

ВСТУПЛЕНИЕ



*Спросите себя, сколько бы вам было лет,
если бы вы не знали, сколько вам лет?*

Уэйн Дайер

Привет, красотка!

Если ты читаешь эти строки, то, скорее всего, мы с тобой почти ровесницы. Женщины «элегантного» или «золотого» возраста. Выбирай, что больше нравится.

Лично я люблю свой возраст и принимаю себя в нем полностью. Никогда раньше не чувствовала себя так уверенно и спокойно, как сейчас.



В нашем возрасте плюсов гораздо больше, чем минусов, поверь. И об этом мы обязательно поговорим с тобой.

Кстати, наверняка ты замечала, что женщины нашего возраста сейчас выглядят совершенно иначе, чем наши ровесницы, допустим, полвека назад. И если тогда пятидесятилетний рубеж считался отправной точкой периода дожития, то теперь это если не расцвет, то уж точно не самый грустный жизненный этап. Вокруг столько интересного! Мы мудры, точно знаем, чего хотим от этой жизни, полны сил и энергии!

Да, возможно, мы не столь грациозны и стройны, как двадцать лет назад. И морщинки предательски проявляются на лице. Это нормально. Так задумано самой природой.

Но! Вот здесь внимание! Главное — как ты сама воспринимаешь эти метаморфозы. Ведь на любую ситуацию в жизни можно смотреть под разными углами. И если ты, так же как великая Анни Жирардо, любишь и ценишь свои морщинки, потому что они напоминают о значимых событиях в твоей жизни, то я за тебя спокойна.





Я счастлива, я в мире с собой. Я чувствую в себе энергию пятидесятилетней женщины... Лицо у меня такое, как есть. Я его не подправляю, но осталась моя улыбка — для тех, кого я люблю. И пока желание еще живет во мне, взгляд не угаснет...

Анни Жирардо

Очень простые, но невероятно пронзительные слова. И мне кажется, ключевое здесь — слово «желание». Желание жить, открывать что-то новое в себе и в мире вокруг, любить...

А с такими мелкими неприятностями, как возрастные изменения, мы справимся!

Не знаешь, с чего начать, и у тебя накопилось много вопросов? Тогда ты точно зашла по адресу.

В этой книге я поделюсь с тобой накопленными знаниями из области психологии, здоровья и ухода за собой. И это будут не банальные фразы из умных журналов, а личный опыт.





В 45 лет я начала жизнь с чистого листа.

Как мне удается сейчас прекрасно себя чувствовать и выглядеть моложе, чем 5 лет назад, не прибегая к услугам косметологов и иже с ними? И — самое главное — как я достигла абсолютного психологического комфорта без участия профессионалов от медицины?

Вот об этом мы сейчас и поговорим. Практические советы по составлению плана ухода за собой, омолаживающие практики, ответы на важнейшие вопросы о здоровье и питании и много-много других интересных ждут тебя на страницах этой книги.



ИТАК, ПОЕХАЛИ!



ЧАСТЬ 1

КОМФОРТ
ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ



ГЛАВА 1



ЭЙДЖИЗМ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОН НЕ ПОРТИЛ ТЕБЕ ЖИЗНЬ?

Не могу сказать, что принятие меня сегодняшней пришло сразу.

Еще пять лет назад я категорически не хотела признавать и соглашаться с тем, что молодость прошла. Но новые морщины и болячки упорно мне об этом напоминали.



Я с ужасом стала осознавать, что старею. «Еще несколько лет, и я превращусь в этукую особу неопределяемого возраста, никому не интересную, вяжущую носки и доживающую свой век», — казалось мне.

К тому же унылое настроение сдабривал процветающий в современном обществе эйджизм. К сожалению, эта проблема у нас в стране стоит остро до сих пор. Просто сейчас мне все равно, а вот тогда...

Людам, особенно женщинам, не прощают немолодой возраст. И, что интересно, самыми яркими эйджистами в нашей стране являются... женщины! Именно они отчаянно клеймят тех, кто хочет в любом возрасте жить насыщенно и с удовольствием.



СОЦИОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЭЙДЖИЗМ В НАШЕМ ОБЩЕСТВЕ ИМЕЕТ ГЛУБОКИЕ ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ. НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ПОКОЛЕНИЙ ЖЕНЩИНЫ В НАШЕЙ СТРАНЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ СТРОГИМ ОГРАНИЧЕНИЯМ И ЖИЛИ ПОД ГРУЗОМ УСЛОВНОСТЕЙ. ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ ЗАЧАСТУЮ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ИМ ВЫЙТИ ЗА ЭТИ РАМКИ И ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ УСТОЯВШИХСЯ СТЕРЕОТИПОВ.



