

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Софи ЛОРЕН:

«Я живу в гармонии с собой...»

Рос. верси. - 1994 - 26 авг - с. 4.



Недавно 58-летняя Софи Лорен, вот уже несколько десятилетий являющая собой символ прекрасной женщины, выпустила книгу «Женщины и красота». В ней она рассказывает о том, как сохранить здоровье и привлекательность на долгие годы. Предлагаем нашим читательницам несколько советов из этой книги.

«Никогда не объясняйте пренебрежение к себе чрезмерной занятостью. Это отговорка, - считает актриса. - Помните: все в ваших руках, а красота стоит того, чтобы за нее бороться. Конечно, трудно постоянно совершать насилие над собой. Я, например, иногда бросаю занятия гимнастикой, но угрызения совести вскоре становятся так мучительны, что выбора не остается. А стоит только возобновить занятия - и радость мышц так очевидна, что перевешивает лень».

Трудно стать неотразимой, если вы ленивы или не верите в свои достоинства. Женщина, которая постоянно думает о своих недостатках, заставит поверить в них и окружающих. И наоборот, если она уверена в своем обаянии, то сумеет убедить и остальных в этом».

Софи Лорен обычно ложится спать в 9 часов вечера, а встает в 6 утра, чтобы успеть «почувствовать, как пробуждается мир». Делает зарядку, потом идет в сад, чтобы полюбоваться цветами, подышать их ароматом. Она не курит, не пьет спиртного, отказывает себе в масле и жареных блюдах. Правда, как всякий живой человек, она подвержена слабостям. «Я обожаю покер, - признается «звезда», - засиживаюсь иной раз допоздна. И вот тут-то меня одолевает соблазн покурить или съесть такое блюдо, о котором я не смею и мечтать при свете дня. На некоторых так же пагубно действует телевизор: сигареты и закуски обычно дополняют телебдения. Боритесь с такими привычками!» Ведь в первую очередь это вредит коже. А от состояния кожи, волос, мышц напрямую зависит красота, считает актриса. В распорядок ее дня постоянно входит забота об этих составляющих женской красоты.

Большое значение Софи Лорен придает воде, считая, что клеткам кожи она нужна постоянно. Для этого она ежедневно выпивает не менее 2 литров минеральной воды, что способствует эластичности кожи, промывает почки, выводит шлаки. «Пейте больше жидкости, - советует она, - так вы поможете своей коже дольше остаться молодой и свежей. Подходит все - вода, соки, кофе, чай. Я предпочитаю минеральную воду с ломтиком лимона».

Кроме этого, Софи ежедневно выпивает

стакан йогурта с ложкой пивных дрожжей, что, по ее мнению, придает упругость коже и блеск волосам. Через день она съедает по ананасу - целый комплекс витаминов.

Знаменитая итальянка с удовольствием принимает контрастный душ (4 переключения крана), который улучшает кровообращение. После гимнастики встает под холодный душ: это поддерживает тонус мышц и помогает сохранить форму бюста. Иногда по утрам добавляет в раковину с водой несколько кубиков льда и опускает туда чистое лицо. Холодная вода стягивает поры, тонизирует кожу. «Глаза делаются яркими и чистыми, - замечает актриса. - Но только не используйте в косметических целях сразу очень холодную или горячую воду. Дайте коже привыкнуть к температуре, - советует она, - иначе на ней появятся мелкие разрывы сосудов. Избавиться от этих красных «ниточек» будет трудно».

Софи Лорен убеждена, что горячий воздух - враг красивой кожи. Вытягивая влагу, он сушит кожу, добавляет морщин. Как этого избежать? Звезда экрана использует самое простое средство - увлажнитель. Можно просто налить в любой сосуд воду и поставить его у батареи. Полезно, по ее мнению, завести побольше комнатных растений - они будут насыщать воздух влагой.

Кроме того, кожу, конечно, надо постоянно увлажнять лосьонами и кремами. Софи предпочитает очищать лицо кремом, хотя допускает и использование воды с мылом. Утром, после очищения кожи, она наносит на лицо легкий увлажняющий крем, а перед сном кладет на чистое лицо более активный питательный крем. Косметику с глаз она удаляет растительным маслом, считая совершенно необязательным тратить на специальные кремы для этого. После этого она наносит вокруг глаз крем с витамином А. «Для меня этот крем - самый хороший, - говорит актриса. - Он никогда не раздражает глаза, не вызывает аллергии».

В течение двух дней (раз в 3 месяца) прекрасная итальянка устраивает своему организму разгрузку: ест только свежие фрукты и пьет натуральные фруктовые соки без сахара. Таким образом очищается пищеварительный тракт, укрепляется иммунная система.

Каждый день (в течение 10 минут) она занимается гимнастикой с гантелями при открытом окне.

Достаточно продолжительный сон (никогда не меньше 7 часов) при температуре до 17 градусов улучшает обмен веществ, укрепляет нервную систему, обеспечивает дневную активность.

Софи Лорен уверена, что женщина красива, если она радуется жизни и открыта для всего нового.

Вера ШАБЕЛЬНИКОВА.

По материалам журнала «Будь здоров».