Автор: admin
28.06.2011 21:48 -

Как сохраняют красоту звезды в возрасте?

Мы так стремимся к молодости, однозначно принимая лишь ее ценность со всеми сослагаемыми и составляющими. Нам кажутся катастрофическими возрастные изменения в нашей внешности, и мы так отчаянно боремся за гладкую кожу, блестящие волосы, стройную фигуру.

И это, конечно же, правильно, поскольку так повелось, что никому не интересны человеческая немощь, неухоженность, распущенность и саморазрушение. Мы смотримся в зеркало и ищем ответ на вопрос – а что же делать, если идет время, а я не становлюсь моложе?

С другой стороны, многие замечательные лица на экране кажутся нам красивыми, несмотря на внешние недостатки или очевидный возраст. Есть же секрет в обаянии возрастных красавиц, киношных супервумен, способных и в семьдесят покорить любое сердце? Такая «супер» и в шестьдесят с успехом «сделает» своей харизмой молоденькую красотку, потому как красота начинается не с природных данных, а с чего-то более сложного, что прячется в глубине женской души.

Джейн Фонда родилась в далеком 1937 году, снималась очень много, эксплуатируя свои внешние данные и природную харизму. Однако, когда Джейн стукнуло примерно под 50 этак лет, ей пришло в голову, что ограничение в питании не одно и то же с понятием эффективной поддержки своего тела. Антикризисная программа была выполнена в виде набора аэробных упражнений, направленных на создание подтянутого контура тела, приобретения гибкости и грации. Соответственно, немаловажным было создание условий для постепенного сжигания лишних калорий, мешающих приобретению аппетитных, но стройных форм.

Так началась эпоха аэробики и стильных красавиц, тренирующихся в купальниках и гетрах! Джейн создала множество уникальных программ для тренировки женщин, в том числе и в домашних условиях. Мало этого, она, как истинный борец за здоровый образ жизни стала публиковать собственные советы для приобретения гладкой кожи, создания оптимального режима для женского организма и, разумеется, рационального питания. Результат, как говорится, налицо! Джейн Фонда и в свои 74 года прекрасно выглядит, поражая анорексичную публику Голливуда своими облегающими и смелыми нарядами.

Ей нечего стесняться, поскольку линии ее тела остаются все теми же, что были и сорок, и пятьдесят лет тому назад. Что она выдвигает в качестве своих лозунгов? Разумеется, любовь и, как следствие, тщательное внимание к себе. Она пишет о необходимости частого употребления жидкости, скрупулезного ухода за кожей тела, утверждая, что красота кожи эквивалент красоты самой женщины, а также полагает, что прелесть женщины в ее любви к мужчине. По ее мнению, нет ничего полезнее, чем протереть грубым сукном все тело перед ванной или теплым душем. Тогда кожа очистится как после хорошего пилинга, а последующие водные процедуры довершат свое нужное для красоты дело.

Еще одно правило – наличие любви в жизни женщины! Надо сказать, что у Джейн, несмотря на крушения и драмы на линии любовного фронта, всегда были мужчины, не исключение и сегодняшний период ее жизни. Правда, как она сама признается, у нее не зарегистрированный по закону брак, но разве нужен статус замужней дамы, если есть гармония в душе? И потом, самая главная любовь для нее – это сама жизнь.

Мерил Стрип сегодня 62 года, она мама четверых детей и источник любви своих многочисленных фанатов по всему миру. Мерил никогда не была красавицей, но она всегда была цельной натурой и отличалась целеустремленностью. Ее обаяние не утрачивается с годами, возможно, поэтому она виртуазно сыграла вместе с другой возрастной прелестницей Голди Хоун в фильме Роберта Земекиса «Смерть ей к лицу»! Другая ее роль – Миранда Пристли в картине «Дьявол носит Прада», деловая стерва, акула в мире мировой моды. Она бесподобно талантлива, однако в ее жизни нет места «звездной болезни» или снобизму дамы, жизнь которой, по большому счету удалась. А почему? А потому, что она умна и не считает свой успех поводом для того, чтобы тратить жизнь на создание для себя «пьедестала»!

