

# Desatero

pro holky v nejlepších letech

Mlčeti  
zlato

Buďte aktivní  
a normální

Nikdy  
není pozdě!



Marie Formáčková  
Michaela Zindelová

# Desatero pro holky v nejlepších letech!

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

[www.xyz.cz](http://www.xyz.cz)

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**x·y·z**

NAKLADATELSTVÍ

**Marie Formáčková, Michaela Zindelová**  
**Desatero pro holky v nejlepších letech! – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.



**ALBATROS** MEDIA a.s.

## OBSAH

Zase na startu...	11
Průvodce pro holky v nejlepších letech	13
Životabudič	54
PŘIKÁZÁNÍ PRVNÍ: Nic netrvá věčně	55
Česnekový elixír mládí	70
PŘIKÁZÁNÍ DRUHÉ: Neobtěžujte druhé svými problémy	71
PŘIKÁZÁNÍ TŘETÍ: Vypusťte včas děti do života	89
Elixír z ženšenu	104
PŘIKÁZÁNÍ ČTVRTÉ: Buďte aktivní a normální	105
PŘIKÁZÁNÍ PÁTÉ: Sex na rok narození nedbá	121
Granátový elixír	137
PŘIKÁZÁNÍ ŠESTÉ: Vězte, že nikdo není dokonalý	138
PŘIKÁZÁNÍ SEDMÉ: Mlčeti zlato	156
Odvar na posílení duše	172

PŘIKÁZÁNÍ OSMÉ:	
Pořád můžete něco nového začít	173
PŘIKÁZÁNÍ DEVÁTÉ:	
Na rozdávání máte času dost	195
Elixírová polévka	211
PŘIKÁZÁNÍ DESÁTÉ:	
Nikdy není pozdě!	214
BONUS NAVÍC:	
Recept na dlouhověkost podle Zity Kabátové	228



Marie Formáčková

Michaela Zindelová

# Desatero

pro holky

v nejlepších letech

**Je vám padesát? Šedesát? Sedmdesát? Víc?**

**Chcete se oběsit? Utopit? Spolykat prášky?**

**Zkuste si předtím přečíst tuhle knížku.**





FELIX EST, QUI NON ALIIS, SED SIBI VIDETUR.

ŠŤASTNÝ JE TEN, KDO PŘIPADÁ ŠŤASTNÝ SOBĚ, NE DRUHÝM.

*Latinské přísloví*



## *Zase na startu...*

*Když děti odejdou z domova a pes do věčných lovišť, nastává svoboda. Dost často přichází ve stejnou dobu, kdy končíte i se svým zaměstnáním. Takže je to svoboda několikanásobná. Už nemusíte brzy vstávat, už nehoníte každou minutu a netřesete se, že přijdete pozdě do jeslí, do školky, do družiny, na poradu... Už se nebojíte, že nestihnete autobus, vlak, tramvaj... Máte svobodu, neomezeně možností, ale často taky plno strachu a pochybností. Spoustu vtíravých myšlenek, že život utekl, ani nevíte jak, že už o vás nikdo nestojí, nejste nikomu potřebné, že už se za vámi žádný mužský neohlédne a že už budete chodit jenom po doktorech a plakat nad hroby svých blízkých.*

*Nemáte rády narozeniny, štve vás, že svíčky už by se na dort ani nevešly a možná by vám ani nestačil dech na jejich sfouknutí. Ono ale opravdu není nutné dovolit myšlenkám, aby se ubíraly tímto směrem, protože život je krásný v jakémkoliv věku. Záleží přece jenom na vás, jaký bude. Vy samy jste jeho režisérem, hlavní hrdinkou i producentkou.*

*Rády a často říkáme, že čas je jediný spravedlivý soudní senát na světě, protože všem odměřuje stejně. Minuta má šedesát sekund na hodinkách kohokoliv, v kterémkoliv koutě zeměkoule. Je stejně dlouhá na hodinkách ze zlata a posázených diamanty jako na bakelitovém budíku za dvacku z obchodního řetězce.*

*Tak proč se zabývat něčím, co stejně nezměníme? Proč si neužít každou vteřinu, minutu, hodinu, den, týden, měsíc, rok?*

