

V životě dívek i chlapců nastane okamžik, kdy se chtějí líbit, a experimentují s líčením nebo holením. Kdy je dobré začít, a jak jim poradit?

Taky vám přijde, že vám potomek nějak rychle vyrostl a řeší, jak se namalovat nebo co se strništěm? A kde by se (ne)měli holky a kluci holit? Pojďme si říct, co my jako rodiče potřebujeme všechno vědět o péči o jejich pleť, vlasy i pokožku.

Už je čas?

KDY A JAK ZAČÍT S LÍČENÍM,
PÉČÍ O PLEŤ I HOLENÍM

1. LÍČENÍ CO POUŽÍT?

Začíná to leskem na rty a lakováním nehtů, poté už to má rychlý spád. O dekorativní kosmetiku začnou dívky projevovat zájem už okolo 12 let, ale i dřív. Záleží na tom, zda mají například starší sestru či spolužačky, které už se líčí. „Je to velmi individuální, dnes se začíná brzy, ve 13 letech to je již norma. Důležité je, čím se líčí a jak moc. Pokud se jedná o přírodní kvalitní dekorativní kosmetiku, kdy i větší nánosy a barvy pleť nezatíží, a ještě ji udržuje v kondici, je to lepší možnost. Vhodné nejsou fixátory, umělé řasy, zafazování rtének a lesků pro

objem, které obsahují chemické složky. Tělo se vyvíjí a mělo by zůstat ve svém režimu bez těchto procesů,“ říká kosmetická expertka Šárka Stará z pražského Studia Botič. A jak vysvětlit, že méně znamená více? „Je to o informacích, jakým příkladem jde matka, babička či jiná autorita. Mladá generace je ovlivnitelná médií a doma často schází aktivní podpora, a hlavně včasná, která nezakazuje. Raději si s dcerou o líčení promluvíte, ukažete jí, jak se co používá. První nákup je také stěžejní záležitostí a věc důvěrná i pro další rozvoj v líčení. Jinak nebude hezký koncový výsledek a líčení bude laciným plátnem, které se projeví s odstupem,“ míní.



Mladistvá pokožka potřebuje citlivou péči.

2. PLEŤ JAK O NI PEČOVAT?

Předpubertální věk je obdobím, ve kterém je vhodné zařadit do péče základní čistící a pečující produkty na obličej. „U mladších dětí bych byla opatrná a vždy se poradila s pediatrem. Nicméně od určitého věku

je výhodné začít děti seznamovat s rutinou péče o obličej, která se může vzhledem k přicházejícímu bouřlivému období (hormonální změny a s tím související možný výskyt akné) vyplatit budovat,“ říká Aneta Adamčíková, zakladatelka a majitelka značky přírodní kosmetiky Biorythme. „Určitě bych

zařadila večerní čištění jemnými přípravky typu mycí gel nebo pěna na obličej a následnou hydrataci v podobě lehkého krému. Osobně dávám přednost přírodním produktům, které neobsahují silně pěnové tenzidy (mycí složky), jako například Sodium Lauryl/Coco/Laureth Sulfate. Stejně tak je pro mě nepřijatelné nabídnout potomkům krémy s obsahem ropných produktů a silikonů, které postupně pleť odnaučují zdravě regulovat svůj stav pomocí tvorby vlastního ochranného filmu,“ dodává. Pokud je před ulehnutím pleť jemně vyčištěna a ošetřena hydratací, není nutné ráno opět používat mycí gel apod. Pak jen postačí pleť otřít tamponkem s přírodním tonikem bez obsahu lihu, případně čistým květovým hydrolátem vhodným pro mladistvou pleť (např. meduňka, levandule, neroli, tea tree). Pak opět následuje použití pleťového krému.

Jednoduché ranní rituály zaručí, že pleť zůstane svěží a čistá.



▼ INZERCE

3. VLASY ČÍM JE MÝT?

Některá životní období, mezi která patří i puberta, se přirozenou nadprodukcí mazu vyznačují, a ten je vhodné likvidovat jemně. „Doporučuji používání šetrných šamponů určených buď přímo pro mastné vlasy, nebo pro vlasy jemné. Děti totiž často mají jemné vlasy, které vyžadují ‚lehkou‘ péči bez mnoha produktů, aby se zabránilo jejich zatěžování, které poté může působit jako mastné vlasy. Tabu by tak mělo být i používání silně vyživujících kondicionérů po celé hlavě (případně šamponů s obsahem kondicionéru), většina dětí se obejde zcela bez kondicionéru. V případě hustších, kudrnatých vlasů apod. je jeho použití samozřejmě namístě, ale v takovém případě doporučím nanášet ho jen do délek, nikoli přímo k hlavě,“ vysvětluje Aneta Adamčíková.

Děti by měly používat šetrné šampony určené pro jemné vlasy.



4. DEODORANTY JAKÉ SE HODÍ?

Pro děti a dospívající mládež jsou nejlepší přírodní deodoranty, tedy bez hliníkových solí. „Kůže v podpaží je obecně velmi jemná i u dospělých, natož u dětí. Proto bych se snažila vyhnout ingrediencím, které jsou potenciálně dráždivé, případně na ně může vzniknout alergická nebo jiná reakce. Obecně se mezi takové řadí zejména konzervanty a vonné látky, proto může být výhodné vybírat mezi výrobky založenými na rostlinných olejích a tucích, které díky absenci vody nemusí žádné konzervanty obsahovat. Dále bych vybírala produkty zcela bez vůně, případně s co nejjednodušší vonnou kompozicí, nebo ovonění pomocí esenciálního oleje,“ doporučuje Aneta Adamčíková.

▼ INZERCE

5. HOLENÍ KDY NA PODPAŽÍ?

Holení podpaží u chlapců se doporučuje zejména podle denní nebo sportovní zátěže a možností. „V teplých krajích je zcela běžnou aktivitou, stejně jako u sportovců a modelů. Holení u dívek je především módní záležitostí, někdy zdravotní nutnost. Vždy je důležité brát ohled na psychiku, a pak nalézat řešení. Samozřejmostí je zvažovat oddálení holení u blondýnek, které si tím ušetří celoživotní předčasný maraton holení. Zde je vhodné také ctít hygienické zásady kvůli možným zánětům, které jsou pak tiché a nenadálé. Prevence a informace zamezí pozdějším komplikacím úplně ve všem. Každý ať se pak rozhodne vědomě,“ dodává Šárka Stará.