

УДК 646.72  
ББК 51.204.1  
М97

Lorraine Massey  
CURLY GIRL: The Handbook

First published in the United States as CURLY GIRL: The Handbook, Expanded 2nd Edition.  
Copyright © 2010 by Lorraine Massey and Michele Bender.  
Design copyright © by Workman Publishing.  
Photo copyright © by Gabrielle Revere.

Published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc, New York.

**Мэсси, Лоррэн.**

М97 Curly Girl Метод : легендарная система ухода за волосами с характером / Лоррэн Мэсси, Мишель Бендер ; [перевод с английского И.Ю. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 200 с. — (Красотека).

ISBN 978-5-04-109389-1

Эта книга — библия красоты для женщин с вьющимися волосами. В ней вы найдете массу полезной информации об уходе, стрижке, стайлинге, создании причесок из кудрявых волос.

С ее помощью вы определите тип своих локонов, научитесь правильно за ними ухаживать, самостоятельно стричь волосы, окрашивать их и создавать прически на все случаи жизни.

УДК 646.72  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-109389-1

© Крупичева И., перевод на русский язык, 2012  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КРАСОТЕКА

**Лоррэн Мэсси  
Мишель Бендер**

**CURLY GIRL МЕТОД**

**ЛЕГЕНДАРНАЯ СИСТЕМА УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ С ХАРАКТЕРОМ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *К. Рейхерт*  
Младший редактор *Е. Холодова*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.12.2019. Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0

Тираж экз. Заказ



В электронном виде книга издательства Вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
книжки для всех



*Посвящается моей матери,  
Джемайме Рутерфорд Бэсгейт Мэсси Дэнс*



*и Кейт, Шей, Дилану, Веронике и Венайе*

# Содержание



*Подготовка  
к мытью волос,  
стр. 76.*



*Украшения для  
волос добавят  
образу романтики,  
стр. 169.*

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> Поговорим о кудрях	8
<b>ГЛАВА 1</b> Вы и ваши кудри	11
<b>ГЛАВА 2</b> Уж такая структура волос	19
<b>ГЛАВА 3</b> Определяем тип локонов	29
<b>ГЛАВА 4</b> Метод кудрявых девчонок: правила ежедневного ухода	43
<b>ГЛАВА 5</b> Поймать волну	61
<b>ГЛАВА 6</b> Все кудри мира	71
<b>ГЛАВА 7</b> Выпрямить? Ни за что!	81
<b>ГЛАВА 8</b> Домашние средства ухода	87
<b>ГЛАВА 9</b> Философия стрижки	101



*Техника  
закалывания волос,  
стр. 51.*

**ГЛАВА 10**  
Сама себе парикмахер 109

**ГЛАВА 11**  
Меняем цвет:  
все об окрашивании 123

**ГЛАВА 12**  
Кудрявые дети:  
справимся и с этим! 133

**ГЛАВА 13**  
Парни и кудри:  
упрощенный базовый уход 145

**ГЛАВА 14**  
Вопросы и ответы 153

**ГЛАВА 15**  
Прически для свадьбы и особых случаев 167

**ГЛАВА 16**  
После химии 183

**ГЛАВА 17**  
12 шагов: программа восстановления волос  
От завитка к завитку 189

**КУДРЯВЫЙ ЗОДИАК**  
Гороскоп кудрявой девчонки 192

**ПИСЬМО ОТ ЛОРРЭН**  
Кудри лучше! 197



*Учим детей  
любить кудряшки,  
стр. 138.*



*Завитки  
«итопором»,  
стр. 33.*

# Введение

## ПОГОВОРИМ О КУДРЯХ

**П**ервое издание книги «Кудрявые волосы» увидело свет десять лет назад, и с тех пор в мире завитков многое изменилось. Очень долго кудряшки оставались гадкими утятами среди волос. Стоило оказаться в салоне, как звучала сакраментальная фраза: «Вам, конечно же, эти завитки не нужны». И стилист ждал от вас горячей благодарности за то, что выпрямил ваши волосы феном и щеткой. Несмотря на то что многие кудрявые девчонки любят свои локоны, такое заявление свидетельствует, что прямые волосы все еще «рулят». Приведу несколько фактов. Среди средств по уходу за волосами стайлеры для выпрямления — самый ходовой товар. Когда-то на трансатлантических рейсах пассажирам предлагали воспользоваться плойкой, чтобы выпрямить волосы перед посадкой.