*Autorky*

## *Průvodce pro holky v nejlepších letech*

*aneb*

### *Nové i tradiční poznatky a postupy, které stojí za to vyzkoušet*

Celá dlouhá staletí — od starověku až do osmnáctého století — se uctíval zralý věk. Co se s myšlením lidí stalo? Obletovaná žena se proměnila ve stále rodící ženu, závislou na muži. Téměř o dvě stě let později se Evropa nakazila Amerikou, když s otevřenou náručí přijala kult mládí. Začalo se mluvit o pomíjivosti ženské krásy a nadešel čas pro nadvládu panického strachu před stárnutím. Celá desetiletí minulého století, jinak plného revolučních změn, se v upřednostňování mládí nic neměnilo. Stabilní veličinou zůstávala závislost ženy na muži. A taky strach — co bude po jeho možném odchodu. Svou roli sehrála i kinematografie... Nutno dodat, že ani v kosmetických impériích nebyl *anti-*

-age v centru pozornosti. Navíc donedávna existovala jistá tabuizace seniorských témat a recepty týkající se stáří se příliš často neobjevovaly. Teprve po dlouhé době se karta začala pomalu obracet.

Strach ze smrti by vlastně měl být nelogický — život totiž má pro člověka svůj „plán“ od jeho narození až po jeho smrt —, přesto obava z konce zůstává v každé generaci stejná. Tragické životní okamžiky jsou mezní a nezapomenutelné, ale díky nim se v životě posouváme dál. Jak se s nimi vyrovnat? „Alespoň v pětadesátce by si člověk měl už uvědomit, že se jeho život blíží ke konci, tedy zamyslet se i nad faktem své vlastní smrti. Za čtyřicet let bude již polovina celé naší populace v takzvaně důchodovém věku a bude alespoň podvědomě reflektovat svůj vlastní konec,“ připomíná ve své knize *Vyhoštěná smrt* socioložka Jiřina Šiklová. Stejný názor má spisovatel a dramatik Ivan Vyskočil, který ve svých osmdesáti letech prohlásil: „Já si myslím, že člověk má šanci připravit se na to, že nebude. V tom, jaký je a proč je.“

Stárnutí je jediná spravedlnost lidského života — je to proces, který nezastavíme, můžeme jen ovlivnit jeho rychlost. Někteří lidé působí aktivněji a tem-

peramentněji než jiní, a přitom mezi nimi může být rozdíl třeba dvou desítek let. Na určité akce si už leckdo připadá příliš starý a má obavy, že je fyzicky nezvládne, nebo má prostě strach, aby se nezesměšnil. Jak říká známé německé přísloví: „Člověk by se měl občas podívat přes okraj vlastního talíře a vyměnit tapety.“ Je to výzva pro změnu, abychom dokázaly vidět vše v širším kontextu... A taky jeden z důvodů, proč možná kývneme na něco, co jsme ještě nezkusily: prostě to uděláme, i kdyby to „poprvé“ mělo být zároveň i „naposledy“.

Nechcete přece prožít další podmračený den jen kvůli vráskám. To snad opravdu ne, vždyť se jedná pouze o psychiku, kterou můžete ovlivnit. Velmi důležitou roli hrají v životě pozitivní emoce: radost, nadšení, touha poznávat, vyzkoušet něco nového... Ty jsou nejúčinnější prevencí proti rezignaci jakéhokoli druhu. A proto přivítejte své příští dny pozitivně naladěné, usmějte se na sebe i na všechny, které cestou potkáte! Je to dar nejen pro vaše blízké, ale i pro vaše zdraví. Říká se, že ženy žijí šťastnější život než muži, snad proto, že prožívají své pocity intenzivněji. A stav pohody s věkem u žen kupodivu spíše stoupá...

