

Чувствуйте весну в душе

Кумиром времен нашей молодости были сестры Зайцевы. Недавно в одной из телепрограмм увидел их снова и удивился, что за прошедшее время они мало изменились. В чем их секрет сохранения молодости?»

– спрашивает Аркадий Кудлин, пенсионер.



По просьбе читателя наш корреспондент взял интервью у **Елены и Татьяны Зайцевых**.

– На протяжении многих лет вы практически не меняетесь внешне, такие же красивые и стройные. Это генетика или работа над собой?

Лена: В первую очередь, конечно, генетика. Для нас огромное значение имел пример наших родителей. Папа был статным мужчиной, мама – настоящая красавица. Девочками мы смотрели на нее с восхищением, как она ухаживала за собой, какие у нее были манеры, и все это мы перенимали. При этом она нам все время говорила, что важнее внешности все же внутренняя красота и душевная теплота.

Таня: Да, по природе от мамы и папы нам досталось все самое лучшее. Но даже если у человека прекрасные гены, нужно питать этот ресурс работой над собой. Мы с Леной рано ложимся спать и рано встаем. В еде очень сдержанны и неприхотливы. Так как мы уже много лет воцерковленные, то соблюдаем пост. Занимаемся спортом, с удовольствием работаем, проводим много времени на природе. Главное – все это делать с радостью.

– Что из продуктов питания под запретом в вашем рационе?

Лена: Мы с сестрой стараемся не есть мясо. Отказались от колбасы и консервов. Сложнее всего для меня было ограничить употребление любимого мороженого. На нашем столе всегда только натуральная и простая еда. Когда человек переходит на такой рацион, есть все подряд и что попало не хочется. Нужно есть только тогда, когда ты голоден. На голодный желудок любая простая еда будет в радость. Обязательно надо пить воду, она, в том числе, снижает аппетит. И главное – надо работать над своим пищевым поведением, чтобы не было момента похоти даже в еде. Излишки пищи засоряют организм. Не зря есть выражение: мозги жиром заплыли. Мозг просветляется, когда ты даешь ему больше питания другого плана – духовного. Желание поесть вкусненького – это от лени, когда тебе нечем заняться. Вместо того чтобы протянуть руку к холодильнику, надо встать и пойти гулять на улицу.



– Как вы поддерживаете физическую активность?

Таня: Свои спортивные марафоны мы совершаем с Леной во время прогулок на свежем воздухе. Я также предпочитаю тренажеры на разные группы мышц, но в зал не хожу, дома я оборудовала себе несколько спортивных зон.

Лена: Мне помогает поддерживать себя в форме йога, в ней очень много упражнений на растяжку, что не дает телу костенеть. Кроме того, йога полезна для здоровья позвоночника. Чтобы заниматься этим направлением, я специально взяла благословение у бабушки и занимаюсь без медитаций.

– Устраиваете ли вы себе домашний салон красоты? Из каких

процедур состоит ваша программа омоложения?

Таня: Проще всего в домашних условиях делать маски для лица. Для них подойдут овощи, фрукты, молочные продукты, растительные масла. Правда, я очень чувствительна к содержанию пестицидов, с одного укуса сразу могу определить их наличие. Для того чтобы обезопасить продукт, тот, что в кожуре, его нужно замочить на 15 минут в двух-трех стаканах воды с добавлением чайной ложки соды. Прекрасная маска из творога с оливковым маслом, медом, соком лимона или апельсина.

Лена: Есть еще один замечательный рецепт для смягчения кожи, до гениальности прост и потрясающе эффективен. Размочить мякоть ржаного хлеба теплой водой, густую массу нанести на лицо и декольте, оставить на 15–20 минут и смыть. Кожа будет нежная, как у младенца.

Таня: Для укрепления волос мы перепробовали много рецептов, но остановились на одном – втирания и ополаскивания пивом. К нам часто подходят поклонники и посторонние люди и интересуются, а не парики ли мы носим. Отвечаем: нет! Все свое, натуральное! Волосы – это украшение женщины. Несмотря на то что у нас есть свои стилисты, прически мы делаем сами себе. Ни один стилист не сможет так быстро и красиво уложить локоны несколькими движениями рук, как мы.

Лена: Помимо использования пива для укрепления волос, я делаю каждый день массаж головы специальными расческами с разными насадками. Эти манипуляции усиливают кровообращение в зоне роста волос, от чего они становятся сильнее и здоровее. Кстати, массаж тела мы с Таней тоже научились делать самостоятельно. Я, например, не люблю, когда меня массирует другой человек, потому что очень чувствительна и буквально ощущаю чужую энергетику и информационное поле, от этого мне дискомфортно.

– Сегодня много говорят о биохакинге, условном перепрограммировании организма на более долгую жизнь с помощью

современных медицинских и биотехнологий. Поддерживаете ли вы эту идею?

Лена: Это, конечно, замечательно. Вопрос в том, кому будут доступны эти технологии. Состоятельный человек сможет себе это позволить, а другой – нет. И что же в этом хорошего? Кто-то будет жить 150 лет, а рядом умирать человек. В чем счастье и прогресс общества? У меня к этой теме неоднозначное отношение.

– Вы обе долгое время жили за границей. Поделитесь особенностями национальных традиций здорового образа жизни в Европе и Америке.

Таня: Лена долго жила в Европе, я – в Америке. Там раньше начался бум за здоровый образ жизни: поголовное увлечение спортом, правильное питание, систематическая проверка здоровья. Сейчас эта культура появилась у нас. Россия побежала, поехала на велосипедах... Это радует! Но даже в этом мы проявляем свою национальную черту – занимаемся здоровьем с огромным удовольствием и горящими глазами. Там это уже все делают механически, без особого энтузиазма – надо так надо. А у нас – с невероятной позитивной энергетикой. Мой муж, иностранец, не перестает восхищаться Россией и нашими людьми, особенно в глубинке, которые могут в 45 градусов мороза по сорок минут стоять на остановке и ждать автобус. Это, конечно, не радостно. Но какая сила духа, терпения и веры, что все будет хорошо! Поверьте, мы там жили многие годы, там нас никто не ждет. Да, у нас трудно, но надо быть патриотами и помогать России-матушке. Может, я пафосно говорю, но от чистого сердца.

– Расшифруйте главный код молодости сестер Зайцевых?

Лена: Чувствовать весну в душе, ощущать себя нежной и женственной, стремиться к чистоте помыслов и быть благодарной Богу за все.

Таня: Я часто встречаю в церкви 85-летнюю женщину, которая для меня выглядит краше самой молоденькой и привлекательной девушки.

Ее душа через глаза излучает такой свет! Это любовь. Любовь к жизни, к людям, к природе. И если с этой любовью мы просыпаемся, делаем маски, варим каши, работаем, воспитываем детей и внуков, общаемся с близкими и друзьями, то обязательно будем красивыми и молодыми долгие годы.

№12. 25 декабря 2018 г.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА МЭРА МОСКВЫ "МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"



ВРЕМЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!