

Если повзрослеть хочется быстрее, то трудно встретить человека, который бы не мечтал не стареть. Но не спешите бежать к пластическому хирургу. Хотя эликсира молодости так пока и не нашли, на наше счастье существуют естественные методы омоложения: спорт, диета, устойчивость к стрессам. Есть и другие специфические рецепты молодости. Сегодня мы расскажем о них.



Ирина ПОНАРОВСКАЯ:

ПО ЖИЗНИ Я СОЛДАТ, А НЕ ИЗНЕЖЕННАЯ АРТИСТОЧКА...

Так говорит о себе Ирина Понаровская, которая по праву считается одной из самых стильных певиц на нашей эстраде. Она то суперэлегантна, то фантастически экстравагантна. Многие люди всерьез считают, что Понаровская обладает секретом молодости. Мы решили узнать это от нее самой. Наш корреспондент перехватил актрису по пути в спортивный клуб...

- Ирина, скажите, сколько в вашей прекрасной форме от природы, а сколько - от труда?

- Процентом тридцать - это природа, остальное - работа: тренажерный зал, бассейн, сауна... В свое время я серьезно занималась художественной гимнастикой, а когда бросила ее, появились проблемы с весом.

- Что-то не верится! Сейчас-то у вас сорок второй размер. Можно выходить на подиум. Диетами себя изводите?

- Просто у меня определенный образ жизни: привычка к самоконтролю. Уже много лет, как я разлюбила, к примеру, сладкое, десерты, шоколад. Но в охотку могу съесть и пирожное.

Кстати, люблю итальянские спагетти. В Италии от них не поправляются, поскольку макароны делают из проросших зерен пшеницы. Конечно, если спагетти приготовлены с мясным сливочным соусом, то лишние килограммы гарантированы. А вот макароны на оливковом масле можно себе позволить. Обожаю японскую и китайскую кухню. Потому что там слишком мало жиров. Люблю острую индийскую кухню, от

которой мало поправляются, зато она способствует сильному кровообращению. Во Франции безумно все вкусно, изысканно, но кухня тяжелая. Правда, прекрасные натуральные вина нейтрализуют жиры.

- Дома сами стоите у плиты?

- Этим занимается домработница. В основном она варит легкие вегетарианские супы без жира и масла. Лук не обжаривается, а проваривается. А сын любит тонкие пресные блинчики с капустой. Нет-нет и я к ним прикладываюсь. Важно не то, что ты ешь, а сколько ешь. Когда-то я тяжело болела. Пришлось изучить различные системы питания, чистки организма, голодания. Рекомендую всем коктейль - сок свежего огурца и лимона. Это и тоник, и витамины. Он хорошо пьется в жару.

- Уход за собой занимает у вас много времени?

- Главное все-таки - жить в комфорте с собой. Я, например, не живу исключительно на свежих огурцах, чтобы потом с вождением смотреть на кусочек хлеба. Я много работаю, а сцена - это колоссальный сжигатель энергии.

- Что помогает вам выдерживать безумное напряжение творческой жизни?

- Расслабляюсь в кругу семьи. У меня прекрасный дом, сын, пять китайских собачек - голенькие, без шерсти. Говорят, это лучший в Москве подбор «китаек». Выручает и чувство юмора. И закалка солдата. Я не изнеженная артисточка, которую выносят на руках из автомобиля в окружении охраны. Я волевой человек. Моя работа - это мой уровень жизни.

- По гороскопу вы Рыба. Дамы, родившиеся под этим знаком, особенно женственны, чувствительны, склонны к мистике.

- Я типичная Рыба. Иногда плыву по течению, но очень тонко чувствую, когда нужно залечь на дно. Лежу и смотрю, как камбала, одним глазом, когда пора всплывать, чтобы плыть против волн. Не боюсь пропадания на телеэкране. Я все время в работе - концерты, запись в студии, бизнес... И если я сегодня перестану петь, то не умру от горя. У меня много занятий, которые мне интересны.

- Наверное, вы могли бы стать и прекрасным дизайнером. Ваши туалеты, аксессуары, прически - это притча во языцех.

- Да, я дружу со многими русскими дизайнерами. Они великолепны. Очень люблю модели Ольги Моисеенко, Лидии Соселия. Обидно, что этих невероятно талантливых женщин мало кто знает. За последние пять-шесть лет в нашем модельном бизнесе произошел просто взрыв. Что творят наши дизайнеры, это невероятно.

- У вас, наверное, коллекция вечерних туалетов, как у Екатерины Великой?

