

שיטת פאולה



בטלוויזיה יש לה מגרה עם איפור אורגני רק שלה, היא מעולם לא עשתה מני פדי וקפה שחור עם כפית סוכר משמש כפילינג לפנים שלה. **פאולה רונברג** מטפחת את עצמה מבפנים החוצה

מאת דליה בן ארי צילום רן גולני

פאולה רונברג בת 42, מטפלת מוסמכת בצמחי מרפא ותזונה טבעית, מנחה את התוכנית "פאולה וליאון" ב"קשת", פרונטורית של "ראומה".

ה"אני מאמין" שלי בטיפוח "הטיפוח האמיתי הוא לשמור על הכליות והכבד וזה אומר תזונה נקייה ושתייה מרובה של מים. פירות יער, צמחי מרפא וחליטות יעזרו לכבד, ועודף חלבון, סוכרים וסטרס יפריעו לו להיות במיטבו. זה יראה על העור ושום מייק אפ לא יעזור. אני לא קיצונית ויכולה לאכול מדי פעם פרוסת עוגה. אבוקדו הוא מלך הממרחים בעיניי, עוזר לספוג נוגדי חמצון ומסייע בתחושת שובע. שמירה על אוכל בריא זו ההשתדלות שלי".

שגרת הטיפוח לפני "אני שוטפת בבוקר את הפנים בסבון לילדים של Weleda. בגיל 35 גיליתי שעורי נוטה להתייבש והתחלתי לרקוח לעצמי סרום שמורכב מוויטמין E, שמן אוכליפיה ושמינים אתריים כמו גרניום ונוגדי חמצון ואז הספיגה של קרם הלחות היא פי שמונה. גם את קרם הלחות אני רוקחת לבד: שמן אבוקדו, שמן נר הלילה, שיבולת שועל ושמינים אתריים שמגבירים את הלחות. אני מוסיפה חומרים משמרים טבעיים ומחדשת את הקרם מדי ארבעה-חמישה חודשים. הזנת העור היא נפלאה. אני מתחבאת מהשמש ומקפידה על כובע רחב שוליים ועל פי הצורך מורחת קרם הגנה אורגני של Weleda".

טיפולי גוף "יש לי נטייה לעור יבש ואני לוקחת בקבוקון התזה, שמה שמן שומשום בכבישה קרה עם שמן שקדים, מוסיפה שמן אתרי של גרניום, לבנדר ותפוז. אחרי שבוע העור מרגיש מלווח מאד".
האיפור שלי "אני קונה דרך אתרים בחו"ל או בחנויות טבע בחו"ל בסקטור של איפור אורגני ויש לי בטלוויזיה מגרה משלי עם איפור אורגני ולא אכפת לי שחושבים שם שאני קרצייה. המייק אפ והסומק הם של ד"ר האושקה שאין טלך במוצרים שלהם. אני משתמשת גם במסקרה של ד"ר האושקה שהיא עדינה ולא יוצרת מראה דרמטי מדי. לשפתים יש לי ליפ גלוס שקוף של Gaya Cosmetics שמשמש אותי ביום-יום. רק בטלוויזיה יראה אותי עם שפתונים בצבע".

טיפול קוסמטי "לראשונה בחיי הייתי אצל קוסמטיקאית לפני כחודשים, קרן ברטוב שמה. הגעתי לגיל שצריך להתחיל וטופלתי בחומרים פעילים כמו חומצה לקטית שהיא חומר טבעי. אני עדיין נלחמת לא לעשות הזרקות של חומרי מילוי אבל זה כנראה יגיע יום אחד".

דיקור "אחת לשבועיים אני מתייצבת אצל גילה הרשקו, רופאה סינית שמתמחה בדיקור קוסמטי, והיא עושה לי דיקור בפנים וגם כוסות רוח ובאותה הזדמנות גם דיקור לאיזון הגוף".

מני פדי "מעולם לא עשיתי ואני לא יודעת מה זה. אני מורחת לק במבוק שלפני השידור. כל הלקים שלי הם על בסיס צמחים באדום, כחול, ירוק וצהוב".

טיפוח השיער "לפני שנה וחצי הפסקתי לעשות גוונים והשיער שלי, שבמקור היה בלונדיני הפך לשטני. לאחרונה חזרתי לעשות גוונים אצל קובי מרקורי. אני משתמשת במוצרי השיער לשיער יבש של אבולן שהמוצרים שלהם אורגניים".

בושם "חס ושלום, רק אורגני של Weleda. אין בו שום מרכיב רעיל והריח מאוד פשוט".

טיפ
"פילינג הפנים שלי הוא כפית קפה שחור עם כפית סוכר ומעט שמן זית. הוא נפלא גם לכפות הידיים"



למעלה עם כיוון השעון: קרם פנים ומסנן קרינה אורגני Weleda
סומק ד"ר האושקה ליפגלוס Gaya Cosmetics
שמפו לבנדר Avalon Organics, אבוקדו עוזר לספיגת נוגדי חמצון,
פירות יער טובים לניקוי הכבד
צילום פאולה רונברג: צחי זאנה