

Пять ключей к элегантной старости

Принять себя – задача не из лёгких, особенно когда речь идёт о возрастных изменениях



И всё же сделать это важно, да и куда более конструктивно, чем лихорадочно изучать рынок косметических средств и услуг пластических хирургов. Портал psychologies.ru собрал советы о том, как научиться стареть элегантно. Говорим «да» общению, правильному питанию, здоровому сну, умственной и физической активности, «нет» – одиночеству, телевизору, рутине и яркому макияжу.

Представьте красиво и достойно стареющего человека. Какие образы первыми приходят на ум? Может, конкретных людей – знаменитостей? Элегантное «взросление» – вопрос не только внешности. Не менее важно научиться принимать возрастные изменения как неизбежность и неустанно мотивировать себя оставаться в умственной и физической форме, сколько бы вам ни было лет. Вот что в этом поможет.

Тщательно ухаживайте за кожей

Разумеется, вы не раз слышали эту рекомендацию, к ней стоит относиться серьёзно. Особенно важно беречь кожу от вредного воздействия УФ-лучей. Исследования показывают, что почти 90

процентов проблем, связанных с возрастными изменениями кожи (морщины, тёмные пятна, сухость), происходят из-за пагубного воздействия солнца.

Даже если небо затянуто облаками, обязательно защищайте кожу кремом с широким спектром действия, водоотталкивающим эффектом и защитой от ультрафиолета минимум в 30 процентов. Специальное средство для загара покупать не обязательно: качественная современная косметика содержит фильтры, блокирующие УФ-лучи, так что достаточно будет увлажняющего или питательного продукта для лица. Без широкополой шляпы летом не обойтись, она позволит держать лицо в тени.

Профилактика – ключевой момент в уходе за зрелой кожей. Важно не только беречь её от солнца, но и правильно увлажнять. Умывайтесь дважды в день теплой водой и пенкой для умывания (в отличие от обычного мыла, не сушит кожу).

Подберите косметические средства под ваш тип кожи. Желательно, чтобы на каждом из них была маркировка «антивозрастное». Отдавайте предпочтение гипоаллергенным продуктам.

Не стоит думать, что высокая цена средства – залог его эффективности. Многие бюджетные кремы дают отличный результат.

Дважды в неделю используйте пилинг для отшелушивания отмерших клеток. Бережно очищайте кожу круговыми движениями пальцев.

Не забывайте о нежной коже вокруг глаз, каждый день наносите крем или сыворотку для ее укрепления. Не растягивайте кожу век: старайтесь деликатно «вбивать» крем.

Отдельное внимание уделяйте губам, подберите увлажняющее средство с защитой от УФ-лучей.

Если сомневаетесь в выборе средства, запишитесь к дерматологу-косметологу.

Самое время отказаться от курения, оно ускоряет процессы старения кожи, лишая ее кислорода и витаминов, что ведет к преждевременному появлению морщин. Кожа теряет коллаген и эластин и в результате провисает.

Придумайте новую жизнь на пенсии

Сейчас у вас есть работа и положение в обществе. Что будет потом, когда завершите карьеру? Заранее продумайте, чем будете заниматься в своем «золотом возрасте». У вас есть или было увлечение, которому вы не смогли уделять столько времени, сколько хотелось бы. Пора о нём вспомнить. Планируйте поездки, встречи с родственниками и другие занятия, которые будут поддерживать интерес к жизни.

Красиво стареть не значит стремиться по-прежнему выглядеть на 30 или вести себя как подросток. Элегантность взросления заключается в его принятии, ведь это совершенно нормальный и естественный процесс. Нужно гордиться своим возрастом – не всем удаётся дожить до седых волос!

Стресс может добавить лишние десять лет. Напряжение пагубно сказывается на иммунитете, может привести к депрессии, повышенной тревожности, набору веса, проблемам с пищеварением. Конечно, совсем избавиться от стресса нельзя, это неизбежная часть жизни. Научитесь регулировать «дозировку» и не жалуйтесь на возраст.

Не стоит годами носить в себе груз старых травм и обид, что приводит к соматизации, «бегству в болезнь». Справиться с беспокой-

ством поможет медитация. Простой способ – сосредоточиться на дыхании, следя за каждым вдохом и выдохом.

Позитивное мышление напрямую связано с продолжительностью жизни, с физическим и психическим здоровьем. Если вы наполнены оптимизмом и не превращаете старение в трагедию, проживете долгую и счастливую жизнь.

Ведите активный образ жизни

Об этом вы наверняка слышали не раз, нельзя не сказать пару слов о пользе занятий спортом. Начинать бегать на марафонские дистанции или заниматься альпинизмом не стоит, но ходьба большому вреду не повредит. Ежедневные получасовые прогулки в хорошем темпе помогут поддержать тонус сердечной мышцы, улучшить кровообращение, укрепить кости, сохранить стабильный вес и хорошее пищеварение.

Придерживайтесь принципов правильного питания. В первую очередь меньше сладкого и больше витаминов. С возрастом обмен веществ меняется, и мы нуждаемся в большем количестве витаминов, чем в молодости.

Витамин Е можно найти в сухофруктах и семечках, зеленых овощах и растительном масле. Он помогает организму бороться со свободными радикалами и снижает риск инфарктов и инсультов.

Витамин С, которым богаты шиповник, сладкий перец, смородина, цитрусовые, еще один враг свободных радикалов. Он способствует производству витамина Е, участвует в выработке коллагена и сокращает риск развития онкологических заболеваний, катаракты и болезни сердца-сосудистой системы.

Витамин D позволяет бороться с остеопорозом. В крепких костях мы нуждаемся всегда, а в зрелом возрасте особенно. Витамин D поступает в наш организм с солнечными лучами, а также найти его можно в молочных продуктах.

