

DOBRE połączenie

Jak detektyw sprawdza składy, miesza kosmetyki z Polski i ze świata i ma słabość do różowych błyszczków. Ale choć kocha nowości, dr Iwona Radziejewska-Choma w pielęgnacji wybiera sprawdzone składniki.

rozmawia
**MARTA
KRUPIŃSKA**



Zapachy kupuję pod wpływem impulsu i równie szybko zmieniam, bo po miesiącu zazwyczaj przestają je czuć. Gdy nie trafię, oddaję мамie. Ostatnio lubię m.in. Petite Robe Noir Guerlain.



Doktor Iwona Radziejewska-Choma – specjalista flebolog, lekarz medycyny przeciwstarzeniowej i estetycznej. Prowadzi warszawską klinikę Saska Clinic, specjalizującą się w zabiegach, które poprawiają kondycję skóry i dają naturalne efekty.

Pierwsza rzecz, jaką robi Pani rano dla urody?

DR IWONA RADZIEJEWSKA-CHOMA Przemywam twarz płynem micelarnym, np. Bioderma, i myję żelem z wodą. Następnie sięgam po tonik, np. Ziaja z ogórkiem, lub wodę różaną, by zmienić pH skóry. Później nakładam serum, czasem przed serum jeszcze esencję, a na to krem z filtrem. Przez klimatyzację i sztuczne oświetlenie mam problemy z naczynkami. Z Korei przywozłam krem Pink Rescuer Cell Fusion, który chroni przed światłem niebieskim. Moja nadwrażliwa skóra się po nim uspokoiła.

Widzę u Pani na półce więcej koreańskich kosmetyków.

Tak, mam też krem i maskę ze śluzem ślimaka i 24-karatowym złotem. Ściągnęłam nawet na telefon translator koreański, żeby przeczytać skład. Lubię też maski w płachtach i azjatyckie masaże twarzy na powięziach. Z wiekiem mięśnie ciągną w dół, a taki masaż działa jak naturalny lifting. Cenię też polskie kosmetyki. Przez lata zawsze, gdy coś mi się działo ze skórą, ratował mnie krem oliwkowy Ziaja. Teraz stosuję bogate kremy z ceramidami, które wbudowują się w cement międzykomórkowy i zatrzymują wodę w skórze. Dodaję do nich amputki z witaminami i koenzymem Q10. Moja skóra niezbyt dobrze toleruje retinol, dodatkowo mam skłonność do przebarwień. Przez cały rok na noc stosuję więc serum z 15-proc. zawartością witaminy C Be Ceuticals lub z odmianą tetra, np. polskiej marki Mincer. To silny antyoksydant, który również rozjaśnia i hamuje kumulację barwnika.

Bez czego jeszcze nie wyobraża sobie Pani pielęgnacji?

Dwa razy w tygodniu używam pilingu w proszku z wyciągiem z papai, który mieszam z wodą. Mój hit to krem Skinoren do skór trądzikowych, nadaje się też do bardzo wrażliwej

cery. Co dwa-trzy dni kładę go pod krem na noc. Dekolt traktuję jak twarz i szyję. Nakładam na niego ten sam krem i serum, tak samo jak i na łokcie, kolana i dłonie. Śpię na plecach, by uniknąć zagniecia i zmarszczek.

Jak dba Pani o ciało?

Lubię gruboziarniste pilingi, mam też rękawicę, którą szoruję skórę, aby wspomóc regenerację komórkową. Mam wannę z hydromasażem, do której dodaję soli: siarczkowej, bromowej, miedziowej czy borowinowej. Taka kąpiel odpręża mięśnie i umysł. Uwielbiam zapachowe świeczki i olejki eteryczne: z pestek moreli, awokado, aloesu, arganowy. Mieszam je z balsamem, dodaję ampułki z kwasem hialuronowym. Dzięki temu skóra jest idealnie nawodniona.

Ma Pani świetną sylwetkę.

To zasługa genów czy sportu?

Jestem fanką roweru, do tego codziennie rano staram się 10-15 minut porzucić. Gdy nie mam czasu poćwiczyć, ratuje mnie elektrostymulacja mięśniowa, która zastępuje siłownię i relaksuje mięśnie przykręgosłupowe. Korzystam też z karboksyterapii. Dużo stoję w ciągu dnia, a taki zabieg pobudza krążenie, detoksykuje i redukuje cellulit.

A jak wygląda Pani menu?

Przez lata miałam nawracające zapalenia zatok. Od kiedy odstawiłam produkty z laktozą, wszystko przeszło. Teraz jem przetwory z koziego i owczego mleka, z krowiego bardzo rzadko. Unikam cukru, słodzę kawę miodem rzepakowym, który jest dobry na serce, sięgam po erytrol i ksylitol. Jem dużo

owoców i warzyw. Wierzę, że to, co na twarzy, jest odbiciem tego, co znajduje się w przewodzie pokarmowym. Problemy z cerą mogą być efektem zaburzeń trawienia i nietolerancji. Dlatego warto włączyć do diety probiotyki i odpowiednie suplementy.

Jakie Pani poleca?

Chlorella i spirulina usuwają toksyny i pobudzają metabolizm. Kolagen Pro Collagenium poprawia stan skóry i stawów, zwięża pory. Pacjentkom z cellulitem polecam L-karnitynę, która

przyspiesza spalanie i chroni serce. Piję dużo wody, zielonej herbaty, biorę magnez, żel-żel, 3000 mg witaminy C i 400 mg witaminy E dziennie. Pilnuję też, by zjeść garść kielków, bo to kopalnia minerałów i witamin dla skóry i włosów.

À propos włosów. Lubi Pani z nimi eksperymentować?

Co dwa miesiące idę do Sandry Kpodonou odświeżyć kolor. Lubię produkty Davines i Rene Furterer.

Teraz kupiłam serum Skrzypovita, dodaję je do odżywkii. Nie używam lakierów, pianek, tylko spray dodający objętości i olejek na końcówki.

Minimalizm wybiera Pani też, jeśli chodzi o makijaż?

Uczulają mnie tusze, więc nie maluję oczu. Przez lata byłam wierna podkładowi Shiseido do cery mieszanej. Teraz stosuję krem BB Sensibio Bioderma albo lekki fluid Giorgio Armani, a do tego brzązer polskiej marki Protocole lub Dior. Lubię też rozświetlacz Bell i delikatny róż Estée Lauder. A na cienie pod oczami bezkonkurencyjny jest dla mnie korektor Bobbi Brown i Touche Éclat YSL.

BOTOKS pierwszy raz
zrobiłam rok temu.
Regularnie stosuję
za to MEZOTERAPIĘ
OSOCZEM – wspiera
odnowę skóry.



Bardzo cenię polskie kosmetyki za naturalne składniki i zapachy.



Do olejków i kremów dodaję ampułki z kwasem hialuronowym lub koenzymem Q10 i wmasowuję je w skórę, lekko ją podszczypując.



Nie maluję oczu, bo tusze mnie uczulają. Ale natłogowo kupuję błyszczyki, najchętniej w odcieniach różu.