



Марина ЗУДИНА 35 лет

«Салат красоты и бокал красного вина — вот пища женщин!»

Марина ЗЕЛЬЦЕР

Марина Зудина начала сниматься еще студенткой второго курса. Мы помним ее пленительных героинь из фильмов «Валентин и Валентина», «По главной улице с оркестром», «Забавы молодых», «Дубровский». Прошло уже достаточно лет, а Марина все так же очаровательна и даже из просто привлекательной девочки превратилась в очаровательную, грациозную молодую женщину.

— Марина, ты уже иногда задумываешься о возрасте?

— Конечно. Хотя возраст не ощущаю. Но чем раньше женщина начинает задумываться, тем лучше. Кожа неминуемо стареет... Надо просто прийти к мысли, что тебе никогда не будет опять 20 лет. И страдать по этому поводу глупо.

Как всякая женщина, слежу за тем, как я выгляжу. Стараюсь кремы подбирать и т.п. Но, мне кажется, все упирается во внутреннее состояние и нормальный, здоровый образ жизни.

— Что здесь для тебя главное?

— Чем бы женщина ни пользовалась, но если она не спит ночью нормально... Это самая серьезная проблема. Сейчас, кстати, я стала позже ложиться. И это мне очень не нравится. Женщина должна быть отдохнувшей, и только сон может это дать. Стараюсь днем спать. Если женщина ведет ночной

образ жизни — рестораны, выпивка, табачный дым, — то ничего хорошего не будет. Женщина становится потрепанной. Я хочу беречь и любить себя.

— Ты доверяешь советам из глянцевого журналов?

— Я люблю читать медицинские журналы и издания по косметологии. Естественно, интересуюсь современными методами омоложения. Важно найти специалиста, которому доверяешь. Сейчас я не собираюсь что-то кардинальное делать. А медицина и косметология не стоят на месте. Я думаю, лет через пять-десять откроют какие-то новые кремы.

И еще. Я убеждена, что одним и тем же косметическим средством одной фирмы можно пользоваться месяцами максимум. Перестает помогать. Мне очень хороший косметолог сказал: «Марина, любой крем действует по схеме: неделя — привыкание, вторая — самая действенная, потом еще две — хорошо работает». Ты смени крем, а потом через месяц вернись к нему. У тебя другой эффект будет. А у нас покупают кремы, мажут, мажут, и они не действуют. А результат был до определенного уровня. Если ты пользуешься кремами с альфагидрокислотами, возьми с коллагеном, потом с эластином, потом с ретинолом. Должно быть несколько наборов.

— Ну а спорт, по-твоему, нужен женщине?

полюбила «полезную» еду: «Например, французский салат красоты. Завариваешь две столовые ложки овсяных хлопьев. Добавляешь сок половинки лимона, чайную ложку меда, три-четыре грецких орешка, половину зеленого яблока и столовую ложку сливок или молока. Все это размешиваешь. Очень вкусно». Марина придает особое значение и воде: «Вода — это основное. Она должна быть чистой. У меня американские фильтры трехступенчатой очистки, космические разработки. Но дело не только в том, чтобы поставить фильтр, а в том, чтобы вовремя их менять. Нужно больше пить. Иногда просто не могу, организм не хочет, но стараюсь. Я люблю чай. Но хорошо несколько стаканов воды в день выпивать помимо чая. Вода вымывает шлаки лучше всех соков».

■ Упражнения. Никакого шейпинга-аэробики: «Наше последнее с мужем увлечение — это горные лыжи. Эстетическое наслаждение, нагрузка на все группы мышц плюс свежий воздух — это замечательно. Но это может быть только раз в году, максимум — два. Летом лучший спорт — плавание».

Рецепт ее молодости

■ Кожа. Марина пользуется в основном французскими кремами, считая, что во Франции косметология на более высоком уровне: «В отношении нашей косметологии у меня сложилось суеверное мнение. Во-первых, наши кремы всегда были жирными и блестели на коже. Я к этому очень плохо отношусь. Плюс меня пугало то, что у нас не развиты технологии. Могут быть замечательные препараты и натуральные составные, но как это хранится и как производится?»

■ Ногти. Марина считает, что лучше всего здесь помогают витамины либо пищевые добавки, которые она принимает периодически: «Нужно больше витаминов употреблять. Есть разные женские формулы. Люблю — с водорослями, потому что мы мало едим морепродуктов. Иногда меняю их, добиваясь большего эффекта. Ногти лучше становятся, тонус хороший, при этом ты не возбуждена — нервная система в хорошее состояние приходит. Я считаю, что это очень важно».

■ Питание. «Я ем все. Важно, в каких количествах. Отдаю предпочтение рыбным продуктам, салатам, овощам, фруктам». Последнее время она

2000