészetét, a kommotikát. Ebben a korban a férfiak és a nők egyaránt valóságos test- és szépségkultuszban éltek, ami mindenekelőtt a tisztasággal kezdődött. A gazdagok otthonában volt fürdőszoba, közfürdőt pedig minden városban lehetett találni. Az emberek, miután megfürödtek, illatos olajjal kenték be magukat.

A sminknek diszkrétnek kellett lenni, hogy ne rontsa el „a természet teremtette összhangot”. A nőktől, akik nemigen mozdulhattak ki otthonról, elvárták, hogy a bőrük fehér legyen. Ennek érdekében gipsz- vagy kréporral púdereztek be bőrüket. Csak az orcájukat pirosították halványan, a szemüket pedig hamuval festették ki.



A római ... Szépség

SZÉP, MINT
DOPPEA



Néro császár második felesége szépségéről és tetszeni vágyásáról volt ismert. Állítólag tőle ered az arcpakolások használata és a szemártejes kozmetikumok divatja. Egy római író, idősebb Plinius szerint Poppea arcszíne frissességének megőrzése érdekében egy olyan keveréket használt, mely szemártejbe áztatott kenyérszeletekből... és krokodilürülékből állt!

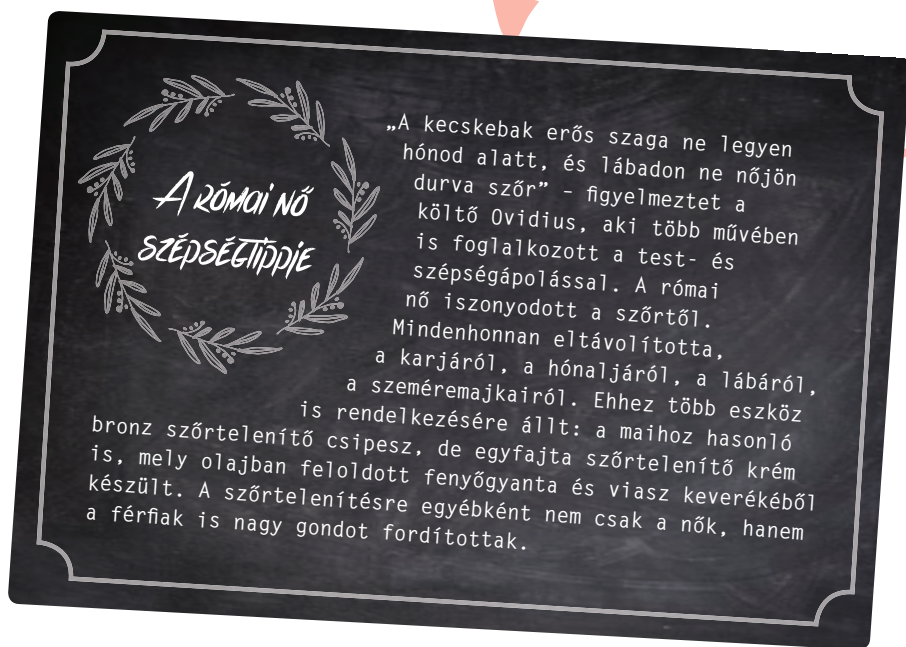


A római nő fürdőszobájában

Ahogy a görögök, a rómaiak is lelkes hívei voltak a fürdőknek, az úgynevezett thermáknak. Előbb zsíroldó keverékekkel szappanozták be magukat, majd ledörzsölték a szennyeződések. A római asszony előbb a gőzfürdőben verejtékezett, aztán forró, majd langyos fürdő következett. Végül sokáig fésültette magát az *ornatrix*ával, egy kifejezetten erre a célra tartott „fodrász” rabszolganővel.

Rómában nagy divat volt a szőke haj. Az alapvetően sötét hajú római nők ehhez a germán rabszolgánők tincseiből készült póthajat használtak, vagy kiszívták a hajuk színét zsiradék és hamu keverékéből készült szappannal. A sminkelés, akárcsak a görögöknél, a bőr fehéritésével kezdődött, ezt viszont – ellentétben az athéni nőkkel – a színekben való tobzódás követte. A római nők nem szerették ugyanis a színtelen bőrt, szinte az arc minden részére más-más festéket használtak. A hófehér alapon vörös orcák és ajkak virítottak, a halánték és a szemhéj halványkék színben pompázott, hollófe fekete pillák

árnyékolták a tekintetet. Az arc szinte eltűnt a mindent elborító, maszkszerű festékréteg alatt. A sok kence gyakran károsította is a bőrt, piros, sötét, pattanásos lett alatta. Messze vagyunk még a *nude* és „a kevesebb több” trendjétől.