Вот представьте: женщина вдруг начала осознавать, что прожила свою жизнь не так, как ей хотелось, а следуя установкам «так надо», «так положено», «что подумают люди». И тут перед ее глазами появляется ровесница или дама более старшего возраста, которая живет не по установленным стандартам, а так, как хочется ей, да еще и удовольствие от этого получает. Как вы думаете, что чувствует та, первая? Конечно же, ее «разрывает». Для нее это трагедия. И очень немногие в такой ситуации начнут работать над собой, потому что эта работа требует заметных усилий. Большинство же вцепятся в свои стереотипы, как в спасательный круг, и начнут «клевать» того, кто не похож на них, потому что «ведет себя не по стандарту».

Многие живут до сих пор с установками типа «не по возрасту», «обязана», «жизнь прошла», «должна». Поэтому, когда появляется та, которая никому ничего не должна, простить ей этого они не могут. Иначе им придется признаться себе в том, что их жизнь — это череда ошибок и заблуждений. Осознание этого печалит и травмирует, поэтому легче начать критиковать другую, чем что-то поменять в себе.



Но это только их проблема. Не твоя. Они позволили преобладать в своей повседневности серым оттенкам, они позволили себе всего бояться, они позволили себе быть аутсайдерами в своей собственной жизни.

Мне жаль этих женщин.

Но я счастлива от понимания того, что ими движет. Когда понимаешь причину, легче отпустить. Пусть они живут в своих рамках, думая, что «в возрасте» уже нельзя одеваться ярко и красиво, путешествовать, начинать что-то новое, ухаживать за собой, устраивать личную жизнь. Оставим им в пользование условную лавочку и семечки и не будем на них обижаться.

Уходим от суждений и мнений других и обращаем взор к себе. Потому что точка нашей опоры только в нас самих! Найдя ее, мы сможем перевернуть мир.

Мы с тобой пойдём вперед. Ты читаешь эти строки, а это значит, что мы на одной волне. На волне доброжелательности, любви и благодарности жизни. И понимания того, что возраст — это всего лишь цифры.



И они точно не могут помешать нам выглядеть достойно и привлекательно и жить интересно и насыщенно. Всегда.



ВОЗРАСТ — ВСЕГО ЛИШЬ ЦИФРЫ!

ГЛАВА 2



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 45. НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

«Что со мной происходит? Настроение меняется по несколько раз за день. Хочется то плакать на ровном месте, то наорать на кого-нибудь. Набираю вес. Появляются морщины. В зеркало смотреть не хочется. Просыпаюсь среди ночи и не могу уснуть. Что это? Климакс?»

Согласись, достаточно узнаваемые мысли. Конечно, мы с тобой, в отличие от наших мам и бабушек,



осведомлены в вопросах физиологии гораздо лучше. Многие даже знают такие слова, как фертильность, овуляция, менопауза. Но, согласись, мало кто пытается разобраться в природе этих явлений, читая научные журналы и статьи. В основном все познания базируются на рассказах и мифах подруг или коллег. И чем страшнее байка, тем охотнее мы в это верим. Поэтому у множества женщин этот самый климакс часто ассоциируется с началом конца.

Так ли это страшно на самом деле?

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ... МЕНОПАУЗА

Давай вспомним, что **климакс** не наступает за один день. Это многолетний и многоступенчатый процесс, который начинается с **пременопаузы**.

Что такое **пременопауза**? Это своеобразный подготовительный период для перехода в основную фазу, непосредственно **менопаузу**, то время, когда в организме начинает постепенно снижаться уровень женских гормонов.



У всех этот период наступает в разное время. Четкого графика нет. Продолжительность пременопаузы тоже разная. И протекает она у всех по-разному.

Сразу же скажу, что при физиологическом (нормальном) течении пременопаузального периода (как это происходит у большинства из нас) физическое самочувствие не страдает.

Также не надо ждать, что в этот период ты стремительно начнешь стареть, дурнеть и набирать лишний вес. Это все страшилки, поверь. В основном проблемы в это время оказываются связаны с нерегулярностью цикла.

Конечно, снижение уровня гормонов может сказаться на работе каких-то органов и систем, особенно если они и до этого создавали тебе проблемы. А вот эти изменения в их работе уже могут повлечь за собой ухудшение физического самочувствия.

Поэтому прежде всего надо начать внимательно следить за своим здоровьем и не пренебрегать ежегодными обследованиями у специалистов. Ведь ни для кого не секрет, что гораздо легче избавиться от патологии, выявленной на раннем этапе, чем в запущенном состоянии.



Также для каждой из нас мегаважно отслеживать возможные дефициты микроэлементов и витаминов, которые очень часто сопутствуют этому периоду.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЧЕК-УП

Мой обязательный ежегодный check-up на протяжении последних 5 лет.

Врачи

- Гинеколог с цитологическим исследованием и УЗИ органов малого таза.
- Маммолог с обязательным УЗИ или маммографией.
- Эндокринолог.
- Стоматолог.

Исследования

- Вышеперечисленные.

