



Foto: Ondřej Pýcha

Olga Menzelová:

Hlavně žádné bilancování!

Být ženou slavného režiséra není, jak by se na první pohled mohlo zdát, zrovna procházka v růžové zahradě. Olga Menzelová (39) je toho jasným důkazem. Přestože je její manžel Jiří Menzel (79) filmový velkán, nic nemá servírované na stříbrném podnosu. Jako máma na plný úvazek se kromě dcer Aničky a Evičky věnuje své firmě, která zajišťuje různé outdoorové výstavy a stihá pečovat o své tělo i zdravého ducha. Velké nasazení jí však nevadí a jak se momentálně zamýšlí, prožívá nejlepší období ve svém životě. Dokonce i přes to, že nedávno málem přišla o prst!

Olgo, nedávno jsi měla úraz. Co se ti přesně stalo?

Pokoušela jsem se opravit rozbité dveře u garáže a nedopadlo to dobře. Nejen, že jsem je nespravila, ale ještě jsem málem přišla o článek na ukazováčku levé ruky. Některé činnosti bych přece jen měla raději přenechat mužům.

A je už všechno v pořádku?

Díky rychlému zásahu pana doktora Paulise mám prst zase celý a dokonce rovný.

Nemyslíš si, že takové věci by se ti nestávaly, kdybys víc odpočívala?

Tohle asi nebyl ten případ. Ale mám jich samozřejmě tisíc jiných, kdybych různé situace řešila odpočínutá ve větším klidu. Ale k tomu také dojde. Časem.

Jsi máma na plný úvazek a tvrdě pracuješ. Jdou tyto dvě role dohromady?

Jdou. Není to snadné, ale nestěžuji si. Tak jsem to chtěla. Holky jsou vždy na prvním místě a pak až práce. Často v noci. Ale nic netrvá věčně a tím se vlastně občas uklidňuji. Síla mám ještě naštěstí dost. A momentálně prožívám jedno z nejkrásnějších životních období.

Máš vůbec někdy den pro sebe?

Celý jeden den? To se stane tak jednou za několik let.

Mně stačí mít pár hodin pro sebe. Všechno, co v životě dělám, dělám s velkým nasazením. A to se týká i odpočinku. Byť trvá krátce.

Ačkoli jsi vytížená, vypadáš vždy skvěle. Jak o sebe pečuješ?

Děkuji, snažím se. Ta péče je vnější, ale také vnitřní. Pravidelně chodím do Bomtonu. Cvičím s Radkem Pajičem na Power Platu, jednou za čas si dopřeji kosmetiku a kadeřnice Sandra se mi tam báječně stará o vlasy. Zevnitř o sebe pečuji zásaditými koupelemi Meine Base, které dokonale odkyslí tělo a zbaví ho škodlivin. A já, děti i Jirka užíváme směs bylin, ovoce a zeleniny Wurzelkraft. Neznám nic lepšího na dodání potřebných vitamínů do těla! A vše v přírodní formě! Ukazatelem toho všeho je, že holky nejsou téměř vůbec nemocné.

Cvičíš stále s takovou pravidelností a nasazením jako dřív?

Sportu už nedávám zdaleka tolik, kolik bych chtěla, ale život bez něj si neumím představit. Je to psychická relaxace a hlavně, aby fungovala hlava, tak musí fungovat i tělo. A naopak. Tyhle spojené nádoby fungují dokonale. Staří Řekové tomu říkali: „Kalogathia“.

Nedávno jsi do sportu uvrtnala i Jiřího. I on stále chodí cvičit?

Ano. Jirka pravidelně cvičí jógu s Lucií Kónigovou a na Power platu ho trénuje Radek Pajič. Jiří je přirozeně líný, ale pochopil, že když chce holky dohnat na hřišti, nic jiného mu nezbyde.

Nepřemýšlela jsi někdy o radikální změně jídelníčku?

Celý život se snažím jíst rozmanitě, ale střídě. Jediné úpravy jídelníčku se vždy týkaly mých alergií a ekzému.

Co si myslíš o veganství, raw a podobných směrech stravování?

Je úžasné, jaké máme dnes množství stravování. Člověk si může vybrat, co mu vyhovuje. A myslím, že co je dobré pro jednoho, nemusí konvenovat druhému. I já mám různá období v roce, kdy nejím příliš maso.



Foto: Lenka Horáková



A co se týče raw stravy, tak aniž bych dříve věděla, že něco takového existuje, tak se třeba snažím holkám dávat co nejvíce syrové stravy nebo ji minimálně tepelně upravuji. Mám dojem, že když člověk naslouchá svému tělu, tak pak i ví, co do něj může vložit. A ono se to bohatě vrátí.

Obě tvoje dcery už mají svou hlavu. Střetáváte se v názorech? Treba právě i v tom jídle...

Ano, to se děje. Anička je citlivá a jemná holčička, ale samozřejmě si v lecčem chce prosadit svou. Zejména když jde o plnění školních povinností. A Evík je paličatá od narození. Zatím jsou jí dva roky, ale už teď dobře ví, co chce a co ne.

Spoustu známých osobností volí alternativní výchovu a svým dětem leccos dovolí. K čemu holky vedeš ty?

Snažím se být svým dětem autoritou, ale i kamarádkou zároveň. Holky učíme láskou a příkladem.

Myslíš si, že jsi přísná?

Občas ano, bez toho to nejde. A taky důsledná. Ale hodně se učím i od holek. Jsou mi dobře nastaveným zrcadlem.

Chceš být pro své dcery vzorem?

Chci především, aby byly šťastné a spokojené. A to, věřím, jsou. A vzor si mohou najít během života jakýkoliv. Jen musí být ten správný. Ale věřím, že když dítě na

začátku života naučíte rozlišovat, co je dobré a špatné a to i ve vztahu k lidem, snad by se nemělo stát, že si najdou vzor špatný.

Za rok oslavíš čtyřicátku. Jsí na další dekádu života připravená?

Hlavně žádné bilancování! Myslím, že není klišé, že člověku je tolik let, na kolik se cítí. A mně holky hned tak zestárnout nedovolí.

A co si myslíš o estetické medicíně?

Skvělá a úžasná záležitost! Je to obor, který mě fascinuje. Dokonce jsem se byla na jednu operaci podívat. Estetická medicína vrací lidem pošramocené sebevědomí a pomáhá jim k radostnějšímu životu. Ovšem ono rozhodnutí k jakékoliv úpravě by vždy člověk měl udělat jen kvůli sobě samému, nikoliv kvůli okolí. To se pak může dočkat zklamání. I já mám pár drobnějších zákroků za sebou. Například Patrik Paulis mi vyhladil nosoretní vrásky pomocí laseru. Výsledek byl dokonalý. Kortikoidy mi hodně zničily kůži a pan doktor Paulis mi ji zase pomáhá dávat do pořádku. Říká, že je to, jako chodit k zubaři. Pravidelně, ale soustavně. Nikdo by nic neměl poznat, ale člověk by stále měl vypadat hezky a hlavně přirozeně.

Je něco, po čem ještě v životě toužíš?

Je to zvláštní, ale to co jsem si v životě přála, se mi splnilo a stále plní. Už dlouho vím, co chci a co ne a tím se asi i podvědomě řídím.

Foto: Ondřej Pýcha