

זתנים בבריאום

ידיעות אחרונות

26.5.2013 תשע"ג

שושנה חן סקפטית: אז מה אם משקה האנרגיה טבעי

2

"כמעט אנורקסיה": מושג חדש שמעורר ויכוח בארה"ב

4

מי פה אחראי: מכון הרנטגן או הרופאים?

6

10

עובד עם הראש

אמן החושים נמרוד הראל מפחד מהמוות, שואף לשלמות וחושש לאבד שליטה גאיה קורן

למנוי ידיעות אחרונות



מר קו

"אני קו ישר", מעיד על עצמו אמן החושים נמרוד הראל • הוא בהחלט נראה כך - גבוה ורזה, בלי גרם מיותר של שומן - אבל זה נכון גם לצד הרגשי שלו • הוא היה רוצה דווקא לשחרר, להיסחף, לעוף לשמיים, אבל מישהו (נחשו מי) מחזיק לו חזק את המושכות | גאיה קורן

למצב של חורבה. גם את זה אני עושה כי אני חייב. בקיץ אני גם משחק כדורסל פעם בשבוע."

טיפוח: "שום סוג של טיפוח. משתדל לא להיחשף לשמש כי אני לבנבן. הולך לשינגנית. במשך שלושה חודשים בשנה אני מצלם את התרבות לטלוויזיה, ואז מאפרים אותי ומסדרים לי גבות ושיעה, אבל ברגע שזה נגמר אני מודה לא להיהם וחוזר לעצמי. טיפוח בעיניי זה לעשות כושה, אני מטפח את מבנה הגוף שלי."

לנפש: "כל הזמן עוצרים אותי ואומרים 'תגיד לי מה אני חושב' או 'תעשה שאפטיק לעשן', ואני מודה שאני די אנטיפתי. אני תמיד אומר לאנשים 'יש לי הופעה, אתם מוזמנים להגיע אליה' - אחרת אבילה את כל היום בדברים האלה. בניגוד לנינט, שהולכת ברחוב ורק הנועזים מצטלמים איתה, כשאני הולך ברחוב זה בלתי נפסק. אני מקבל אלף אימיילים בחודש, שטועים לחשוב שאני מרפא. כל יום אני מתנצל עשרות פעמים, כי אם אדבר עם כל אחד חמש דקות לא יהיו לי חיים."

משתדל לאכול יותר דגים מבשר, למרות שקשה לי כי ברירת המחדל שלי זה בשר. הייתי שמח אם הייתי מצליח להפסיק או לפחות לעשות שינוי הדרגתי, כדי שמתישו אותה צמחוני. בינתיים זה בפנטזיה. בערב אני אוכל במקום שבו אני מרפא. יוצא שכמעט כל יום אני אוכל במסעדה או בקייטרינג.

"כשאנחנו בבית אנחנו מומינים סושי או פיצה, כי אני ואשתי ג'אנקים. אני מאוד אוהב פאסט פוד כי זה מקל עליי את החיים, אין לי זמן לבשל ואני מתעסק עם אוכל כמה שפחות. יש ימים שאני שוכח לאכול ונוכר בערב כי פתאום אני רעב. במצב כזה אני אדחף משהו, סנדוויץ' עם חמוס ופסטרמה, או שלושה אם אני ממש רעב. אני גם לא שותה מספיק ומעדיף קולה ונסטי. קפה לא שותה בכלל. ירקות ופירות כמעט לא אוכל."

נושר: "אני מתאמן עם מאמן פרטי - רץ פעמיים בשבוע קילומטר שניים ואו משקולות. הכושר שלי נועד לתחזוקה. אין לי כוונה לרוץ מרתונים ולהיות רים משקלים כבדים. אני רוצה שהגוף לא יגיע

אני טס לכמה ימים לפגישות ולהופעות. זה נשמע סביר, אבל הל"ז שלי לא ממש נורמלי. יכול להיות יום שכולו הופעות שבו אני חוזר הביתה בשלוש לפנות בוקר.