Она говорит о себе: «Слава не может испортить человека, который до сих пор гладит сам себе белье!». В молодости она потеряла любимого – Джона Казале, который умер от онкологического заболевания, в то время как ей должны были вручать заслуженную награду за очередной киношедевр. Смерть доброго друга сделала ее сильной, побудила снова и снова сниматься в кино, затем найти свое счастье с известным в Америке скульптором, родить четверых детей. Ее принцип – проводить время со своими близкими, жить их заботами, быть рядом с ними несмотря ни на что.

Вы скажете – да, это великая судьба, но где же секрет женского очарования? На ваши вопросы ответит сама актриса: «Моя мама получала удовольствие от жизни. Она учила меня постоянно быть оптимисткой. Она очень способная и она ежедневно внушала мне,

что я не менее способная, чем она. Я думаю, именно поэтому я стала такой!». Понимаете? Любовь самого близкого человека, его заряд на успех, сопровождающий Мерил Стрип всю ее жизнь и любовь к самой жизни. А чем не повод рассказать всему миру об этом знании? Даже если ты не очень красива в общепринятом глянцевом представлении, все равно твои глаза расскажут о том, что ты чувствуешь биение своего любящего сердца, поэтому никто не увидит ни твоих недостатков, ни твоего возраста.

Когда тебе далеко за сорок, ты можешь печально вздыхать и готовиться к неумолимому климаксу, считая седые волосы и потери на ниве личной жизни. А можешь грациозно встать, надеть любимое платье, неспешно расчесать волосы и, не подгоняя себя, с истинным удовольствием накрасить губы отчаянно красной помадой. Скорее всего, ты никуда не пойдешь, поскольку эта сцена побудит мужа немного задержать тебя дома и уделить ему чуточку внимания. Так сделает **Моника Белуччи** – звезда, мама обожаемой дочки и жена всем известного киноактера.

Вот что она пишет о своем отношении к себе: «Мое тело – это так важно для меня. Мое лицо, мои руки, мои ноги, мои глаза, все!». Или – «Я стремлюсь к здоровому образу жизни, берегу тело. Если вы красивы в 20 – это естественно, а если в 35 и 45 – это уже жизненная позиция!». Моника считает, что залогом женской красоты является глубокое знание самой себя, своих нужд и потребностей. По ее мнению нужно не только любить и понимать себя, нужно уметь идти на риск, не бояться перемен, бороться за себя и…не стесняться красить губы яркой помадой. Окрашивание губ – это своего рода священнодействие, поэтому ее маленькая дочка уже сейчас наблюдает как красивая мама неспешно и чувственно наносит помаду, приобретая с каждым мазком всем знакомое очарование известной итальянской дивы.

Моника, как и многие актрисы ограничивает себя в питании, но ограничение касается, скорее, количества еды, не делая рацион однообразным или скучным – никаких ограничений и однообразия, вроде гречневой диеты, она не признает. Она, как и все итальянки (собственно как и великая Софи Лорен) может есть пасту, но знает секреты сочетания одних составляющих с другими. Это ж только мы с вами можем наварить макарон по-флотски, щедро снабдив их обжаренным мясом и калорийным кетчупом, в то время, как наслаждаться ими надо в сочетании с овощами и легкими соусами. Моника ест несколько раз в день, небольшими порциями, избегая только двух вещей – сыра и пирожных. Зная свои особенности, она считает, что и сыр, и пирожные дают колоссальную прибавку в весе.

Выходит, секрет их молодости и востребованности действительно не в том, что на

поверхности, а что спрятано внутри? Любовь, детальное знание себя, внимательное отношение к своей судьбе и уважение к данному тебе времени. Время повернуть вспять нельзя, но может быть не поздно включить «Разминку с Джейн Фонда», поговорить со своими родными, как Мерил Стрип и накрасить отчаянно алым губы, как Моника Белуччи? Начнем?

Автор Ирина Червова

Автор - **Featureflash, Shutterstock.com**
Источник