



## Rozhovor:

**Marie Červinková, kosmetička, Institut Esthederm Paris**

### Proč je důležité pečovat o pleť právě na mateřské dovolené?

Především proto, že pleť od 25. roku života stárne – a do toho přijdou děti. Probíhají i hormonální změny po těhotenství a porodu a to vše se na vzhledu bohužel odrazí. Děti přidělávají vrásky nejen obrazně.

### Není ale čas a na mateřské občas ani peníze...

Chtěla bych ale apelovat na fakt, že už jednoduché pravidelné denní čištění pleti pomocí hydratačního mléka a tonika vzhledu pleti výrazně pomůže. A je prvním a základním krokem na cestě k dlouhodobě krásné pleti. Pár minut denně si přece najde každá z nás. A pak je to o výběru produktů.

### Do čeho bychom měly určitě investovat?

Do „chytrých“ přípravků – částečně nahradí odbornou kosmetickou péči, na kterou není s miminkem moc času. Některé značky už nabízejí speciální krémy, které se zapracují do pleti a působí jako vysavač nečistot. Dalším dobrým tipem je gomážní maska, která se nanese a drobením odstraní. Díky ní je pak i propustnost krémů mnohem intenzivnější a nemusíme se bát investovat do těch kvalitních.

### Návštěva kosmetičky je ale stejně asi pořád tou nej volbou pro pleť, je to tak?

Salonní péče je jedinou cestou z hlediska dlouhodobě krásné pleti. Každá kosmetička provede diagnostiku pleti a navrhne vhodné ošetření i program domácí péče. Toto je neúčinnější kombinace pro obnovení přirozených procesů v pleti. Buňky na pokožce odumírají po 28 dnech, takže ideálně chodte jednou za měsíc.

čit, ke kadeřnici nebo jen blaženě usnout při kosmetické masáži, to je nejlepší ozdravný čas pro vás a koneckonců i pro děti. I když je milujeme k zbláznění, chvíli je nevidět a dopřát jim také čas s tatínkem nebo babičkou je skvělou investicí pro obě strany. Budte někdy „vítací typ“ jako Jan Svěrák v kultovních Vratných lahvích. Abyste se na své dítě zase těšila, musíte ho na chvíli opustit.

## KRÁSNÁ PRO DÍTĚ

Nejžádanější mámou pochopitelně budete, když ročnímu dítěti budete dokola stavět věže z kostek, štěkat jako pejsek a s pětiletým vylezete na strom. Myslete ale i na to, že se na vás potomek celý den dívá a často jste jediná dospělá osoba, kterou si pořádně prohlídí. Nemusíte mít perfektní červené nehty nebo umělé řasy, ale mastné vlasy a zarostlé obočí taky ne. Pro holčičky jsou jejich maminky princeznami. Kluci zase velmi brzy vidí, že vám to sluší. „Mami, ty jsi hezká“ – to je pro mě nezapomenutelná věta tehdy tříletého syna, který mě viděl připravenou do divadla.

## KRÁSNÁ PRO PARTNERA

Samozřejmě, kvalitní vztah je založený na vyšších hodnotách, než je váš vzhled. Buďte k sobě ale upřímná, také se vám lépe kouká na upraveného partnera, je to tak? I to je důvod, proč zůstat krásnou i pro svého prince. Může vám stokrát říkat, že vás má nejradši nenalícenou a v legínách, ale když se pak na procházce otočí za nalícenou slečnou s vyfoukanými vlasy, bude vám to líto, no ne?

## A KDYŽ NENÍ ENERGIE?

Jsou už týdny nemocné, venku prší a babička nebo jiná záchrana je daleko. Představa dalšího dne už ve vás evokuje žádost o přijetí v psychiatrické léčebně. Jsou situace, kdy fakt nechcete vidět ani tu řasenku. Zase bude líp, vydržte! V téhle chvíli se neobviňujte, že jste už tři večery nenašla sílu jít si umýt vlasy.

## NEZAPOMÍNEJTE NA JÍDLO!

A jedna rada, jak být krásná uvnitř. I kdyby nešla těhotenská kila dolů podle vašich představ, rozhodně se neodbyvejte v jídle, a hlavně nedržte diety! Hladová rovná se našťvaná a popudlivá. Když občas prožijete den, v němž si nebudete pamatovat, kdy jste naposledy jedla, nařídte si raději budík. A to by bylo, abyste pak nebyla krásná třeba i v (zatím) o číslo větších kalhotách.

## DEJTE SI S DĚTMI PŘÍKRMY

Co připravujete dětem, pomůže i vám k hezčí pleti nebo vlasům.

\* **Mrkev a batáty** – tyhle superpotravinu obsahují antioxidanty a beta-karoten.

\* **Lněné semínko** – nemusíte využít jen u dětské zácpy – vám dodá omega-3 mastné kyseliny a vaše pokožka bude pružná.

\* **Špenát a brokolice** – dojezte je po dětech! Obsahují vitaminy A a C, kalcium a železo. Vaše vlasy zajásají, budou se krásně rozčesávat a nabudou na objemu.

\* **Jahody, borůvky, maliny, ostružiny** – zrovna mají sezonu, mimo jiné zpomalují stárnutí pokožky.

\* **Banány** – obsahují hořčík a ten podporuje dobrou náladu a zamezuje spouštění depresivních nálad, které se s dětmi občas objevují, i když je nadevše milujeme. ■

## KRÁSNÁ NAVENEK I UVNITŘ

**Veronika Kaletová, akademierodicovstvi.cz**

„Všichni víme, že pokud se cítíme dobře uvnitř, vyzařuje to z nás i navenek. Ale vnitřní krása se dá podpořit i tou vnější. Péče o dítě vyžaduje veškerý čas a energii. Většina maminek je doma s dítětem, nemá už tolik sociálních kontaktů se svým okolím jako dřív a do toho se jim od základů změní život. Možná vás napadne, proč o sebe pečovat. Jste ráda, když si stihnete dát sprchu, vyčistit si zuby a umýt vlasy. Za chvíli budete stejně pobryndaná od miminka a vaše dítě váš perfektní make-up neocení. To je ale právě omyl. Na mateřské nejste za trest a zasloužíte si, abyste sama sobě věnovala péči.

Zkuste se domluvit s partnerem, se svou maminkou nebo kamarádkou, ať vám na pár hodin pohlídají vaši ratolest, a dojděte si na kosmetiku, masáž nebo ke kadeřníkovi. Anebo si občas zkuste udělat make-up, na jaký jste byla zvyklá. Dovolte si být krásná, protože si to rozhodně zasloužíte. Děláte to pro sebe, a navíc vykonáváte tu nejnáročnější práci na světě, tak proč by vám to při ní nemělo slušet?“