Забудьте о телевизоре. Многочасовые просмотры телепередач так же губительны для здоровья, как сигарета и сидячий образ жизни. Пора покинуть уютный диван и заняться чем-то полезным.

Следите за зубами. Регулярно посещайте стоматолога и соблюдайте все его рекомендации. Тщательно чистить зубы – значит избегать инфекций, кариеса и прочих неприятностей.

Оставайтесь социально активными

Общение помогает сохранять хорошее настроение и гибкость ума. Не замыкайтесь в себе, вкладывайтесь не только в отношения со старыми друзьями, но и в знакомства с новыми людьми, и эмоциональная награда не заставит себя ждать.

Нагружайте мозг новыми задачами. Изучайте новое, бросайте вызов умственным способностям. Да здравствуют новые нейронные связи и тренированные старье. Даже незначительные изменения уже тренировка для мозга. Выбирайте новые маршруты, используйте новые ингредиенты в блюдах, рисуйте или пишите левой рукой, если вы правша (и наоборот).

Высыпайтесь. С возрастом часто возникают нарушения сна: одним трудно засыпать, другим сложно выйти из дремотного состояния. Соблюдайте режим и старайтесь спать хотя бы по семь часов.

Внешний вид – ваша визитная карточка

Не перебарщивайте с макияжем. Кажется, что пудра или тональное средство замаскируют морщины, это приводит к противоположному результату. Не пытайтесь спрятать возраст под слоями грима. Правильный макияж должен быть неброским, малозаметным, благородным.

Не увлекайтесь эстетической хирургией. Ничего стыдного в том, чтобы прибегнуть к хирургическому вмешательству, нет. В то же время надеяться, что оно вернет вам юное лицо, тоже не стоит. Прежде всего, оставайтесь собой. Нравятся ваши длинные волосы, не обрезайте их. Уверены, что седые пряди идут больше, чем крашенные? Пусть так и будет. Решили стать блондинкой, ваше право.

Взрослеть не означает не следить за модой и забыть о стиле. Будьте оригинальны, не изменяйте себе и своим желаниям. Поменять шпильки на шлёпки всегда успеете.

на правах рекламы

Поздравляем!

Сергея Николаевича АЛЕКСАНДРОВА, Сергея Борисовича БОРОДИНА, Сергея Александровича ВЛАДИМИРЦЕВА, Владимира Александровича ЕМЕЛЬЯНОВА, Мидхата Зинятдиновича ИДРИСОВА, Владимира Алексеевича КАЙГОРОДЦЕВА, Александра Степановича КАЛИНИНА, Виктора Трофимовича КУЗЕВАНОВА, Ивана Ивановича СТЕПАНОВА, Виктора Ивановича ТИЩЕНКО – с юбилеем!

Желаем вам бодрого здоровья, отличного настроения, счастья, любви и заботы близких, мирного неба и долголетия.

Администрация, профком, совет ветеранов локомотивного цеха УЛ

Виктора Евдокимовича БАЗАРОВА, Раису Егоровну ЕРЕМИНУ, Владимира Николаевича ЗАКУТСКОГО, Людмилу Анатольевну ТОЛСТОВУ – с юбилеем!

Желаем счастья, радости, ласки, нежности, тепла и, конечно, волшебства. А также – здоровья, удачи и успехов во всём.

Администрация, профком и совет ветеранов ЛПЦ-4

Объявления. Рубрика «Услуги» – на стр. 13

Продам

*Однокомнатную. Т. 8-912-328-16-34.

*1-к. квартиру. Т. 8-903-091-50-18.

*Песок, щебень, граншлак, отсеив и др., от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

*Дрова. Т. 8-951-464-79-97.

*Дрова, дёшево. Т. 8-982-319-73-33.

*Дрова. Т. 8-906-899-61-68.

*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

Куплю

*Автовыкуп. Т. 8-982-112-44-91.

*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

*Холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.

*Телевизор. Т. 8-952-516-91-49.

*Книги и библиотеки. Т. 8-919-116-24-63.

*Ванны, холодильники, плиты, стиралки. Т. 8-912-805-21-06.

*Подшипники. Т. 8-906-101-40-60.

*Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Однокомнатную кв., Советская, 205. Т. 8-968-11-66-206.

*Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.

*По часам. Т. 8-904-975-80-85.

Сниму

*Квартиру. Т. 49-67-77.

*Жильё. Т. 43-16-35.

Требуются

*Оператор-наладчик. Обращаться по адресу: г. Магнитогорск ул. Комсомольская, 127/1.

*В цех по производству ЖБИ: мастер участка, продавец-кассир, формовщики. Т.: 8-912-792-97-47, 58-03-01.

*Оператор на бетонорастворный узел. Т. 8-9000-86-10-55.

*Медики, фармацевты. Т.: 8-904-974-31-94, 43-10-94.

*Грузчики. Т.: 49-01-46, 45-68-66

*Повар на полставки. Т.: 8-967-867-92-13, 8-982-320-08-62.

*Сторож-охранник. Т.: 49-01-46, 49-01-47.

*В аренду новые а/м «Гранта» (работа в такси). Т. 43-16-43.

*На постоянную работу: маляры, штукатуры. Т.: 8-912-403-93-13, 58-03-01.

*Шиномонтажник-разнорабочий с опытом. Оклад + %. Т. 8-902-617-13-67.

*Курьер. Т. 8-922-708-19-87.

*Упаковщик на полдня. Т. 8-951-255-64-67.

*Помощник библиотекаря. Т. 8-902-614-88-03.

*Диспетчер на полдня. Т. 8-922-756-92-31.

*Работник склада. Т. 8-908-578-12-35.

*Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.