

Блок 5  
Сегодняш. - 1994 - 29 янв. - С. 9.

## 60-летняя Джоан Коллинз: «Мы стареем, потому что перестаем быть сексуально активными»



Американская киноактриса Джоан Коллинз очень известна у себя в стране благодаря участию в популярнейших телесериалах. Однако не меньший интерес она вызывает и своей прекрасно сохранившейся внешностью — мало кто скажет, что этой женщине уже за 60. Г-жа Коллинз не эгоистка и с удовольствием делится секретами своей молодости — в английском издательстве Boxtree только что вышла ее книга *My Secrets by Joan Collins*, а специально для газеты *Daily Express* она подготовила серию материалов, посвященных этой теме.

Предлагая нашим читательницам перевод конкретных «рецептов красоты от Джоан Коллинз», хотим предварить их основными заповедями, следовать которым, по мнению актрисы, должны все женщины.

**Рецептурный отдел** **П**режде всего, нужно усвоить, что и после 40, и после 50, и после 60 лет женщина может и должна быть привлекательной. Не нужно отказываться от секса, считая, что он вам недоступен, потому что вы стари. Один из законов Джоан Коллинз гласит: мы не перестаем быть сексуально активными, потому что стареем. Мы стареем, потому что перестаем быть сексуально активными.

Не нужно переживать из-за того, что вы независимы. «Стать независимой — лучшее, что может сделать женщина». Четырежды побывав замужем, Джоан Коллинз утверждает, что «женщина не является необходимым приложением к женщине». В наше время «нет необходимости делать мужчину центром своей жизни. В центре вашей жизни должны быть вы, и если вы любите, ухаживаете и уважаете себя, то сможете дать гораздо больше вашему мужчине, вашей семье, друзьям и детям».

Так что «жизнь не кончена, когда на улице мужчины не обрачиваются вам вслед».

Каждый человек рождается с безупречной кожей. Но в момент полового созревания она трагическим образом меняется — воздействие солнца и наследственность начинают отражаться на нашем лице и теле.

Почему у одной 45-летней женщины гладкая недряблая кожа, а у другой нет? Очень просто: это зависит от того, насколько вы заботливо ухаживаете за ней.

«Болезни, курение, неправильное питание и недосыпание могут нанести вред вашему внешнему виду. Увлажнение кожи — единственная роскошь, без которой я не могу обойтись. Вечером я снимаю макияж с помощью средства фирмы Nivea и, смочив ватку тонизирующими лосьоном, удаляю остатки макияжа и грязь. Затем накладываю на лицо ночной увлажняющий крем. Если у меня по какой-то причине нет с собой крема, я использую вазелин, оливковое или кокосовое масло. Испробовав немало различных дорогих лосьонов, я убедилась, что они ничем не лучше этих дешевых продуктов или вазелина. Их также можно использовать и для макияжа».

В основном различают четыре этапа изменения кожи в течение жизни женщины.

**От 13 до 25 лет.** Кожа упругая и морщины на ней не видны. Она имеет ровный цвет, нет красных прожилок. Сальные железы также работают в полную силу (последствием чего могут быть прыщи).

Эта молодая кожа требует совсем небольшого ухода, прежде всего умывания мягким мылом. Легкие увлажняющие средства можно использовать уже в подростковом возрасте, если у вас не очень жирная кожа.

**От 25 до 30 лет.** Кожа в этом возрасте находится в лучшем своем состоянии и бывает ровной и упругой. Но, к сожалению, хотя внешне она выглядит великолепно, уже начинаются внутренние изменения. Могут стать заметнее поры. Сухая кожа становится еще суще. К тридцати годам или чуть позже вокруг глаз появляются первые морщинки от смеха. Это кожа в этом месте очень тонкая. Вы об этом еще не догадываетесь, но уже вся ваша кожа становится истончаться.

«Они 30 до 50 лет. Как бы тщательно вы ни ухаживали, как бы хорошо состояния очищали быстрее, уменьшается выделение

кожного жира и в большинстве случаев она теряет естественную влажность. Кожа поэтому становится сухой и шершавой и нуждается в постоянном увлажнении. Из-за ее тонкости становятся заметными красные прожилки, морщины, веснушки и другие дефекты. В этот период весь выпитый вами чай, кофе, алкоголь и выкуренные сигареты остаются морщинами на вашей коже.

Теперь уже вокруг глаз и на лбу появляется гораздо больше морщин, и в целом лицо начинает выглядеть слегка увядшим. Кожа становится суще и иногда зудит.

Остерегайтесь массажа. Так как соединительные ткани под кожей становятся неэластичными, не стоит делать сильный массаж лица. Он может разъединить кожу и соединительные ткани.

Несмотря на естественное ухудшение кожи, не стоит падать духом. Даже если вы раньше не ухаживали за своей кожей и не проводили никаких процедур для сохранения ее красоты, никогда не поздно заняться этим.

**После 50 лет.** Кожа становится еще более чувствительной и требует тщательного ухода. Все соединительные ткани истончаются и не могут долго поддерживать кожу в хорошем состоянии.

Более заметна дряблость век и шеи, а также глубокие носогубные складки. На лице начинает расти больше волос, а губы становятся тоньше. Могут просвечивать вены, из-за чего кожа приобретает сероватый оттенок.

Советы, помогающие спасти кожу.

**Сон.** Это основное средство для поддержания хорошего состояния кожи, потому что питательные вещества, способствующие обновлению клеток, не усваиваются в другое время, а кислород не может как следует проникнуть в кожу. Недостаток кальция в организме также может быть следствием недосыпания. Для того, чтобы улучшить сон, пейте на ночь стакан теплого молока или ешьте половинку третего банана, смешанного с йогуртом и медом.

**Любовь.** Секс необычайно благотворен, так как способствует притоку кислорода и крови к коже.

**Свежий воздух.** Воздействие открытого воздуха может заставить кожу потускнеть и высохнуть. Наложите на лицо увлажняющий крем и смело отправляйтесь на длительную прогулку.

**Вода.** Пейте много, чтобы сохранить кожу красивой.

**Молоко.** Используйте его в качестве очищающего и тонизирующего средства, если ваша кожа раздражена. Чтобы приготовить «ванну Клеопатры», высыпьте в ванну полкоробки сухого молока и полежите в ней 30 мин.

**Витамин Е.** Если кожа вокруг глаз очень сухая, утром и вечером вбивайте в веки витамин Е, растворенный в масле (используйте для этого витамин Е в капсулах). Оставляйте его, даже если вы принимаете ванну или душ.

**Макияж.** Всегда полностью снимайте его на ночь.

**Солнцезащитные очки.** Всегда носите их, даже зимой.

**Избавляйтесь от них, чтобы избавиться от них.** Избавляйтесь от них, чтобы избавиться от них. Используйте косметическую процедуру снятия верхнего слоя кожи или маску из белой глины. Если ваша кожа слишком чувствительна, воспользуйтесь крупной пудрой, с натуральной щетиной.

Материал подготовила Елена Федорова

Продолжение в следующих выпусках