

Красива на всяка възраст

Помолихме жена, която знаехме, че е в средата на трийсетте, да предложи тема за тази книга – нещо, от което се притеснява. Тази жена е красива, има прекрасни деца и любящ съпруг, който се грижи много добре за нея; има осигурен дом с много луксозни вещи, за които повечето можем само да мечтаем. Затова, когато тя ни каза, че се притеснява от остаряването, бяхме малко объркани. При лекотата, с която се развиваше животът ѝ, тя би трябвало да е по-уверена при преминаването в по-зряла възраст и да се наслаждава на мъдростта, която щеше да натрупа. После си дадохме сметка, че щом тя се чувстваше по този начин, остаряването щеше да е още по-голям проблем за другите жени.

Задахме същия въпрос на друга, малко по-възрастна жена, която е психолог по професия. Тя веднага ни отговори, че не се страхува, а и е любопитно какво ще се случи с нея с годините. Разказа ни за баба си, за нейното познание и как с мъдростта си тя ѝ е била полезна през годините, когато е имала трудности в живота си. Баба ѝ била много по-разумна, по-веща в много неща. Често знаела точните отговори за проблемите, с които внучката ѝ се сблъсквала, и дала най-подходящите съвети.

Познанието, което идва от трупания с годините опит, ни помага да вникнем в самите себе си, в своите способности, творчески идеи, да се усъвършенстваме във всички – дори в секса. Да се страхуваме от остаряването, е все едно да се страхуваме от самия живот и от израстването, което върви с него – защото с отказването от външната обвивка идва по-велико прозрение. Когато пластове на повърхностното значение на красивата кожа и искрящата коса изчезнат под посивелите слепоочия, с тях ще дойде и мъдростта – ще можем да видим, че тези, които са ни ценели само заради външния вид и младостта ни, не заслужават огромното внимание, което сме им отдавали.

Съвременната медицина е създала всякакви техники за замаскиране на ефектите от стареенето, бръчките остават в миналото. За много жени от големите градове слагането на Ботокс е толкова обичайно нещо, колкото боядисването на косата или кола-маската. Съвсем скоро жените, които оставят лицата си да остаряват естествено, ще бъдат социално неприемливи, както жените, които не се бръснат под мишниците или не боядисват сивите си коси.

Днес повечето звезди, които се появяват по телевизията, филмите или списанията, са в една или друга степен „пипнати“ от фотографите и от гримьорите; повечето са имали и козметични пластични операции. Знаменитостите са под светлината на прожекторите по цял ден и най-малките бръчици и недостатъци са видими за всички. Но за повечето жени тънките линии и постепенните промени на лицата им са забележими единствено за тях. Процедурите на пластичната хирургия са много скъпи. Инжекциите в кожата са болезнени и могат да повредят кожата и да променят сетивността. Ако тези козметични процедури са важни за вас, защото ви правят по-уверена, не се отказвайте от тях. Каквото и да изберете обаче, бъдете сигурни, че е правилното решение за вас и ще ви даде ново вдъхновение и енергия. Уверете се, че очакванията ви за резултатите от тях са реалистични, тъй като промените в повечето случаи са едва забележими. Направете сериозна консултация с хирурга си, преди да похарчите значителна сума. Трябва да сте напълно убедени, че резултатите от процедурите ще ви бъдат полезни.

* * * * *

Опитайте това у дома

Вземете своя снимка отпреди десет години. Вижте колко сте красиви! Спомнете ли си обаче как сте се чувствали тогава? Колко сте се критикували в онзи ден, когато е била направена снимката, въпреки красотата, която виждате сега, десет години по-късно? Понякога се страхуваме от остаряването, защото ни напомня, че времето си минава и изпускаме шансовете си, а не заради малките тънки бръчици, които се появяват около устните ни и в ъгълчетата на очите!

* * * * *

Когато станах на трийсет години, почувствах как биологическият ми часовник започва бясно да трака, уплаших се, че съм навлязла в зрелите си години, а още нищо не бях направила. После си дадох сметка, че всъщност ме делиха само десетина години от времето, когато бях още дете! Тази перспектива ме успокои и някак си много по-лесно преминах и към следващия етап, на четирийсетте години. Повярвайте, не е толкова страшно.