A középkori... szépség

SZÉP, MINT
AGNÈS SOREL



Agnès Sorel a francia királyság történetének első hivatalos kegyencnője volt a XV. században. Szőke haj, halvány arc, mandulavágású szemek, szép vonalú ajkak, darázsderék: VII. Károly szeretőjét csak úgy emlegették, hogy a „Szépség Asszonya”. Rajongott a szépitőszerekért, órákat töltött azzal, hogy bőrével és a megjelenésével foglalkozzon. *Peeling* hatású kenőcsöket használt, reggelente „ránctalanító” krémeket kent magára, mézes arcpakolásokat vitt fel éjszakára.



Lisztből és szépiacsontból készült alapozóval sminkelte magát, hogy alabástromfehér legyen a bőre, a száját pipacssziromból készült rúzzsal festette, amit a korabeli egyház egyáltalán nem nézett jó szemmel. Agnès a szemöldökét és a homlokán lévő haját is kiszedette, hogy kiegyensúlyozottabbá tegye arcának arányait.

A közhiedelemmel ellentétben a középkorban a felsőbb társadalmi osztályokba tartozó nő nem volt mosdatlan (legalábbis sokkal kevésbé, mint a királyi udvar dámái néhány századdal később!). Agnès Sorel egyébként a kifinomult testápolási módszerek, például a masszázs, valamint a keleti világ inspirálta fürdők és illatszerek népszerűsítéséhez is hozzájárult.



*A középkori nő
szépségtippje*

Egy jó ráncatlanító krémhez keverjünk össze csiganyálkát, vaddisznóagyvelőt, kecskeürüléket, piros szegfű szirmait és élő földigilisztákat. Törjük össze az egészet egy mozsárban, és adjunk hozzá farkasvért. Már csak fel kell kenni!

A középkori nő Fürdőszobájában

Számos kozmetikai kézikönyv maradt fel ebből a korból, melyek közül az egyiket, a *De ornatus mulierum* („A nők szépítéséről”) címűt egy női orvos, Trotula di Ruggiero írta. (Hihetetlennek tűnik, de a 11-13. században léteztek női orvosok, aztán hosszú évszázadokra a nők sajnos kiszorultak a gyógyításból.) Ezek a könyvek tanácsokat és szépségrecepteket tartalmaztak, hogy a nők a lehető legtisztábbak lehessenek. Valójában a középkori szépségnek a „tisztaság” a kulcsszava, Szűz Mária, a szentek és a mártírok mintájára. Épp ezért Trotula elsősorban a fogakat és a bőrt fehéritő, illetve a pattanásokat és a szeplőket eltüntető készítményeket ajánl, ezenkívül ajakszínezőket, valamint rózsá-, szegfű-, szerecsendió-, vagy pézsmaalapú, illatosított készítményeket is.



A reneszánsz szépség

SZÉP, MINT
BOTTICELLI
VÉNUSZA



A kora legszebb hölgyeként számon tartott Simonetta Vespuccit úgy emlegették, hogy a „Páratlan”. Ennek a firenzei nőnek a szépsége Sandro Botticellit, a festőt is rabul ejtette, ő lett a múzsája, és híres festményének, a *Vénusz születésének* a modellje. Simonetta a reneszánsz szépségideál megtestesülése: a bőre tejfehér, haja aranyászóke loknikban omlik gömbölyű vállára. Dereka vékony, a melle kicsi, de kerek, a csípője széles és telt.

TETSZIK? MI IS NAGYON SZERETJÜK.

Szívből ajánljuk,
ha öröme és felszabadult percekre vágysz!

**Már rendelhető!
ÉLVEZD MIHAMARABB!**

**MOST
KEDVEZMÉNNYEL**

lehet a tiéd!

[Megnézem.](#)

NE HAGYD KI!

Rendeld meg most a kiadónál!

Még több jó könyv

megjelenését támogatom veled.

[Imádom a jó könyveket. Kérem máris!](#)

A RENESZÁNSZ NŐ FÜRDŐSZOBÁJÁBAN

A reneszánsz korban a szemfestékekkel ismét divatba jött a smink, a fürdés viszont kiment belőle. A középkori tisztaság véget ért, a nők ismét kerülték a vizet, helyette a parfümöt részesítették előnyben. A parfümgyártás divatja, mely Olaszországból ered, a francia udvart is meghódította Medici Katalinnak, II. Henrik híres firenzei feleségének köszönhetően.

A parfüm mindenütt jelen volt, és főként a kellemetlen testszagok elfedésére szolgált. A tengeri utak megnyitásának köszönhetően új, a világ minden tájáról származó parfümök illatoztak a korabeli szépségek bőrén: vanília, fahéj, gyömbér, tömjén... Ezek a parfümök nehezek, testesek voltak, és a nők minden porcikájukra kentek belőle. De nem csak magukon használtak parfümöt, hanem még a lovaikat, sőt a postai küldeményeiket is illatosították.