Zkuste si vzpomenout na svou vlastní matku, na to, jak vypadala, když jí bylo kolem padesátky. Rozdíl mezi tou usedlou ženou a vámi dnes je viditelný na první pohled. Se stárnutím se citlivě vyrovnal Svěrákův film *Vratné lahve*, i když vystihl spíš pozitivní způsob mužského stárnutí – energický manžel se nevzdává a neuznává žádné konvence –, než to, jak tento úsek života prožívá jeho laskavá a pečující manželka, která žádnou velkou aktivitu nevyvíjí. Pravda je, že v uplynulých dvaceti letech se naše společnost už trochu přiblížila obdivované Evropě. Penzi a čas seniorství si můžeme užívat: máme zajištěnou kvalitní lékařskou péči (taky se dožíváme podstatně vyššího věku než předchozí generace), můžeme si zvolit relaxaci v lázních, fyzioterapii, vyrazit na poznávací zájezdy, navštěvovat kluby, různé kulturní podniky. Víc času můžeme věnovat svým koníčkům a rekreaci – v rozumné míře i sportu – nebo taky dalšímu vzdělávání. Záleží jen na nás, jak volný čas využijeme. Nebudeme přece objíždět předimenzované a přeplněné nákupní zóny a honit se za každou slevou. „Žijete jenom jednou. Tak by to měla být zábava,“ tvrdila Coco Chanel, slavná módní návrhářka a velmi moudrá žena.





Ženy v nejlepších letech by se měly řídit jednou velmi důležitou devízou: jede se dál — jak v činnosti duševní, tak fyzické, i když v jiném rytmu než dřív. Ale pořád to může být prima život. Plný zážitků, kdy myšlení a paměť stále zůstávají v kondici. A proto zatěžujte mozek, pokoušejte se řešit další problémy, získávejte nové zkušenosti. Procesy stárnutí mozkové kůry probíhají individuálně, většinou až po šedesátce, kdy se může projevit zřetelný úbytek nervových buněk v předním laloku mozku. I když je tento orgán u žen o nějaký gram lehčí než mozek mužský, dámská polovina lidstva nemá méně nervových buněk než jejich protějšky. Každá z vás si může dlouho podržet výkonnost, pokud jde o myšlení a soustředění či rychlost učení.

\*\*\*

Člověk je tak mladý, jak mladý se cítí. Našim tělům se povede lépe už jen proto, že jednadvacáté století je a bude ve znamení větší úcty k celému životu. To není žádná sci-fi, ale budoucnost, která nás čeká. Už dnes se začíná měnit pojetí gerontologie, dochází k užší koordinaci sociální a lékařské pomoci (ve jménu tří „P“: prevence, péče o organismus, přiměřený pohyb). Postupně se změní i další

aspekty: lidé budou častěji měnit své zázemí, někteří budou třeba i v osmdesáti pracovat. Bez ohledu na věk se budou uzavírat další nová partnerství a manželství.

Na procesu stárnutí mají svůj podíl i vnější vlivy. Když totiž nějaký stroj zestárne, zrezaví, jde chemicky o oxidaci. Také stárnutí organismu probíhá vlivem oxidačních substancí – volných radikálů (jejich zdrojem jsou UV záření, kouření nebo jedy z okolního prostředí). Tento proces je individuální, tak jako rýhy na našich dlaních, stárnou prostě naše buňky, řízené dědičnými informacemi v buněčném jádru.

Osobní recept na aktivní a příjemné stárnutí si můžete vytvořit na základě znalosti rytmu vašeho těla. Pokud se ovšem naučíte naslouchat a rozumět jeho tikotu.

Ve stáří se také výrazně zvýší vaše potřeba spánku – bez kvalitního spánku nebudete schopné fungovat. Pokud patříte mezi ty šťastnější, které jsou schopné usnout přes den, nezahánějte jej! Krátký spánek, dřímání nebo obyčejné „nicnedělání“, které znáte z dětství, jsou velmi prospěšné. Nemusíte

spát dlouho (stačí i dvacet minut), ani každý den, a výsledek se dostaví. Budete se cítit čilé, osvěžené, plné energie. Pokud nemůžete večer usnout, použijte nějaký nenávykový přípravek, ve kterém je obsažen kozlík lékařský, meduňka lékařská, chmel otáčivý nebo třezalka tečkovaná. Každý člověk má jinou potřebu spánku – pohybuje se od čtyř do deseti hodin. Nutná délka spánku se mění, s přibývajícím věkem klesá, většinou to bývá kolem sedmi až osmi hodin.