- Мои костюмы побывали уже на двух выставках. Совершенно уникален ансамбль (платье, сумочка и туфли) из кожи карпов, сшитый известной художницей по коже Ириной Селицкой. Трудно поверить, что возможно создать такую красоту из рыбьих шкурок.

- Как вам удается всегда выглядеть и элегантно, и эротично?

- Можно выставить напоказ грудь или ноги и выглядеть вульгарной. А можно прийти в закрытом спортивном костюме и излучать флюиды. Важно, как человек сидит, держит сигарету или чашку. Как сияют его глаза. Сексуальность - это прежде всего внутреннее состояние.

- Кто делает вам макияж для выступлений?

- Конечно, сама. Если мне предстоит надеть какое-то безумное вечернее платье, то у меня черное, немного опущенное веко, темные коричневые губы, бледное лицо без румян. В такой декадантский образ легко вписывается, например, мундштук с сигаретой. Стиль макияжа и прически обычно диктует костюм. К платью из карпов, например, вряд ли подойдет сумасшедший бедлам на голове.

- Есть ли у вас девиз, которого придерживаетесь в жизни?

- Не иди ни к какой цели, ничего не добивайся, а просто наслаждайся процессом. Я никогда не добивалась, чтобы стать звездой. Терпеть не могу это слово. Звезды на небе, а мы на земле. Хотя моим именем назвали какую-то звезду, выдали сертификат. Но моя цель в жизни - делать то, что мне нравится.

РАДУГА АРОМАТОВ - МЕНЮ КРАСОТЫ

Легендарная Клеопатра сохраняла свою молодость благодаря ваннам с различными эфирными маслами. Ведь эфирные масла - это не просто приятно пахнущие вещества, а сложные биологически активные соединения с широким спектром действия.

Установить, когда люди научились выделять эфирные масла из растений, невозможно. В санскритских рукописях найдены сведения о розовом и аирном маслах. Из древних персидских и египетских источников известно, что способы перегонки и выделения ароматических веществ из растений были известны за несколько тысячелетий до нашей эры.

Рассказать об ароматерапии, эфирных маслах и их свойствах мы попросили доктора альтернативной медицины Владимира Мирнова:

- Эфирные масла замедляют процесс старения, потому что являются мощными антиоксидантами и укрепляют мембраны клеток.

В последнее время очень популярной стала ароматерапия. Она расширяет адаптационные возможности человеческого организма, повышает его устойчивость при воздействии неблагоприятных факторов внешней среды. Многие масла эффективно воздействуют на эндокринную систему, что важно для женщин, переживающих кризис возраста.

Существует немало способов применения эфирных масел: ингаляции, ванны, компрессы, массаж, ароматизация воздуха в помещениях, ароматические свечи. Не которыми эфирными маслами

можно пользоваться самостоятельно, чтобы поддерживать свой организм в тонусе для профилактики старения, ухода за кожей. Но надо хорошо знать их свойства. Например, кориандровое масло улучшает работу желудка, память. Внутри можно употреблять как эфирное масло, так и вытяжку из семян. (Столовую ложку семян залить стаканом воды, довести до кипения и настаивать десять минут. Принимать по стакану после каждого приема пищи.)

Лавандовое масло - хороший антисептик, противоядие при укусах змей и насекомых.

В традиционной медицине широко используются различные отвары и настои из листьев лавра. Они полезны при нарушении обмена веществ, отложении солей.

Лимонное эфирное масло обладает бактерицидным, жаропонижающим, противовоспалительным действием. Замечено, что это масло повышает работоспособность программистов и существенно сокращает число их ошибок.

Основное действующее вещество мятного эфирного масла - ментол, который является хорошим антисептиком и анальгетиком, тонизирует и стимулирует нервную систему. Мятный отвар, как правило, входит в состав омолаживающих ванн.

Розовое эфирное масло также входит в состав таких ванн и является идеальным средством для ухода за кожей.

РЕЦЕПТ ОМОЛАЖИВАЮЩЕЙ ВАННЫ

В теплую воду добавляются мятное и розовое эфирные масла, которые предварительно смешиваются с эмульгаторами: морской или поваренной солью, пеной для ванн, медом, молочной сывороткой, отрубями. Это позволяет эфирным маслам быстрее смешиваться с водой. Время процедуры можно постепенно увеличивать от пяти до тридцати минут.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ «ЭЛИКСИРАХ ЛЮБИ»

БЕРГАМОТ усиливает эротическую пульсацию, воображение и фантазию.

