

Bestselerio „Kodėl prancūzės nestorėja“ autorė

Grožis ir stilius visais gyvenimo tarpniais

# Prancūzės gražios visada

MIREILLE GUILIANO



Alma littera





## TURINYS

<i>Ouverture: Senkime stilingai</i> . . . . .	9
1. BŪKLĖS ĮVERTINIMAS . . . . .	15
2. STILINGA APRANGA . . . . .	26
3. ODOS PRIEŽIŪRA IR VEIDO ATJAUNINIMAS . . . . .	43
4. ŠUKUOSENOS MENAS . . . . .	70
5. GROŽIS, MAKIAŽAS IR MANIKIŪRAS . . . . .	85
6. KARTĄ PER DIENĄ VIENAS NEPASTEBIMAS PRATIMĖLIS . . . . .	95
7. POILSIS, PRAMOGOS IR... ŽAIDIMAI . . . . .	109
8. SENĖJIMĄ STABDANTI NEDIETINĖ MITYBA . . . . .	119
9. MAISTAS NUO SENATVĖS . . . . .	140
10. MAISTO PAPILDAI . . . . .	166
11. TIKĖTINA GYVENIMO TRUKMĖ – GYVENIMAS IKI ŠIMTO METŲ?! . . . . .	177
12. MYLĖK, JUOKIS, DIRBK . . . . .	190
13. KAS TOLIAU? . . . . .	208
Padėka . . . . .	220





## *Ouverture*

### **SENKIME STILINGAI**

Pernai vasarą mano bičiulis iš Provanso – žavus, judrus, padūkęs pusketvirtų metų berniukštis, pusiau prancūzas, pusiau indas – man pareiškė:

– Tu sena.

– Taip, – pripažinau.

Ką dar galėjau pasakyti? Žinoma, vaikui jau ir keturiasdešimtmetis yra senis. Jo tėvas sutriko ir atsiprašė, bet sulaukusi šešiasdešimties aš jau tikrai buvau mačiosi save veidrodyje. Į greitąjį Prancūzijos traukinį perku senjoro bilietą. Dėl to važiuoju nė kiek ne lėčiau.

Reikalas tas, kad širdyje nesijaučiu sena. Apie amžių beveik negalvoju, tik kartais jį pajuntu... ir pamatau. Mintyse save regiu nenusakomo amžiaus arba tokią, kokia kadaise atrodžiau nuotraukose. Žiūrinėdama senus albumus tampu keliautoja laiku, apgaudinėju laiko tėkmę ir gyvenu tų portretų dabartimi.

Keliaudama greituoju traukiniu suvokiū, kad esu tokia pat laiminga, kokia buvau visą laiką. Ir tai įstabu. Žmonės bijo pasenti arba pasijusti seni, bet šiais laikais seni yra devyniasdešimtmečiai, o ne šešiasde-

šimtmečiai ir net ne septyniasdešimtmečiai. Aš ne vienintelė supratau, kad senti daugeliu atžvilgių yra teigiamas dalykas. Esu tikra prancūzė. Prancūzai laimingiausi jaučiasi tarp šešiasdešimt penkerių ir septyniasdešimties. Tą patį galiu pasakyti apie save. Specialistai aiškina, kad tai susiję su branda, padedančia priimti mums naudingiausius sprendimus arba pasitenkinti tuo, ką turime, nesvarbu, esame moteris ar vyras. Žinoma, tokia amžiuje svarbiau yra būti, o ne tapti. Mes nesiekiamo tam tikros padėties darbe, nesistengiame iškilti, mūsų draugų ratas yra nusistovėjęs, mes patys susitaike su savo polinkiais ir trūkumais. Be to, nereikia kęsti mėnesinių ir PMS.

Amerikiečių kultūra aukština jaunystę ir yra orientuota į rezultatus, tad senatvė dažnai piešiama tamsiomis spalvomis. Mes nebesugebame dirbti kelių darbų iš karto, o ir dirbdami nebe taip gražiai atrodome. Ar tai blogai? Turiu devyniasdešimt ketverių metų draugę, ji kartais pasiskundžia: „Būti senam bjauru.“ Ak, tą patį apie save kalba ir kai kurie paaugliai. Matydama labai seną žmogų susimąstau, ką galiu padaryti dabar, kad galėčiau džiaugtis vėlesniais gyvenimo etapais. Ekonomistai, sociologai ir psichologai bando apibrėžti *satisfaits* – prancūzų labiau mėgstamos švelnesnės „laimės“ atmainos – sudedamąsias dalis. Nustebau sužinojusi, kad pagal tyrimus nelaimingiausi esame tarp dvidešimties ir penkiasdešimties; laikotarpis nuo keturiasdešimt penkerių iki penkiasdešimties, regis, yra pats blogiausias, o paskui *satisfaits* ima augti ir auga iki septyniasdešimties. Taigi būtinai atšvęskite penkiasdešimtąjį gimtadienį. Jis žymi naujos laimės pradžią.

