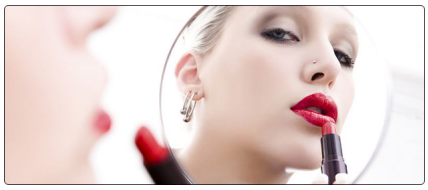
Автор: Виктория Лайно
01.11.2008 08:36 -



Проведя опрос среди читательниц на тему сохранения молодости, мы выяснили, что подавляющее большинство женщин интересует так называемая внешняя молодость, то есть то, на сколько лет они выглядит в глазах окружающих мужчин и женщин, каков тонус кожи, заметны или нет морщинки. Стоит ли удивляться, что и методики сохранения такой молодости сводятся к различным пилингам, маскам, салонам, массажам и всякого рода подтяжкам. Девять из десяти опрошенных женщин сообщили, что именно косметическим средствам они отводят роль основного омолаживающего средства.

Стоит отметить, что Европа подходит к омоложению совершенно по другому. И если в нашем опросе понятия здорового образа жизни, правильного питания, долголетия оказались только где-то на задворках статистики, жить до ста не собирается практически никто, то европейки предпочтут быть здоровыми и жить долго, нежели обращать столько внимание на косметические процедуры. Француженок, например, морщинки совершенно не пугают, молодость они определяют как хорошее самочувствие и возможность жить молодой жизнью. Жить молодой жизнью - значит иметь физическую возможность, силу, энергию делать то, что могут молодые, а также легко находить контакт с молодежью, свободно с ней общаться, иметь друзей, которые младше тебя.

Конечно, от старости ни им, ни нам ни куда не уйти. К тому же на земле, как иногда шутят, стопроцентная смертность. И все же все жители планеты Земля заинтересованы в том, чтобы отодвинуть старость, чтобы наша женская весна длилась как можно дольше. И здесь встает вопрос - можно ли женщине для сохранения молодости и красоты использовать что-то другое вместо малоэффективной косметики?

Ученые и косметологи обещают, обещают, обещают… Только ни у кого нет лишних лет, чтобы ждать. Мы хотим жить здесь и сейчас, постоянно ищем, и, к нашей радости, кое-что находим. Специально для вас - три золотых правила сохранения молодости, которые не только прибавят вам несколько лет жизни, но и окажут такое важное для наших женщин благотворное влияние на кожу и внешний вид.

Первое правило сохранения молодости – стабильный вес.

Нормальными сезонными колебаниями считаются пределы примерно в два-три килограмма. И если вся ваша жизнь есть борьба с лишним весом, говорить ни о долголетии, ни о здоровье, ни о хорошей коже нет смысла. Либо вы должны найти систему питания, которая позволит вам похудеть и всегда поддерживать вес в норме, либо откажитесь от экспериментов над своим организмом, это в ваших же интересах. Все диеты несут в себе стресс, а стрессы не только расшатают нерную систему и здоровье вообще, но и превратят кожу в руно, только не золотое, а морщинистое. Наша

кожа - единое целое, и нельзя отделять кожу на спине или животе и кожу лица. При наборе или потере веса растягивается или сужается вся кожа, с головы до ног. Возьмите старую кожаную куртку и несколько раз потяните кожу - появится морщинки или растяжка, а эта кожа, в отличие от нашей, выделана и пропитана различными защитными веществами.
Помните, вес дожен быть стабильным, и не важно, больше он или меньше каких-то норм стройности. Вы должны жить и использовать свою красоту, а не тратить время и силы в погоне за эфемерными эталонами.

Второе золотое правило – чистота

Причем как души, так и тела. Злые, завистливые, любящие кричать, командовать, учить других жить люди никогда не выглядят молодо и привлекательно, даже если проводят в салонах красоты половину жизни. У них, как говорят, «все на лице написано». Поэтому понятия доброты, внимания к другим, любви наконец имеют с молодостью прямую связь.

Что до чистоты тела, то даже официальная медицина признала очищение организма от шлаков важнейшим звеном сохранения нашего здоровья. Очищение от шлаков позволяет нашим органам работать в правильном режиме, способствует активному обмену веществ во всем организме, от кожи до клеток крови. Несколько лет назад, пройдя первый раз курс очищения кишечника и печени, я была поражена не только тем, что пропал неизвестно куда накопленный животик, но и явным улучшением состояния кожи лица и качества волос. Как объяснил мне специалист, очищение позволяет организму заняться своими проблемами, вместо того чтобы тратить силы на переработку и нейтрализацию накопившихся в организме шлаков.

Третье правило молодости: необходимость активно двигаться

Движение – это жизнь. Молодость без движения невозможна. И не важно, будут это пешие прогулки домой, занятия фитнесом или на тренажерах, или, например, хороший частый секс. Кстати, по поводу секса существуют специальные исследования, выводы которых гласят, что если заниматься сексом каждый день в течении полугода, можно получить реальное омоложение организма и выглядеть (в среднем) на 5-7 лет моложе, нежели вы есть.
Может, попробуем?