Ke zdravotní prevenci patří nová technika *mindfulness*, založená na meditaci, která pomáhá při stresu, zlepšuje výkonnost i koncentraci a vnáší do života pocit spokojenosti. Snaží se nás odvrátit od současné normy takzvaného *multitaskingu*, kdy jíme a u toho čteme, pracujeme, a přitom ještě stíháme sledovat novinky na Facebooku a televizi zároveň. Těžko pak odfiltrujeme nepodstatné informace, což se stává zdrojem dalšího stresu.

Lékem je všímat si důsledně toho, co je tady a teď. Pozitivní efekt spojení meditace, jógy a vědy – podle teorie o tréninku vnímavosti – vede ke snížení stresu, úzkosti a negativních emocí. Je to cesta ke zlepšení paměti, soustředění, pružnosti myš-

lení i celkové spokojenosti. Pravda, je třeba držet krok se stále se zrychlujícím světem, ale k počítači přistupujte jen se seznamem potřebných úkolů a na výletech a dovolených posílejte esemesky a telefonujte pouze jednou denně...

Důležitou prevencí je příprava na stárnutí. Pokuste se, stejně jako stromy, žít až do posledního okamžiku vestoje. I když se hranice lidského věku neustále prodlužují, zatím nic nenasvědčuje tomu, že by kromě lepší kvality stárnutí někdo přišel s vynálezem elixíru mládí. Ostatně i v legendární Čapkově hře *Věc Makropulos* je v dlouhověkosti Emílie Marty charakteristický jeden atribut – jistá „vyhořelost“ hlavní postavy, která už všechno zná a všechno viděla. „Všecko omrzí. Omrzí být dobrý a omrzí být špatný...“ zazní filozoficky v textu. Ukončení života je v pořádku... Nám jde ale o každý den z těch, které máme ještě k dispozici – hlavně aby byl „k něčemu“! A pro ty, kteří se s tím krátkým životním koloběhem nechtějí smířit, je tady pomoc pocházející z Velikonočního ostrova. Vědci zjistili, že látka sirolimus, připravená ze zdejší bakterie, dokáže údajně život prodloužit.

Ale na jak dlouho?

\*\*\*

Samotné kritérium kalendářního věku je dnes už považováno za nedostatečné. Skutečný věk lze objektivně změřit na základě biologického věku člověka, takzvaného *bio-agingu*. Biologický věk, vyjádřený jedním číslem, pak vyhodnotí skutečné stáří dotyčného. K výpočtu se používají celé soubory dat (například krevní tlak, tepová frekvence, vitální kapacita plic, hodnocení intelektu), které mapují stav organismu z hlediska stupně zestárnutí.

Mnoho změn v organismu žen vyvolává hormonální pokles v období po klimakteriu. Typickými příznaky přechodu jsou návaly krve, poruchy spánku a depresivní stavy. Nedostatek estrogenu způsobuje organické změny: kůže a sliznice jsou tenčí a sušší, kosti se odvápnují a stávají se lámavějšími, zvyšuje se také riziko srdečního infarktu nebo riziko mozkové mrtvice, snižuje se ostrost vidění. Mnohé z těchto potíží v menopauze lze redukovat cílenou hormonální substituční terapií. Mimo chodem – o prodloužení lidského věku svědčí kromě jiného také prodloužení „produktivního“ věku ženy, tedy období před příchodem menopauzy:

před sto lety bývalo klimakterium běžné v pětatřiceti letech, dnes až v pětapadesáti.

Ve věku 65+ se však objevují další zdravotní problémy, především bolesti hlavy, kloubů, zad, potíže s nohama, srdeční potíže nebo dušnost, zrakové problémy nebo zácpa. Záležitost, která může ovlivnit kvalitu každého dalšího dne, je stav vaší ústní dutiny.

Kdo chce být ve stáří zdravý, musí mít vůli k uzdravení a nesmí se litovat. Často slyšíme větu: „Nedělej si se mnou starosti, pořád to docela jde,“ nicméně je nebezpečné ignorovat opakující se příznaky a odkládat návštěvu lékaře se slovy: „Měla jsem strach, co když to něco bude!“ Včasná pomoc je velmi důležitá a prevence je pak ideálním stavem, ke kterému byste měly dospět. O tom, jak se povede naší tělesné schránce, významně spolurozhoduje také to, co jíme. Tvrdívá se, že více než polovina chorob, které postihují stárnoucí populaci, souvisí právě s výživou. Pokud se budete snažit povzbudit organismus kvalitní stravou, zabráníte tím pravděpodobně velkým škodám. Nikdy není pozdě své návyky upravit! A pokud u těch vyvinutějších přitom dojde k redukci váhy, jako příjemný důsledek následně pocítí menší riziko některých diagnóz.

