

**Dbłość o wygląd jest w dzisiejszych czasach domeną nie tylko ludzi młodych, ale w coraz większym zakresie ludzi po pięćdziesiątce.** Dbłość o kondycję fizyczną, wygląd, pedikiur, manicure, fryzjer okazują się być w równym stopniu ważne dla młodych, jak i tych po 50 roku życia. Wynika to nie tylko z tego, że usługi te są ogólnodostępne, ale z tego że osoby, szczególnie kobiety po pięćdziesiątce chcą z nich korzystać. Modny ciuszek, najnowszy krem do pielęgnacji twarzy, czy ładna fryzury to obszar zainteresowań niezależny od wieku. W klubach fitness spotyka się nie tylko pięćdziesięciolatków, ale i sześćdziesięciolatek nie jest tam rzadkim gościem.

Polki są znane na świecie ze swej urody. W PRL wybór środków do pielęgnacji urody był niewielki, ich jakość niezadawalająca, a ilość stanowczo niewystarczająca. Znane z zaradności Polki potrafiły jednak sobie radzić. Modne w PRL-u były trwałe ondulacje oraz kręcenie włosów na wałkach lub „papilotach” ze zrolowanej gazety. Żeby fryzura utrzymywała się jak najdłużej włosy płukano w piwie.

Współczesne kobiety mają więcej pieniędzy i możliwości. Sklepy kosmetyczne są w każdym większym i mniejszym mieście, a reklamy w telewizji nawołują do kupowania coraz to nowych, odmładzających kremów i balsamów. Powszechnie wiadomo, że po pięćdziesiątce najlepszym przyjacielem kobiety jest nic innego jak dobry, przeciwzmarszkowy **krem** do twarzy. Do wszystkiego należy jednak podchodzić z rezerwą. Drogi krem nie znaczy dobry krem, tak jak od droższego balsamu niekoniecznie znikną nam zmarszczki. Lepiej oprzeć się na sprawdzonych kosmetykach, których składu jesteśmy pewni. Może się bowiem okazać, że stosowanie starego - w rozumieniu marki a nie produktu - kremu Nivea, daje lepsze rezultaty niż stosowanie pojawiających się co miesiąc nowości. Lekarze i eksperci kosmetyczni radzą, że podstawą pielęgnacji są kremy, które w swoim składzie zawierają filtry ochronne UVA i UVB. W składzie kremu powinny znaleźć się także antyutleniacze. To one chronią skórę przed działaniem wolnych rodników i zapobiegają jej starzeniu się. Najskuteczniejsze z nich to witamina C i E. Najlepiej opóźnia starzenia witamina A, czyli retinol, który może na początku podrażniać, co mija. Po 50 roku życia ważne jest, aby kremy zawierały peptydy, czyli białka. Pobudzają one produkcję kolagenu i spłycają zmarszczki.

Programy telewizyjne, kolorowa prasa zachęcają coraz częściej do poprawiania urody za pomocą **operacji plastycznych**. Ich zwolennicy przekonują, że w operacjach plastycznych nie ma nic złego i paniom po 50 na pewno potrafią odjąć lat, czy poprawić figurę. Przeciwnicy twierdzą, że każda operacja plastyczna niesie za sobą ryzyko, a osoby, które poddały się operacji plastycznej np. twarzy mogą

wyglądać młodziej, ale nie oznacza to, że atrakcyjniej niż przed zabiegiem. Zmieniający się wraz z wiekiem kontur twarzy, zwiotczała skóra czy zmarszczki - to największa estetyczna zma Polec, które najczęściej decydują się na zabiegi modelowania i ujędrniania twarzy. Innym zabiegiem, na który Polki decydują się najchętniej jest mezoterapia. To zabieg skierowany do kobiet, które chcą zrewitalizować cerę, pobudzić ją i zredukować zmarszczki. Za pomocą wielu drobnych zastrzyków wprowadza się składniki aktywne specjalnie dobrane do indywidualnych potrzeb skóry. Po takim zabiegu cera jest głęboko odżywiona, bardziej elastyczna, nabiera blasku, a zmarszczki są płytsze. Dążenie do zachowania młodego wyglądu i atrakcyjności jest ważnym czynnikiem, który motywuje pacjentów do tego, aby poddać się zabiegowi, jednak musimy mieć świadomość, że zmieniamy tylko swój wygląd, a nie stan zdrowia.

Zakres kosmetyków, które oferują nam obecnie drogerie, w porównaniu z peerelowską rzeczywistością, w której wychowywały się dzisiejsze 50 latki, to luksus. Nie zmienia się jednak fakt, że uroda przemija. Możliwości które daje nam dzisiejszy świat pozwalają opóźnić procesy starzenia bądź nadać im inny, łagodniejszy wymiar.