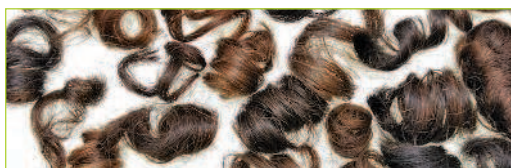
Наиболее востребованной услугой в салонах всего мира остается укладка волос с помощью фена (вытягивание/выпрямление). В год продается средств для выпрямления волос более чем на 9 миллиардов долларов. Недавно хорошо известная компания, выпускающая средства по уходу за волосами, заявила о создании таблетки, которая якобы меняет ДНК, чтобы выпрямить кудри. Последние десять лет в наши салоны Devachan каждый год приходили 30 000 новых клиенток, чтобы испытать на себе преобразование кудрявых волос. Мы слушали их жалобы и изучали их локоны. Я очарована красотой и разнообразием натуральных завитков! Даже начала собирать коллекцию образцов (см. справа).

*Выпрямив  
кудрявые волосы,  
вы будете счастливы  
один день.  
Полюбив их —  
всю жизнь!*

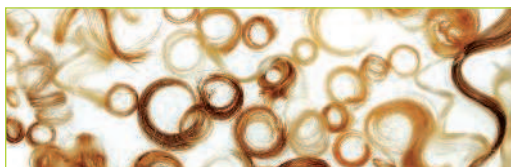
После выхода в свет первого издания произошло еще кое-что: появилась линия средств по уходу за волосами DevaCurl. До этого я и мой партнер Дэнис ДаСильва использовали в наших салонах средства разных марок, но не смогли найти те, которые помогали бы кудрявым волосам выглядеть наилучшим образом. Мы пробовали применять свои «домашние разработки», например, лавандовый спрей (позже он превратился в DevaCurl Mist-er Right) или мощное средство без сульфатов (под названием No-Poo). Нашим клиенткам понравилось. Поэтому мы начали переговоры с несколькими химиками и наконец нашли того, кто согласился разработать составы. В течение года он создал образцы, которые мы тестировали в салоне, а наши клиентки — дома. После дополнительных исследований в лаборатории мы запустили собственную линию натуральных растительных средств для ухода за вьющимися волосами DevaCurl.

Все, что я узнала за последние десять лет, вы найдете на страницах этой книги.

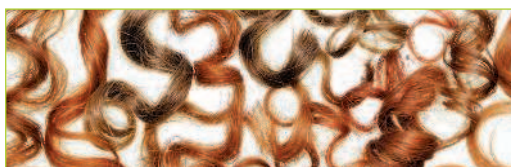
Примите себя такой, какая вы есть. Мой девиз: «Хватит выпрямлять! Дайте локонам свободу, и вы узнаете силу их красоты!» Поверьте, это действительно так.



*Кудри Боттичелли*



*Волны, S-образные локоны и завитки*



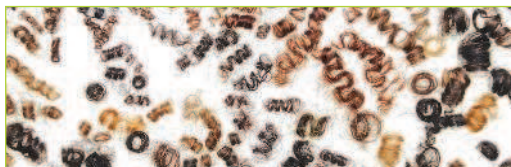
*Рыжие кудри*



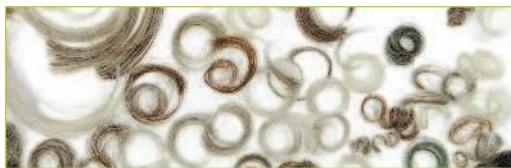
*«Пробковые» кудри*



*Кудри «штопором»*



*Фрактальные и кудри-зигзаг*



*Серебристые sireны*

*Коллекция локонов, собранная Лоррэн.*





## Глава 1

# Вы и ваши кудри

**Е**сли вы купили эту книгу, есть вероятность, что вы принадлежите к числу женщин, которые большую часть своей жизни провели в борьбе со своими вьющимися волосами, распрямляя любым доступным способом, пряча под шапкой или стягивая в «конский» хвост на затылке. Вы, возможно, успели попробовать химические средства, распрямляли волосы феном или плойкой. Я все об этом знаю.