Důsledky procesu stárnutí lze s pomocí současné vědy zmírnit, jde o metodu zvanou *anti-aging*. Tomuto oboru dali základ poměrně nedávno, koncem dvacátého století, američtí lékaři, kteří hledali preventivní metody, jak předejít vážným chorobám ve vyšším věku (ale týkalo se to i lidí, u nichž již propukly). Základem je klinické, laboratorní a funkční vyšetření – včetně rozboru individuálního životního stylu. Podle výsledků se pak zjišťuje eventuální potravinová intolerance, proběhne test na volné radikály a antioxidanty. Kromě genetických testů jsou důležité také testy mozkových neurotransmiterů, látek ovlivňujících paměť a koncentraci organismu. Pak následuje individuální cílené léčení, kdy prevence pomůže upravit i věci, které nejsou v „chodu“ organismu znát.

Naším velkým protivníkem při příjmu potravin zůstává cholesterol, látka, kterou lidský organismus potřebuje pro tvorbu hormonů a vitamínu D. Cholesterol je mince o dvou stranách: pro organismus nepostradatelný, ovšem na druhou stranu ho nesmíte mít v krvi nadbytek. Příliš vysoká koncentrace v krvi přináší zdravotní rizika, především onemocnění srdce. O tom, jak si stojí vaše tělo v urputném boji s tuky, vás bude informovat preven-



tivní roční prohlídka, která z rozboru krve poskytne informace o hodnotě tuků v krvi. Přiměřená hranice cholesterolu v krvi je stanovena pod 5,16. Údaje nad hodnotu 6,18 poukazují na riziko.

Alespoň pár slovy se zastavme u trávení. Pravidelné vyprazdňování přispívá k lepší celkové kondici každé ženy – vzpřímenější postavě, celkové čilosti, dostatečné energii pro celodenní aktivity, dokonce i k dobrému stavu pleti. Nejdůležitější pro vyčištění tlustého střeva jsou zelenina a vláknina, jejichž „stavební“ materiál má schopnost povzbudit a zintenzivnit jeho fungování. Hodně pozornosti dobré činnosti střev věnuje tradiční indická ájurvéda. Podle ní není člověk „to, co sní“, ale „to, co stráví“. Špatné trávení se podle ájurvédských textů mění v jed přinášející nemoci. „Ama“, tedy stav, kdy v důsledku oslabeného zažívání zbydou po ukončení trávení nevstřebané zbytky, se podle ájurvédy stává příčinou všech nemocí... Pokud tedy dobře uvaříte, budete zdravé. Je to tak jednoduché!

Rozhodující pro váhu je denní příjem kalorií, energetický přebytek si tělo ukládá v podobě tukové zásoby. Nadváhy se tedy můžete zbavit větším výdejem energie – ale začít musíte rozbořením toho,

co jíte. Váhu je třeba snižovat pomalu, při rychlém hubnutí si tělo rychle vytvoří úsporný program. Nezaměňujte výrobky, na které jste zvyklé, za potraviny drahé či „ekologické“... A nezaměřujte se výhradně na bezmasé (vegetariánské) nebo makrobiotické (obilninové) produkty. Nepřijímejte jako možnou variantu jednostranný návod, ve kterém se to hemží tabu a příkazy se zvednutým varovným prstem.

Ve stravě byste se především měly vyhnout potravinám s nasycenými mastnými kyselinami. Hladina cholesterolu klesá, pokud vynecháte alkohol a sladkosti. Ženy s vysokým cholesterolem by se měly alkoholu vyhýbat obloukem, alespoň do chvíle, dokud se hodnoty neupraví. Z mas můžete jíst takzvaně „bílá“, ryby pokud možno neobalujte. Málo se ale ví, že nevhodný je třeba kaviár, ryby naložené v oleji nebo ve slaném nálevu, stejně jako přílišná konzumace smetanové zmrzliny, smetanových omáček a sušenek. Koření dávejte přednost před solí. A co sladké? Ano, ale s mírou a v malých porcích. Klidně kousek čokolády, ale s vysokým obsahem kakaa. Alkohol škodí játrům a slinivce. A protože játra začínají svou aktivitu kolem poledne, nikdy nepijte v dopoledních hodinách!

