

Wiem, że jesteś ostatnio bardzo zajęta, bo klientki czekają w kolejce, żeby zapisać się na konsultacje i zabiegi. Jak znajdujesz czas dla siebie przy tej ilości zajęć?

Podróżuję teraz między Łodzią i Warszawą, bo w obu tych miastach mam klientki.

Widzę cię na filmikach na Instagramie @warsztatpiękna i wyglądasz świetnie.

Po prostu nagrywam je w niedzielę lub poniedziałek rano, jak przez weekend trochę odpocznę. Jest mi w tej chwili trudno wygospodarować czas, żeby zająć się sobą. Wcześniej, kiedy miałam mniej pracy – nie mówię o pandemii, bo to był specyficzny czas – miałam ustalony rytm. Dwa razy w tygodniu basen, dwa razy joga. Miałam czas na swoje rytuały. Teraz jest tak, że często wracam do domu o 22, a o 8 rano następnego dnia już mam klientkę. Jest czas tylko, żeby się umyć i iść spać. Ale nie robię sobie wyrzutów, po prostu się nie udało. Za to w weekend totalnie się odcinam. Pomaga mi w tym joga kundalini. Jestem w zamkniętej, niewielkiej grupie, mamy praktykę prowadzoną online. Zajęcia są nagrywane, więc gdy mam czas, włączam je i ćwiczę przez godzinę. To mnie dobrze nastraja.

Wspomniałaś o rytuałach. Jak one wyglądają?

Rano lubię się poruszać, wystarczy 15–20 minut ćwiczeń, żeby rozluźnić ciało. Z wiekiem jest tak, że jak się rano wstaje, to człowieka wszystko boli, więc dobrze jest się rozruszać. Zawsze zaczynam dzień od szklanki ciepłej wody. Nie wychodzę też z domu bez śniadania. Mam insulinooporność i ważne jest dla mnie regularne jedzenie. Jeśli rano mam więcej czasu, myję głowę, nakładam turban i maseczkę na twarz. Dzięki temu skóra lepiej wygląda w ciągu dnia.

Wieczorami staram się wyciszyć. Włączam sobie mantry, żeby przewietrzyć głowę. W ciągu dnia przez mój gabinet przewijają się dużo osób. To sprawia, że jestem zmęczona fizyczne i psychiczne.

Jak wygląda twój idealny wolny dzień? Śpisz do południa?

Zawsze wstaję rano, nie mam potrzeby długo spać. W czasie pandemii zaczęłam znowu jeździć nad polskie morze. Zawsze poza sezonem, w maju, wrześniu, styczniu. Rano

idę na godzinę na plażę. Potem robię sobie jedzenie, bo gotowanie sprawia mi przyjemność. Spaceruję, plaża, basen, książka, seriale. Ważne jest dla mnie, że nie muszę nic robić z zegarkiem w ręku. W pracy zawsze jestem pod presją czasu.

Jakich kosmetyków używasz na co dzień?

Zwykle tych, które są w ofercie Warsztatu Piękna. Jeśli zainteresuje mnie coś nowego, to kupuję, żeby sprawdzić – i albo sprowadzam to do sklepu i gabinetu, albo nie. Ale nie jestem osobą, która podąża za nowościami.

Skóra w ciągu dnia musi więcej znieść, więc uważam, że rano trzeba ją bardziej dopieścić. Myję twarz produktem do oczyszczania albo peelingiem Baiobay, potem jak mam czas, nakładam maseczkę. Używam toniku w mgiełce oraz wody japońskiej, która dobrze nawilża i sprawdza się przy cerze dojrzałej. Później nakładam olejek odmładzający Ageless oil i przykrywam kremem. Jeśli mam jeszcze kilka minut, robię sobie masaż płytką *gua sha* z jadeitu.

Wieczorem porządnie myję buzię. Potem tonik i olejek odmładzający na całą twarz, szyję, dekolt i powieki. Do tego masaż, żeby pobudzić ukrwienie. Dodatkowo regularnie robię sobie zabiegi na bazie kwasów. Próbowałam sobie też sama stawiać igły na twarzy, ale to jednak hardcore!