Būdama trisdešimties ar keturiasdešimties negalvojau apie senatvę. Daugiausia gyvenau dabartimi, stropiai dirbau ir stengiausi gyventi visavertį gyvenimą. Vis dėlto laikiausi sveikos gyvensenos. Iš keturių savo knygų šia tema trijose pabrėžiau, kaip svarbu nusistatyti tinkamą santykį su maistu ir savimi, ir pasidalijau kai kuriomis išmoktomis pamokomis. Tačiau tai tik dalis *art* ir *joie de vivre* – gyvenimo meno ir džiaugsmo.

Turiu tokius genus, kad galiu puikiai pragyventi dar daug metų, ir noriu išmąnyti, kaip tvarkytis su senatve, kad patirčiau kuo daugiau džiaugsmo. Žinau, kad tokia esu ne viena. Mano draugė niekada nesvajėjo sulaukti devyniasdešimt ketverių ir nesiruošė vėlyviesiems gyvenimo etapams, kaip ruošiuisi aš. Mąstau ne apie ilgą gyvenimą, o veikia apie tai, kaip gerai atrodyti ir sveikai jaustis ateinančiais dešimtmečiais.

Mūsų pasaulis žilsta: Europa sensta, Amerika sensta, Kinija ir kitos tautos sensta. Kasdien daugiau nei septyniems tūkstančiams amerikiečių sueina šešiasdešimt penkeri. 2030 metais 18 procentų amerikiečių bus senjorai (šiandien tokių yra 12 procentų). Tas pats pasakytina apie daugumą šalių. 2025 metais trečdalis japonų bus šešiasdešimt penkerių metų ir vyresni.

Kadangi skaitytojai priėmė mano gyvenimo būdo knygas, o gal ir dėl to, kad gimiau prancūze, manęs dažnai klausama patarimo, kaip „senti oriai“, bet man toks posakis nepatinka. Aš tvirtinu, kad reikia „senti stilingai“.

Esu dviejų šalių pilietė: gimiau Prancūzijoje, paskui persikėliau į Ameriką, be to, nuolat lankausi kitose šalyse, todėl tenka aiškiai išvysti kiekvienos kultūros privalumus (ir trūkumus). Dalijuosi su moterimis savo patirtimi, kas mums tinka, o kas nelabai. Pašnekėkime apie plastines veido operacijas, arba kosmetinę chirurgiją.

Kosmetinė chirurgija visame pasaulyje tampa bemaž religija, ir daugelis žmonių vaikšto į gydytojo kabinetą tarsi į pamaldas, kol jų veidai pasidaro ištempti kaip ankštos palaidinės, o lūpose sustingsta amžina šypsena. Prancūzijoje, gražių žmonių šalyje, kur tam tikro amžiaus moterys yra elegancijos, seksualumo ir žavimo pavyzdžiai, plastinės veido operacijos nėra tokios madingos kaip Pietų Korėjoje ar Amerikoje. Prancūzės siekia natūralaus ir sveiko grožio, tad renkasi kremus, veido valymą ir – gerai jau – kartais viena kita susileidžia šiek tiek botokso ar kito užpildo, o prieš guldamosi po chirurgo skalpeliu pirmiausia pamėgina

pakeisti mitybą ir aprangą. O jei jau nusprendžia pasinaudoti medicinos stebuklais, tai dažniausiai renkasi riebalų nusiurbimą.

Žinoma, kosmetinė chirurgija niekur nedings; pacientų skaičius didės, ir aš neketinu kovoti su vėjo malūnais. Statistika byloja, kad azi-jiečiai ją tiesiog dievina. Kaip kadaise išmokome gyventi su oro kondi-cionieriais (jie įrengti 87 proc. JAV būstų) ir neketiname jų atsisakyti, tik ieškome būdų veiksmingiau ir išmintingiau naudotis klimato kontrole, taip nebus atsisakyta ir jau daugiau nei keturis tūkstantmečius gyvuo-jančios kosmetinės chirurgijos. Vis dėlto ji nepadarys mūsų jaunesnių ir neprailgins gyvenimo. Kai kuriems žmonėms tai yra jų įvaizdžio dalis. Aš pirmiausia stengiuosi įvaizdį kurti iš vidaus, o ne iš išorės. Taip su-prantu stilingą senėjimą.