Pokud vám nedělá problémy černá káva (zrnková i nescafé), pivo, dobré víno a další nápoje, vychutnejte si je, ale v přiměřených dávkách.

Horujete pro samoléčbu a doplňky stravy? Nakupujte pouze přípravky, jejichž účinné látky mají maximální vliv na prevenci a udržení zdraví: extrakt z jinanu laločnatého (ginkgo biloba), vitaminy E a také C nebo stopové prvky, například selen. K vitamínům s kosmetickými účinky patří při vnějším použití kyselina pantotenová (panthénol) ze skupiny vitamínu B. Působí proti vysychání kůže způsobenému slunečním zářením. Pleti také prospívá extrakt z rostliny aloe vera, Ubichinon nebo koenzym Q 10, což je rovněž účinný antioxidant. Pomáhají i extrakty z hroznových semen a borové kůry (Pycnogenol). V mnoha ohledech prospívá zázvor (anglicky „ginger“), získaný z oddenků stejnojmenné rostliny. Má schopnosti uklidnit žaludeční obtíže, pomáhá při svalových problémech, chřipce, používá se v kuchyni i k lékařským účelům. Podobně prospěšná je také kurkuma, rozmarýn, zelený čaj nebo bazalka.

A co prostředky vyrobené na chemické bázi? Možná máte v kabelce aspirin, který lidé na celém světě

milují už přes sto let. Obsahuje kyselinu acetylsalicylovou, známou už od starověku. Aspirin zabírá při léčbě horečky, při chronických problémech (artritida, revma atd.), lidé jej užívají i preventivně proti infarktu. Aspirin kombinovaný s vitamínem C se doporučuje při nemocech z nachlazení. A pokud se vám při oslavě přece jen stalo, že jste pili nad „limit“, pomůže vám i proti bolesti hlavy. Ale pozor — lidé, kteří mají problémy se žaludkem, si blahodárné účinky aspirinu musí odepřít.

\*\*\*

Být stabilně v dobré kondici je touhou každého člověka, někdy téměř nespílitelnou. Což takhle zkusit kombinovat pravidelný pohyb s trvalou změnou stravovacích návyků? Teprve potom se konečně dostaví to správné hubnutí — bez užívání zázračných pilulek či rad výživových odborníků. Se správnými informacemi o vlastním zdravotním stavu a žádoucím způsobu stravování zvládnete své tělo dotvarovat samy. Pokud jste v krátkém čase přibraly 4 až 5 kilogramů a objem vašeho pasu se zvětšil o více než dva centimetry, pak je ve vašem životním stylu něco zásadně špatného, zejména pokud jde o množství jídla a pohybu. O hub-

nutí se ale snažte jen krátce, přílišný úbytek váhy by ve vašem věku nebyl správný, navíc není vizuálně příliš přitažlivý.

Takže spíš jen pro informaci: při redukční dietě se jako denní příjem doporučuje 4800 až 5300 kilojoulů. Ale pozor, žádné hladovky, nanejvýš pár dní jen ovoce. Když budete hladovět, vystresované tělo si poté, co se vrátíte k normálnímu jídlu, začne ukládat tuky a kila poletí rychle nahoru.

Pokud vašemu problému s váhou nepřinesly diety kýžený efekt, přidejte do své stravy probiotika. Ta jsou totiž schopna přirozeným a nenásilným mechanismem odstranit nežádoucí kvasné a hnilobné procesy (jde o potravu pro prospěšné střevní bakterie). Kromě mléčných výrobků obsahují probiotika také různé kapsle. Probiotika konzumujte v mléčných kysaných výrobcích – nebo polykejte pilulky. Nemusíte se do detailů informovat, který laktobacil či bifidobakterii přípravky obsahují. A konzumujte je nejlépe po ránu, protože organismus čistí, i když samozřejmě můžete užívat probiotika kdykoli.