ГВОЗДИКА устраняет сосудистые и спазматические реакции, а также ожидание неудачи.

ГЕРАНЬ открывает чувственность женщины после сорока пяти лет, окрыляет, вносит романтизм в эротическое общение.

ЖАСМИН раскрепощает стесливые натуры, позволяет насладиться близостью при беременности.

СОСНА дарит прилив сил и энергии.

МУСКАТ омолаживает желания и ощущения тех, кому за пятьдесят.

РОЗА идеально подходит для юных стесливых натур. Это аромат первого знакомства и первой ночи.

ИМБИРЬ - мужское масло, усиливающее потенцию.

В Москве к сегодняшнему дню зарегистрировано больше девяти тысяч долгожителей, то есть людей, которым больше девяноста лет. Все они наблюдают у Всероссийским институтом геронтологии. Здесь можно поучиться тому, как продлить молодость и стать долгожителем.

ВЫПИЛ ТАБЛЕТКУ - ПОМОЛОДЕЛ? И НЕ МЕЧТАЙТЕ!

Старость, как говорится, не радость. Хотя на Западе многие пожилые люди вполне комфортно чувствуют себя и в этот период жизни. Там много прекрасно обустроенных домов для престарелых, где пожилые люди ведут полноценную жизнь, не чувствуя себя обузой для родственников и обслуживающего персонала. У нас так пока не получается.

Даже в Москве десять процентов пожилых людей из-за своего физического и психологического состояния не покидают пределы квартиры. Два процента прикованы к постели. Для многих, если не для большинства, пожилых характерно чувство острого одиночества. Врачи-геронтологи пытаются облегчить их положение. Они активно сотрудничают с центрами социальной помощи. Эта программа только начата. Тем не менее кое-что уже делается.

В Институте геронтологии у пожилых людей и долгожителей прежде всего выявляют изменения в иммунной системе. Ведь она как бы дирижер работы всех органов. С возрастом иммунная система слабеет, уменьшается число клеток, способных распознавать вторжения микробов и других врагов, а следовательно, организм все менее способен бороться с болезнью. Человек становится беззащитнее для инфекции. Выявляются и изменения желудочно-кишечного тракта: микрофлоры, функций, моторики.

Изучение всех этих аспектов позволяет создать своего рода генетический паспорт человека, что, по мнению специалистов, очень важно.

Многое в организме можно поправить при желании и воле и самого пациента. И главное лекарство, как говорили еще самые древние медики, - движение. Дозированные нагрузки, ходьба, физкультура... Некоторые пациентки института говорят: «У меня столько работы по дому, что физкультура мне уже не нужна». На самом деле монотонное движение не позволяет включать в работу все мышцы. Чем больше самых разных движений, тем быстрее

циркулирует кровь, снабжает кислородом все ткани, забывая и выводя шлаки, тем здоровее и моложе организм.

Ученые уже немало знают о причинах, вызывающих старение. Заметьте, например, что те, кто занимается тяжелым физическим трудом, выглядят гораздо старше и хуже своих сверстников из сферы искусства или бизнеса. Ведь нагрузки должны быть дозированными, иначе организм быстро изнашивается. Те, кто постоянно работает на улице, тоже быстро стареют, потому что подвергаются резкой смене температур, солнечному облучению. А загорающие дозированно на хороших курортах прекрасно выглядят. Ведь такой загар идет только на пользу. Старит и чрезмерное употребление жиров, мяса, алкоголя, курение. Но кто не знает, как это не просто - лишать себя, любимого, многих удовольствий.

Оказывается, все препараты для похуже основаны на том, чтобы увеличивать энергетику. Это приводит к поражению щитовидной железы. Все в организме очень тонко взаимосвязано. Даже витамины - своеобразные лекарства и лучше их принимать под контролем врача.

После сорока лет, особенно у женщин, перестройка гормонального фона влечет за собой снижение мышечной массы и нарастание жировой ткани. Поэтому необходимо увеличение физических нагрузок, больше заниматься гимнастикой, посещать бассейн. Омолаживающие операции тоже ничего не дадут, если не изменить образ жизни.

Старость нельзя отменить. Однако ее наступление можно замедлить. Но даже когда она придет, сделать этот период жизни насыщенным и полноценным нам по силам. Именно это стараются донести до общества сотрудники Института геронтологии. Не только врачи, но прежде всего мы сами должны заниматься своим здоровьем. Это - культура, которую нужно воспитывать с детства, культура контроля над своей жизнедеятельностью.