"אחת לשבוע יש הופעות של 'פרדוקס', וכיוון שאלה ההופעות הראשונות והעסק עדיין לא משור מן, זה דורש אופרציה שלמה שבגללה אני מוותר על זמן איכות עם אשתי ובני. לפני המופע אני מגיע מוקדם כדי לוודא שהכל עובד כמו שצריך, ולאחר מכן יש סשן צילומים בסלולרי של מעריי צים. רק בחצות אני משתחרר."

החזונה שלי: "אני אוכל רק כדי להתקיים. אני רזה גנטית וכדי להתגבר על הגנטיקה צריך לאכול מסודר והרבה, אבל אוכל זה לא משהו שאני מתעסק בו. אני יודע שאלה צרות של עשיריים, אבל גם אלה צרות. הייתי שמח להעלות 5 קילו."

"פתח את היום במעדן מתוק, בצהריים חוטיף משהו כמו שווארמה או המבורגר על הדרך, ואם אני מרצה אני אוכל משידותי הקייטרינג. אני

מי אני: "אמן חושים, מנטליסט, מרצה בתחום ההשפעה בסביבה עסקית וגם כותב ספרי פנטזיה ורדמת מתח לטלוויזיה. אני מנחה את 'פסיכו' בטלוויזיה, וכרגע יש לי מופע שנקרא 'פרדוקס', שהוא אחד הבודדים בעולם שמשלב אמנות חושים על במה. בן 37, נשוי לדנה הראל, מעצבת אופנה, ואב לאיתמר, בן שנה וחצי. גר ברמת השרון, 1.79 מטר, שוקל ביום טוב 67 קילו וביום פחות טוב יורד מזה."

יום העבודה שלי: "מתעורר בחמש וחצי בבוקר עם הבן שלי, שמשכים קום. אם אשתי קמה אליו אני מתעורר בשמונה. אני אוכל מעדן ומתיחיל את היום בכתיבה או בהרצאות לחברות. אני יושב בין שעה לארבע שעות מול המחשב, מתערכן כמה שקורה בעולם המנטליזם העולמי או כותב. גיליתי שאין רבר כזה - לכתוב בזמני החופשי, כי אין זמן חופשי. אחר הצהריים אני בהופעות, וכי שאין הופעה אני משתדל להיות בבית עם אשתי ועם הבן שלי, ובערב לצאת לבלות. פעם בחודש

GO WILD || ספריי לשיער | נטורל פורמולה



צעירה ששערה מכיר היטב את קרם הלחות הוותיק של נטורל פורמולה, קיבלה בשמחה את המוצר החדש לקיץ של המתג. GO WILD, קוראים לו, והוא מבטיח

"מראה פראי וחושני עם אפקט מי ים". לאחר כמה שימושים הרתה הנסיינית כי היא חוזרת לזרועות הקרם המוכר והאהוב שלה. "לא ראיתי שום השפעה על השיער", סיכמה את הרומן הקצר עם המוצר. "המראה לא פראי, לא קשור למי ים בכלל, ובקיצור - לא מוצלח". מחיר: 39.99 שקל, להשיג ברשתות הפארם וברשתות השיווק. ציון: 6.

חולצת אירובי לנשים



ספידו
אין אושר גדול יותר מאשר להגיע לאימון בבגד חדש ונוצץ, ולהוציא לכולם את העיניים. כך, לפחות, סבורה ס', שהתרגשה עד מאוד לשמש

כרוגמנית הבית לחולצה בקולקציה החדשה של ספידו. החולצה בעלת מפתח מעטפת עמוק בגב, ומגיעה כסט עם חזיית ספורט בצבע נגדי. "אהבתי גם את העיצוב הנאה וגם את יכולת הנידוף של הבד. גם לא נרסקים אליו כתמי זיעה. יופי של חולצה". מחיר: 229.90 שקל, להשיג ברשת ספידו וברשת fusion. ציון: 9.

ANTHELIOS || קרם הגנה

לפנים | **LA ROCHE-POSAY**
לא מעט רופאי עור נוהגים להמליץ על מוצרים של החברה הצרפתית LA ROCHE-POSAY, בעיקר לסובלים מעור אטופי

ורגיש. והנה מוצר שמתאים לכלל האוכלוסייה: קרם הגנה לפנים עם מקדם הגנה SPF 50+ לעור מעורב-ישמן. "הקרם נספג במהירות", דיווח אב שנשלח לים עם ילדים והמוצר החדש. "נוח למרוח אותו ויש לו גם ניחוח נעים. אף אחד לא נשרף, או כנראה שהוא גם עושה את העבודה". מחיר: 148 שקל ל-50 מ"ל (ויש מבצעים). להשיג בבתי מרקחת פריטים בלבד. ציון: 8 (בגלל המחיר היקר).