Hlavně se nesnažte hubnout rychle, bylo by to neefektivní. Docházelo by k úbytku vody a tolik po-

třebné svaloviny, nikoliv tukové tkáně. K tomu, aby tělo hublo, stačí snížit energetický příjem (o 2000 až 2500 kJ za den)! A protože je na obalu každé potraviny napsáno, kolik kJ obsahuje, stačí jen sčítat. Taky denně nesledujte váhu, stačí kontrolní ranní váha jednou za týden, nejlépe po stolici. Každý organismus potřebuje ke svému fungování energii dodávanou v potravě. Pro dobré zdraví a dosažení optimální tělesné hmotnosti je nezbytná rovnováha mezi energií přijímanou z potravy a jejím výdejem – aktivitou. Sedavý a klidný způsob života vyžaduje menší přísun energie, fyzická aktivita větší.

\*\*\*

A teď něco o oblékání. Pamatujte, že ani ten nejpružnější materiál nepojme tělesnou schránku o jedno nebo dvě konfekční čísla větší. I když současné textilní materiály mají skvělou pružnost, prodyšnost a tvarovou paměť. A když už si takový těsný outfit pořídíte, „ve věku padesáti pěti let vám bude viset pneumatika nad pasem, i když jste hubená jako lunt,“ konstatuje spisovatelka Nora Ephronová. Hodně drahé oblečení, kde všude cosi přebývá, vypadá nevábne a hloupě. Namísto těs-

ných denimových kalhot – pokud je milujete – vyzkoušejte příjemné elastické džegíny, kombinaci džín a legín... Zdají se vám vaše prsa těžší? Po čtyřicítce se postupně zmenšuje mléčná žláza, na její místo se tlačí těžší tuk, který snáz podléhá gravitaci. Spousta žen většinou vyrovnává ztrátu tvaru menší podprsenkou s kosticí. Avšak těsné prádlo může vyvolat necyklické bolesti nebo přiškrtit lymfatické uzliny. Dlouhodobé nošení nevhodného prádla pak může způsobit různé bolestivé cysty. Při volbě oblečení si ještě připomeňme další z výroků Coco Chanel: „Výstřih je ono tenké ostří, na němž balancuje dobrý vkus, aniž spadne...“

Už ve středním věku se časem dostaví obavy, zda jsme dostatečně přitažlivé, sexy. Uvědomujeme si, že některé oblečení už pro nás není vhodné, ale někdy je tak těžké odolat. Široká škála ležérní módy nám navíc nahrává... Klidně zkoušejte nové střihy, vůně, účesy, jen pamatujte na hranici takových pokusů. Pokud se zralá žena snaží oblékat o desetiletí mladistvěji, bude působit směšně. Zralost je přece taky jistá uvážlivost, že se nerozběhneme za každým módním výstřelkem. Jistě, prohlédneme si aktuální trendy, a pokud se nám

něco v barvě nebo střihu hodně zalíbí, můžeme to vyzkoušet. Ale vždycky vybírejte! A čím ty sezonní vlny nejrůznějších volánů a průsvitných materiálů nahradit? Řiďte se vnitřním varovným kompasem a zvolte zlatou střední cestu... Svou vlastní. Řečeno s Coco Chanel, „pokud chcete být nenahraditelné, musíte být odlišné.“

Ležerní móda (používá se pro ni obecný název *casual*) má hodně široký a pestrý záběr a může se snadno přizpůsobit vašim aktivitám. Nejvýraznější je v oblečení barva: není potřeba, abyste se ve zralém věku uchýlovaly jen k těm neutrálním, i když by měly tvořit základ. K němu pak můžete přidávat oživující až kontrastní barvy. Vychutnejte si jemnost světlých tónů a pastelů — dokážou omladit. Střídmě přistupujte k barevným gejízírům, jako je třeba smaragdová nebo rudá. Nejlépe je spojovat jeden základní odstín s kontrastním barevným akcentem — ten je ale třeba přidávat s mírou, jako koření... A která barva bude pro vás ta „nej“? Zkuste se řídit radou neomylné Coco Chanel: „Nejkrásnější barva na světě je ta, která vám jde nejlépe k pleti.“ Z jiného soudku, ale pravdivé, je i upozornění Nory Ephronové: „Nemůžete vlastnit příliš mnoho černých roláků.“