Persiritus į antrą gyvenimo pusę pravartu susikurti planą, strategiją, grindžiamą principu „pažink save“, sveiku protu ir gyvenimo džiaugsmu. Man svarbu visais gyvenimo atvejais ir etapais jaustis *bien dans sa peau* (savo kailyje). Mūsų genai skirtingi, gyvename įvairiose vietose, naudo-jamės kitais ištekliais, bet visi galime išsikelti tą patį tikslą: jaustis savimi. Kiekvienas esame nepakartojamas, tad nėra visiems tinkamo plano. La-bai svarbu susikurti savo planą, taigi turėsite atlikti namų darbus, kurių niekas kitas už jus neatliks. Tas planas bus jūsų metodas ir jūsų tikslas.

Šiandieninėje žiniasklaidoje mirgantys ir visą pasaulį apskriejantys įžymybių paveikslai viską dar labiau apsunkina. Taip, mes gyvename il-giau, bet jaunystės kultas verčia moteris vis labiau drovėtis savęs ir be paliovos sukti galvą, kaip atrodyti jauniau. Dažnai lengviausia išeitis atrodo pasiduoti. Daugybė keturiasdešimtmečių ir vyresnių moterų *se laissent aller*, nuleidžia rankas. Apsidairykite: nutukimas darosi pri-imtinas; taip pat ir negraži, neskoninga apranga (kartais pasiteisinama, kad tai „patogu“). Paskui per pokalbių laidas reklamuojami greiti bū-dai „pasigražinti“: pateikiami įžymybių receptai, gudrybės ir patarimai, įvairiausių „specialistų“ atradimai. Man atrodo, kad amerikietės labai

linkusios į kraštutinumus; pavyzdžiui, jų požiūrį į sveiką maistą galima apibūdinti posakiu „viskas arba nieko“. Tas pats pasakytina ir apie senėjimą. Jos trokšta atrodyti jaunos ir tobulos, tačiau negali išvengti senatvės. Pasijutusios senos dažnai pasiduoda. Kodėl taip esti? Dėl jų požiūrio. Psichologinė ir emocinė mūsų būklė labai smarkiai veikia išvaizdą.

Regis, kas savaitę sukuriamas vis naujas receptas, dieta ar produktas, padedantis išlikti jaunai, liesai ar gražiai. Ar verta tuo tikėti? Dažniausiai ne. Verčiau metams bėgant susikurkite sistemą iš ritualų, pramogų, taisyklių ir jų pataisų, bet pasilikite vietos spontaniškumui. Nereikia nieko drastiško ar skausmingo; kuo anksčiau pradėsite, tuo geriau, bet keturiasdešimtmetis turėtų būti vėliausia data. Tuo metu jau pati gamta duoda signalą. Jei jums jau per keturiasdešimt, nesijaudinkite, bet pasukbėkite į šokių ir traukinį.

Nuo keturiasdešimties pradėkite kovoti su senatve, kad antroje gyvenimo pusėje galėtumėte kuo labiau mėgautis gyvenimu. Penkiasdešimt? Pats metas susiimti. Tiesą sakant, niekada nevēlu sužinoti svarbias paslaptis ir jomis pasidalyti su kitais. Šioje knygoje ne kartą pabrėšiu, kas naudinga ir gera, pateiksiu daug informacijos, patarimų ir gudrybių, kaip susikurti sau pačią geriausią formulę. Kaip man būdinga, įtraukiau istorijų ir anekdotų iš savo pačios gyvenimo. Tikiuosi, jie jums patiks ir iš jų pasimokysite. Visų žinių apie jaunystę neįmanoma sutalpinti į vieną knygą; jokia plati tema negali būti išnagrinėta viename vadovėlyje ar interneto straipsnyje. Tačiau galima perteikti požiūrį ir pagrindinius metodus. Ši knyga (ji skirta moterims, bet ją gali sau pritaikyti ir vyrai) padės skaitytojams susikurti savo gyvenimo formulę, kurios laikydamiesi būsite gražesni, sveikesni, patirsite daugiau malonumų ir gerai jausitės būdami bet kokio amžiaus. Tai raginimas griebtis ginklų ir stoti į kovą su senatve. Tai gairės, nurodančios, kaip savo kūną ir protą atjauninti dešimčia metų.

O dabar, kaip sakome mes, prancūzai, *attaquons*.