ההל בלונדל

צילומים: דן לב, מוטי פישביין, מאיה רכטמן

"אני מאוד אוהב פאסט פוד. זה מקל עליי את החיים". נמרוד הראל

צילום: רמי זרנגר



נמרוד הראל: צילום: רמי זרנגר

כונים. אני עובר על קצת לאבד שליטה, להיסחף יותר, שהעולם יהיה טעים יותר".

שורה תחתונה: "אני בשיא שלי, והייתי שמח אם כל הטוב הזה היה מעיף אותי לכל הכיוונים".

מה אומרים המומחים:

רקפת אריאלי, דיאטנית קלינית וספורט במרכז לרפואת ספורט הרסה אוסטימל:

"בעיני הציבור, עלייה במשקל נתפסת כמשימה קלה. אבל עליית משקל בריאה, שמקורה בעלייה במסת שריר ולא ברקמת שומן, היא בהחלט משימה קשה הדרשת מאמץ רב, בשילוב עם אימון גופני ותזונה מותאמת. באופן שבו נמרוד אוכל ומתאמן, יהיה לו קשה מאוד להעלות 5 קילו מסת שריר. 'הרגלי האכילה של נמרוד לא טובים. הוא צורך הרבה מזון מהיר, מתוך הסתמכות על כך שמשקלו תקין ומתוך חוסר חשק להשקיע בבישול. צריכה גבוהה של ג'אנק פוד מלווה בצריכה גבוהה של שומן רווי, כולסטרול, מלח, חומרי טעם וריח, ועלולה לפגוע בכריאות בהווה ובעתיד, גם אם משקל הגוף נמוך. המשימה החשובה עבורו, הרבה יותר ממעבר לצמחונות, היא לעבוד לתזונה בריאה שתכיל יותר ירקות, פירות, דגנים מלאים, קטניות, מוצרי חלב ובשר רזים, ושתייה מסודרת על פני היום ללא שעות צום מרובות.

"נמרוד אוכל בכוקר מעדן מתוק. זהו בעצם 'ממתק בתחפושת'. אמנם זה בריא יותר מלאכול ממתק, אך מוצרים אלו מכילים כמויות גבוהות של סוכר ושומן. מומלץ לו להמיר את המעדן ביוגורט המכיל עד 3% שומן, ושיצרוך יחד איתו פרי או אגוזים למיניהם. בארוחת הצהריים עליו להקפיד לאכול בשר רך שומן - בין אם זה בקה, הודו, דג או עוף - עם תוספת של דגן מלא או קטניות. לדוגמה, חזה עוף עם מג'דרה. הכל עניין של בחירה. כיום ניתן להשיג אוכל מזין במסעדות ובבתי קפה. צריך רק לרעת לבחור נכון.

"בערב מומלץ לו לאכול עם אשתו ארוחה בריאה ולא להתפתות להזמין אוכל. ארוחת ערב משפחתית חשובה לשם הקניית הרגלי אכילה בריאים לילדים. זו יכולה להיות ארוחה פשוטה עם ביצים, גבינות, טונה, לחם מחיטה מלאה וירקות".

צחי נחום, מומחה לשייטולוגיה של המאמץ ברישת הביטוח גו אקטיב:

"לא צריך להיות אמן חושים כדי לחוש של נמרוד אין ממש דרייב לאימון ולפעילות גופנית. הוא מביא את עצמו די בכוח (אולי בכוח המחשבה) להתאמן פעמיים בשבוע. נכון הוא עושה שבאותן פעמיים בשבוע הוא משלב בין פעילות אירובית לאימון התנגדות. מבנה הגוף של נמרוד הוא 'אק' טומורף', כלומר אדם בעל אחוז שומן ומסת שריריים נמוכים יחסית. עלייה של 5 קילו עבורו היא פרויקט לא קטן, אך בהכונה תזונתית מתאימה ואימוני כוח לעליית מסת השריר אני חושב שזה בהחלט אפשרי. עליו להגביר מעט את הקצב באימוני כוח".