Имоджин, 47 г., дизайнер, Норфолк, Англия

*

Майка ми веднъж ми каза, че на двацет години се притесняваш за това, което другите мислят за теб; на четирийсет вече спиращ да се притесняваш за това, какво може би си мислят за теб; а на шейсет осъзнаваш, че те изобщо не мислят за теб!

Лиа, 48 г., грънчарка, графство Слиго, Ирландия

*

В деня, в който навършвах четирийсет години, седях вкъщи и гледах телевизия. Бях потисната и се самосъжалявах. По случайност темата на предаването по телевизията бе остаряването. И тогава една мъдра, възрастна жена каза нещо, което промени и настроението, и живота ми: „Възрастта не е нищо повече освен едно число!”

Фиона, 43 г., счетоводител, графство Уестмийт, Ирландия

*

Вие сте на толкова години, на колкото се чувствате! Може да е клише, да е казвано хиляди пъти, но е вярно. Независимо какво пише в свидетелството за раждане, човек е на тази възраст, на която се чувства вътрешно. Често пътувам с пет жени на възраст от четирийсет до шейсет години – всички се интересуваме от изкуство и през уикендите редовно обикаляме из Европа по различни културни забележителности. Двацетте години разлика между нас изчезват, когато сме заедно, защото имаме общи интереси. Когато стане дума за годините, винаги казваме едно и също – чувстваме се много по-млади, отколкото сме; избираме си някъде между шестнайсет и двацет и шест! Мисля, че това да си в добра, позитивна компания, наистина подмладява. Разчупването на границите на възрастта при такива смесени групи ще разкрие много нови хоризонти през вас.

Мария, 54 г., лектор, графство Дъблин, Ирландия

*

Сложих си колаген в кожата на лицето – болеше като в ада! Плаках и плаках от болка, а после кожата ми бе възпалена. Заклех се, че никога повече няма да правя нещо такова. Но после, когато отоците изчезнаха, не можех да спра да се възхищавам на новата си брадичка, макар че абсолютно никой не забеляза промяната освен дъщеря ми, която ме попита кой ме е ударил. Преживяването обаче бе интересно, защото открих, че колкото повече имах нещо, в което да се вирам в огледалото, толкова повече се притеснявах за външния си вид. Разбрах как жените се вманиачават и искат да си „оправят” още неща; изкушаващо е. Мислиш си - *Ще оправя само то това тук, ще си инжектирам още малко там, леле, колко различна ще бъда!* Това, което искам сега, е да се чувствам щастлива с лицето си, такова, каквото е. Знаем, че то тепърва ще се променя много. Напоследък забелязвам много жени, които използват инжекции с колаген Ботокс; уважавам техния избор да похарчат много пари за външния си вид. Но и ми е жал, като знам колко ги боли. Според мен боли и от нещо друго – може би, защото усещаш, че губиш истинското си лице.

Линда, медицинска сестра, графство Дъблин, Ирландия

* * * * *

*Какво знаят жените за...
един мигновен, безболезнен, нехирургически лифтинг*

Дишайте чист въздух! Замърсяването, цигареният дим и въздухът в задушните офиси състаряват кожата. Един час разходка на свеж, чист въздух сваля десет години от възрастта на кожата ти за една нощ.

Зеленият чай освежава изтощената, дехидратирана кожа, защото съдържа антиоксиданти: истински лифтинг в чаша чай.

Пийте много вода, за да хидратирате кожата по най-естествения начин.

Витамин С лекува кожата: яжте портокали и използвайте овлажнител или тоник за лице, които съдържат тази съставка.

И най-накрая... нищо не е по-красиво от усмивката. На всяка възраст!

* * * * *

*Аз съм в хармония с годините си.
Всяка възраст може да носи радост и чудесни преживявания.
Винаги съм на идеалната възраст за етапа от живота си,
в който се намирам.*