*Выпрямить  
нужно сознание,  
а не волосы.*





*Мои братья и сестры смеялись над моими волосами.*

Когда я родилась, в Лестере (Англия) над кудрявыми смеялись. Я ненавидела свои волосы с того момента, как увидела себя в зеркале и поняла, насколько они отличаются от гладких «приличных» волос моих шестерых братьев и сестер. Кудряшки «штопором» покрывали всю мою голову. На третий день рождения я попросила у мамы в подарок парик с прямыми волосами. В четыре я смотрела по телевизору на рок-певиц и актрис и натягивала на голову свитер, чтобы он свисал на спину. Смотрите, у меня тоже прямые волосы!

Теперь я понимаю, что страдала не одна. В этой книге вы прочтете истории кудрявых девчонок, которые прошли через тот же период отрицания и отчаяния. Мы все с тревогой

ждали влажной погоды, нас раздражали в школе, мы почти верили, что из-за своих волос хуже других.

Став старше, я целые дни напролет обдумывала, как сделать волосы гладкими. Стандарты красоты были жесткими: детям позволялось иметь золотистые кудри, взрослым их следовало выпрямить.

Так я решила стать парикмахером. Я столько времени провела, сражаясь с собственными волосами, что стоило попробовать зарабатывать на жизнь, укладывая волосы других людей. В течение трех лет я работала ученицей в Англии, затем переехала в Гонконг, где прожила четыре года. Затем отправилась в Японию. Самым первым словом, которое я выучила, было слово *masuga* — «прямой». Однажды мастер сделал мне туннельную стрижку (см. стр. 110), но мои волосы все равно выглядели объемными. В тот вечер я отправилась на вечеринку. Парень, который мне нравился, посмотрев на меня, сказал: «Твоя голова похожа на задницу павиана».

Это стало последней каплей! Я вдруг поняла, что больше не могу сражаться со своими кудрями. И начала отращивать волосы. Пока они отрастали, я пыталась найти хоть какую-нибудь информацию о кудрявых волосах. Спрашивала преподавателей парикмахерского



*Мои кудри в Гонконге при 100%-ной влажности.*

искусства, но получала один и тот же ответ: «Мы работаем с кудрявыми волосами так же, как и с прямыми».

Я позволила волосам отрасти, и моя голова покрылась завитками «штопором» длиной до плеч. Я стала относиться к моим волосам как к браку по расчету: сама бы такого не выбрала, но теперь это мое, «пока смерть не разлучит нас». Я поклялась, что никто больше не выпрямит ни мои волосы, ни мой разум.

Я изменилась, но, к сожалению, мир вокруг остался прежним. Прямые волосы по-прежнему оставались золотым стандартом, особенно в Беверли-Хиллз, где я работала в салоне. Правда, недолго — до того момента, пока из отпуска не вернулся владелец. Увидев меня,

он затрясся и рявкнул: «Кто-нибудь немедленно выпрямите ей волосы!» Спустя мгновение я вышла из салона, ни разу не оглянувшись.

Я переехала в Нью-Йорк, где впервые в жизни оказалась в окружении кудрявых людей разных национальностей. У евреев, итальянцев, латиноамериканцев и африканцев были такие же головы, как у меня! Я перестала чувствовать себя аутсайдером.