ד"ר מרינה לנדאו, רופאת עור:

"מה אפשר לומר על מישוה שאפילו המילה טיפוח מרגיזה אותו? לפחות בהופעות ובתמונות נמרוד נראה תמיד מטופח. האמת היא שבאורח החיים שלו לא צריך הרבה. הגנה מפני קרינה בעת חשיפה לשמש, הסרת המייקאפ לפני השינה בימי הצילום

מים, ניקיון בסיסי של העור ותספורת מדי פעם. "נמרוד מתמודד עם בעיית רזון. מבחינת הפנים זה בא לידי ביטוי באובדן הגפה. עד גיל 40 מקור כל לחשוב שמי שרזה יותר נראה צעיר יותר. אחרי גיל זה התמונה מתהפכת, ואנשים רזים מתחילים להיראות מבוגרים יותר. כשהרבר יהיה רלוונטי, נמרוד יכול לחשוב על מילוי נפח הפנים. זה יכול להיעשות על ידי הורקת שומן עצמי, שאין לו, או על ידי הורקה של חומרי מילוי. נמרוד בטח מערף לפי רק מעצם המחשבה, אבל האמת היא שמדובר בטיפול פשוט יחסית ללא זמן החלמה משמעותי ועם תוצאות טבעיות שלא מסגירות את הטיפול שנעשה".

עדי קמחי, מאמנת אישית וזוגית, בעלת מכוון נקודתיים:

"המקצוע של נמרוד דורש רמת ריכוז גבוהה ושליטה עצמית, כזו שמצריכה שנים של אימון. השליטה העצמית, כמו גם החתירה לפרפקציוניזם מכורח המקצוע, גלשו גם אל חייו האישיים וגורר מים לו להישאר בשליטה וביציבות שגובים ממנו את מחיר ההתרגשות והאווירה. מדבריו עולה שאין לו פנאי לתחביבים (פרט לכרוסל בקיץ), וגם שגרת אימוני הכושר שלו נעשית מהכרח ולא מהנאה. הפונקציונליות הזו מרחיקה ממנו את האפשר

"אני עוסק במקצוע שמחייב שלמות. אם האשליה לא מושלמת זה כמו בדיחה לא מוצלחת. אני לא יכול לאפשר שיהיה אדם אחד סביבי שהוא לא פרפקט. לשמחתי, אני מוקף באנשים מוצלחים ולכן אני כמעט לא מאבד את העשתונות"

רות ליהנות מהדברים הקטנים: חופשות, חיי חברה, זמן איכות מתוכנן עם משפחתו, סרטים, מסעדות או בילויים אחרים. חבל, מפני שהם נותנים לנו אנרגיה וסיפוק חשובים ואחרים מאשר אדרנלין העבודה וההצלחה.

"נמרוד מתמרח בלוח זמנים צפוף ותובעני. יש פער בין הדברים שהוא צריך לעשות לאלה שהוא רוצה, והייתי ממליצה לו לנהל את הזמן שלו אחרת, להכין לעצמו לוח זמנים שבועי ולצקת לתוכו דברים שיתרמו להנאה 'פשוטה' ולא רק לקריירה. כמוכן שזה מצריך ממנו 'להקריב קורבן' - אולי לעבוד קצת פחות או לפחות לדרוש מעצמו פחות. 'הפתח מהמות הוא אוניברסלי, טבעי ונפוץ ביותר, אלא שהוא מנהל את נמרוד. כשאנחנו עוסקים קים בלהבטיח את התוצאה הרצויה בלבד ולהימנע מהלא נודע, כמו שעושה נמרוד, אנחנו מפספסים את כל אפקט ההפתעה, הריגוש והיכולת לחוות במלוא העוצמה. כשנמרוד ילמד לשחרר, להבין שכמו כל דבר בחיים, התוצאות אינן תמיד בשלי-טתנו המלאה, הוא יוכל לקחת סיכונים ולחנות את העולם כ'טעים יותר'".