Francouzský návrhář Christian Dior prohlásil, že žádná móda není úspěšná, pokud neobsahuje prvek svádění. Vynalézavost prezentace – přesně šité na míru –, to by mělo být vaše odlišení od přílišné provokace. Ano, klidně zapomeňte na část šatníku zvanou konzervativní. Oblékejte se ležérně, stupeň nekonvenčnosti si každá „namíchá“ sama podle svých aktivit a tělesných dispozic. Vyhráno mají ženy, které si oblíbily některou z módních vln v minulosti, jež jim slušela (třeba hippie). Různé detaily a barevnost je možné kreativně probudit k novému životu. „In“ a „out“ je totiž pouze to, co si tak samy označíte!

\*\*\*

Už nahlas „nevynášíme“ své půvaby, ale nevzdáváme se. Zvolily jsme jiný, tišší způsob. Promyšlený minimalismus šatníku, to je to pravé. Chytrou variabilnost nám nabízí „vrstvení“ – mix kratších a delších dílů –, které dokáže zakrýt mnoho slabin, třeba v oblasti pasu. Pro dolní díly je nejvhodnější „lady“ délka (končí kolem kolen), dobře vypadají i ty s délkou do půl lýtek, vyzkoušet můžete také kouzlo maxisukně. Všechny varianty délek by měly zakrýt kostnatá nebo příliš velká kolena. I když

pěkně tvarované nohy mohou ženské siluete přidat na půvabu, znovu platí pravidlo střední cesty. Velmi často chybují v délce sukně ženy, které nemají dceru. Přítomnost dcery ženu podvědomě „koriguje“, takže matka si sama postupně délku sukně prodlouží. Pamatujte, že budete vypadat vyšší a štíhlejší v sukni, která je spíše delší než širší...

I když módní policii z bulvárů vyšší věková kategorie příliš nezajímá, a to ani u celebrit, v paměti jistě vám všem utkvěly dvě hvězdy filmového nebe: zatímco Kathleen Turnerová nosí stále vlasy na ramena, Judy Denchová se objevuje v kratičkém stříbřitém rozcuchu. Správná volba je druhá možnost. Rozlučte se — bez sebemenší nostalgie — také s „vlasy samou loknu měla...“ A pokud opravdu nemůžete bez dlouhých vlasů být, měly by být vždy upravené — třeba do drdolu. Kratší sestřih je samozřejmě vhodnější, rozšiřuje tvář, pozvedá lícní kosti. Mladistvě a bezstarostně vypadá krátký, jen rukama a fénem upravený účes z dobře sestříhaných vlasů... Coco Chanel s trochou nadsázky tvrdí: „Žena, která si ostříhá vlasy, je připravená změnit celý svět.“

Transparentnost látek vám zase pomůže vyřešit problém s ochablou kůží na pažích, která by měla být zakrytá (ale můžete ji zahalit do poloprůsvitného oparu). A pokud jde o délku rukávů — od mini po hodinkovou délku —, to už je vaše záležitost, korekcí zůstává dobře zvolená velikost spolu se sebekritikou. Další nepsané pravidlo zní: méně je vždy více — tedy užší lemy, bordury, bloky pruhů, méně puntíků i mašliček. Postavte proti okázalosti jemnost. Nezapomeňte taky na sezónní inventuru. Platí staré heslo: co jsem neměla několik sezon na sobě, do šatníku nepatří. I za cenu jeho výrazného zeštíhlení. Můžete si přitom vyzkoušet, jestli jste se vešly do aforistického vyjádření Nory Ephronové: „Pokud je jen jedna třetina vašeho oblečení omylem, jste na tom ještě dobře.“

Pro pohyb ve městě platí jako norma jemné punčochy pro léto (napohled zpevní nohy) a silnější (podle počtu DEN, tělové, barevné nebo s malým vzorem) pro zimní měsíce. Pozor taky na ruce, které jako mapa kopírují skutečný věk ženy. Jako skvělý doplněk, a navíc velmi přitažlivý, poslouží rukavice různé délky i barvy. Jednoduché kouřové brýle (raději ne černé!) nosily od jistého věku