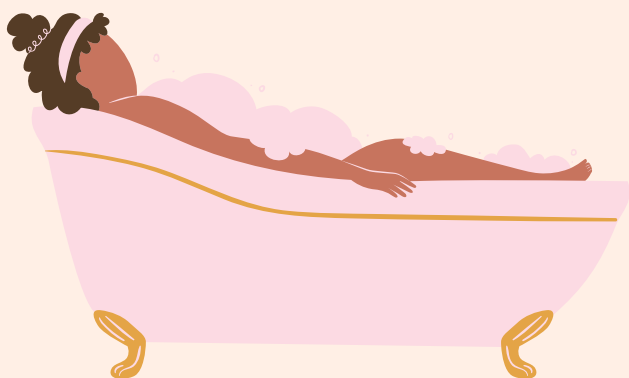
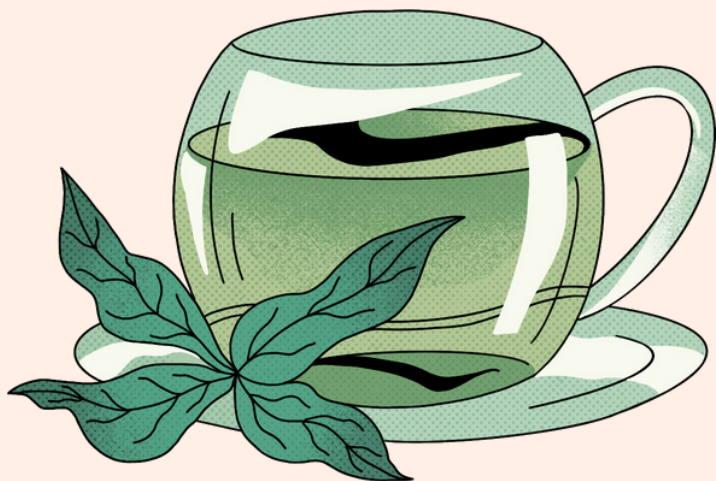


SEBEPÉČE



Prázdniny by měly být s jistotou časem odpočinku. Důležitým úkolem rodičů je naučit děti disciplíně sebepéče. Ta by měla být průběžná, ale v létě pro ni přeci jen můžeme najít více prostoru, a tak se hodí věnovat jí samostatnou pozornost.

Našimi vlastními zdroji vše začíná a žádný zdroj není nevyčerpatelný. Chceme-li své dary trvale a naplno přinášet světu, tedy chceme-li, aby naše zdroje byly udržitelné, pak se musíme o sebe naučit pečovat. Jistě je to důležitý úkol i pro naše děti.

Některé formy sebepéče zároveň můžeme s dětmi sdílet a podpořit tím náš vztah.

Tipy na sdílenou sebepéči:

- I. Masáž rukou a/nebo masáž chodidel
- II. Domácí pleťové masky
- III. Přísadové koupele



1. Masáže rukou a/ nebo chodidel

Na rukou i chodidlech jsou reflexní zóny, takže masáž není jen příjemná a uvolňující, ale napomůže harmonizaci celého organismu, působí proti stresu, zlepšuje spánek, uvolňuje svaly a rozhodně po ní budete mít lepší náladu.

Masáž rukou je praktičtější v tom, že se dá dělat téměř kdekoli, například i cestou v autobuse nebo v letadle, což možná o prázdninách oceníte. Není ovšem nad to udělat si na ni hezkou nerušenou chvíli v klidném prostředí. Nejdřív může dítě namasírovat rodiče a pak si role vymění.

K masáži můžeme použít masážní olej vlastní výroby - do panenského oleje přidejte pár kapek vybraného aroma oleje a každý se tak může těšit i z harmonizace mysli. Masírujte pomalu a vnímejte, co děláte. Opakujte každý pohyb aspoň 3-krát nebo dokud je příjemný. Při samotné masáži použijte středně silný tlak, jemné hlazení jenom na začátku a na konci masáže. Začněte pohlazením hřbetu ruky a dlaně, postupujte od prstů k zápěstí. Sevřete pevně každý prst postupně do pěsti druhé ruky a krouživým pohybem z prstu sklouzněte, jako byste vytahovali zátku z láhve vína. Postupujte od palce k malíčku. Propleťte si prsty obou rukou. Prsty masírující ruky sehněte a vytáhněte je podél celých prstů na masírované ruce. Kreslete palcem ležaté osmičky kolem zápěstí. Můžete zápěstí palcem i obkroužit. Na závěr obě ruce pohladte, tento závěrečný pohyb natáhněte klidně až po loket nebo rameno.

2. Domácí pleťové masky

Maska z kurkumy na čištění pleti

Domácí pleťové masky nás sbližují hned dvakrát, protože si společně můžeme užít jak jejich výrobu, tak aplikaci. Tuto masku ocení všichni dospívající, kteří bojují s akné. Kurkuma je známá pro své protizánětlivé účinky, proto si s akné poradí hravě. Zvládne toho ale daleko více, třeba pomáhá odstraňovat i pigmentové skvrny. Proto ji s dospívajícími ocení jistě i maminky.

Na masku smíchejte 1/2 čajové lžičky kurkumy a 1 polévkovou lžící citronové šťávy. Přidejte pár kapek vody. a podle toho, jaký problém s pletí aktuálně řešíte, také buď:

- med - na akné
- bílý jogurt - na mastnou pleť
- avokádo - na suchou pleť

Když přidáte i namleté namočené ovesné vločky, pleť zároveň mimořádně vyživíte. Masku nechte na pleti působit 15 - 20 minut a potom ji důkladně opláchněte vlažnou vodou.



3. Přísadové koupele

Skvělý tip na sebepéči, kterou si můžeme s dětmi užít společně, je přísadová koupel nohou. Např. po letní horské túře je k nezaplacení, když smočíte unavené a otlačené nohy do horké lázně se solí ovoněné třeba květy levandule.

Jinou variantou je horká lázeň se lžicí olivového nebo kokosového oleje, případně bambuckého másla. Chodidla opravddu do hloubky opečuje.

Každý zvlášť si pak můžeme dopřát celkovou koupel - mládež výživnou s mlékem a medem, jako kdysi královna Kleopatra, rodiče např. se sklenicí vína - určenou ne k pití, ale skutečně jako přísada do koupele. Víno má totiž množství antioxidantů, které pokožku skvěle omladí. Kyselina vinná v šumivém víně navíc vyhlazuje vrásky a ladí pigmentové skvrny.