Мои друзья в шутку говорят, что «кудри стали центром моего мира». Возможно, они правы, но правда и в том, что мы все еще живем в обществе, где стереотип стандарта красоты прямых волос



*Салон в Беверли-Хиллз, где мои кудри сочли «политически некорректными».*



*Шей, моя кудрявая — в будущем — дочка.*

владеет умами. Поэтому многие из нас продолжают отказываться от своих локонов, а парикмахеров учат стричь кудрявые волосы как прямые и выпрямлять их.

Многие мастера просто боятся кудрявых волос. Они не работают с естественной текстурой и натуральным завитком, а выпрямляют волосы феном, на что уходит до 30 минут (и примерно за 20 секунд волосы приобретают прежний вид на влажном воздухе или под дождем).

Почти у 65% женщин волосы кудрявые или волнистые. (Ответьте на вопросы теста на стр. 16.) Но слишком многие из нас не умеют правильно ухаживать за своими локонами или, что еще хуже, делают

вид, что у них прямые волосы и обращаются с ними соответственно. Кудрявые девушки должны отказаться от фенов, выпрямителей, глубоко очищающих шампуней, плетения кос. В книге вы найдете всю необходимую информацию о локонах, об их потенциале и потребностях. Вы научитесь правильно ухаживать именно за вашим типом волос и сможете вернуть им природную форму. Вы будете правильно очищать ваши волосы, пользоваться кондиционером, делать прически и узнаете, как правильно стричь вьющиеся волосы. Вы начнете гордиться вашими локонами. Я обещаю. И это изменит вашу жизнь.





## Тест

Все еще скрываете правду от мира или от самой себя? Ответив на вопросы, вы узнаете, относитесь ли вы к клану кудрявых.

- 1.** Вы боитесь вспотеть или неожиданно заняться сексом, принять душ с вашим любовником?
- 2.** Выпрямляете волосы феном в салоне, а потом неделю не моете голову (пользуетесь пудрой или сухим шампунем)?
- 3.** Вы расстроены (или чуть не плачете) после каждой стрижки?
- 4.** Ваши волосы приобретают нежелательный объем при влажной и сырой погоде?
- 5.** На средства и инструменты для борьбы с пушистостью и для выпрямления волос вы тратите больше, чем на другую косметику?
- 6.** Вы почти всегда недовольны своей прической?
- 7.** Вы беспокоитесь о том, как выглядят ваши волосы перед любым важным событием?
- 8.** Волосы почти всегда образуют ореол вокруг вашей головы?

**9.** Вы так часто выпрямляете волосы феном, что они стали сухими и ломкими?

**10.** Вы всегда так туго стягиваете волосы на затылке, что у вас болит голова?

**11.** Из-за локонов вы теряете контроль над ситуацией (вашей внешностью)?

**12.** Посмотрите на свое неудачное фото (где волосы лежат неважно). Прическа испортила вам настроение?

Если вы ответили «да» на один или более вопросов, поздравляю! Вы — кудрявая девчонка. Вашим локонам не терпится вырваться на свободу. Читайте дальше!

*Вы обычно стягиваете волосы в тугий «конский» хвост на затылке?*



А ВЫ КУДРЯВАЯ?

## 10:0 в пользу кудрей

Я могла бы привести вам тысячу убедительных причин в пользу кудрей! Но давайте начнем с десяти:

- 1.** Вы будете чувствовать себя свободнее со своими волосами.
- 2.** С кудрями вы выглядите моложе.
- 3.** Кудрявые волосы — шаг к экологии. Очищающие вещества в шампуне (сульфаты) загрязняют воду, поэтому средства без сульфатов помогают сохранить запасы воды на нашей планете чистыми. Вы не пользуетесь феном и стайлером и тем самым экономите электроэнергию.
- 4.** Жизнь становится проще.
- 5.** Ваше настроение и внешность не зависят от капризов погоды.
- 6.** Путешествовать становится легче. Вы берете в дорогу меньше средств.
- 7.** Вы более активны и не боитесь сауны и бассейна.
- 8.** Дождь и снег вам не помеха.
- 9.** Вы экономите время и деньги на походах в салон.
- 10.** Вы любите свои кудри и любите себя.