No właśnie, igły! Jak to się stało, że zaczęłaś stosować akupunkturę w zabiegach odmładzających na twarz?

Z akupunktury ciała korzystam od ponad 20 lat. Zawsze było mi to bliskie i pomogło mi wielokrotnie na różne dolegliwości. Gdy zaczęłam sprzedawać naturalne kosmetyki, był boom na zabiegi medycyny estetycznej, ale ja tego nigdy nie czułam. Zawsze uważałam, że do pielęgnacji trzeba podchodzić holistycznie. Szperałam w Internecie i widziałam, że gdzieś na świecie robi się akupunkturę kosmetyczną. Tu w Polsce byłam w trzech szkołach medycyny chińskiej: w Warszawie, Gdańsku i Krakowie, na różnych kursach. Potem uczyłam się refleksologii twarzy, która też opiera się na medycynie chińskiej. Utwierdziłam się, że to jest dobry kierunek. W końcu znalazłam lekarza, neurologa z Ukrainy, który praktykuje akupunkturę klasycznie na całym ciele, a także akupunkturę twarzy. Ale on robi tylko igły, a nie zajmuje się pielęgnacją. Dlatego opracowałam swój program. Najpierw przygotowuję skórę refleksologią i kwasem mlekowym, żeby trochę ją zmiękczyć i nawilżyć. Dzięki temu zabieg akupunktury mniej boli i daje lepsze efekty.

Gdy jest czas i gdy go nie ma

1. Śniadanie to podstawa. Może być to koktajl z sezonowych owoców z jogurtem kokosowym lub awokado, szpinak plus sok z jabłka i trochę oleju lnianego.

2. Urlopowo. Mam swoje dwa ulubione miejsca: jedno na Helu, w Kuźnicy, a drugie w Ustroniu Morskim.

3. Akupunktura. Opracowanie zabiegów, które teraz robię, było długim procesem. Łączę w nich kosmetykę z refleksologią i akupunkturą.

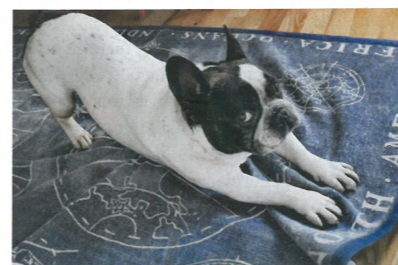
4. Stefan na macie. Praktykuję jogę kundalini. Tęsknię za tym, gdy zbyt długo nie ćwiczę.

5. Maseczka Glow Mask Susanne Kaufmann. Nałożona rano sprawia, że skóra lepiej wygląda przez cały dzień.

6. Olejek odmładzający Ageless Oil opracowałam z myślą o skórze dojrzałej. Może być stosowany jako produkt do codziennej pielęgnacji lub preparat typu S.O.S., kiedy cera jest sucha, odwodniona i potrzebuje silnej regeneracji.

7. Oczyszczanie. Face & Lips Exfoliating Scrub Baiobay najlepiej stosować rano, daje uczucie „napompowanego” naskórka.

8. Wieczorem do oczyszczania wybieram któryś z produktów Tata Harper. Do masażu twarzy używam jadeitowej płytki *gua sha*.



ZDJĘCIA: ARCHIWUM ANNY GRELE, ISTOCK, MATERIAŁY PRASOWE.

W zgodzie ze SOBĄ

POZNAŁAM ANIĘ GREŁĘ, KOSMETOLOŻKĘ I ZAŁOŻYCIELKĘ WARSZTATU PIĘKNA, SKLEPU Z NATURALNYMI KOSMETYKAMI, GDY JESZCZE W POLSCE BYŁ TO KONCEPT CAŁKOWICIE NISZOWY. TERAZ, GDY WSZYSCY STAWIAJĄ NA BOGATĄ OFERTĘ, ONA MINIMALIZUJE ILOŚĆ KOSMETYKÓW. CAŁY CZAS SZKOLI SIĘ ZA TO W NOWYCH FORMACH MANUALNEJ TERAPII TWARZY.