

זתנים ברואים

ידיעות אחרונות

י"ח באייר תשע"א 22.5.2011

10

חשפט שדה

בני דון־יחייא הוא עורך דין ותיק לענייני משפחה • בבית המשפט הוא נזהר בכל מה שיוצא לו מהפה • בבית הוא נזהר בכל מה שנכנס לו לפה: מגוון ירקות, שמן זית והמון מים עם לימון שומרים עליו רזה, חיוני וחד גאיה קורן

לומדת רפואה, מטיילת בעולם וקופצת ממטוסים - והכל עם אפילפסיה

4

טיפול ממוקד בגלי רדיו משמיד גידולים שפירים קטנים בגב

6

חיכוכים ושקרים על עניינים כלכליים גורמים לשני שלישים ממקרי הגירושים

6

שאתם שומן מהבטן ומהירכיים? אם תשמינו, הוא עלול לצוץ בזרועות

9

עברו לעמוד הבא



איפור: ליליאן בן שמשון, הסטל באדיבות אורנה בר סאמט, כמרסל

"ניסיתי ללמוד לבשל, אבל לא נרשמו הישגים חוץ מ'מנה חמה', שאני נושה די טוב, ואני יכול גם לתת לך מתכון מנצח לביצה קשה". בני דונייחייא

צילום: רמי זרנוגר

לא כלה דרכו

ושם מפנק את עצמי עם סרט טוב בטלוויזיה, שאתה אני כמעט לא פותח".

חזונה: "מתחיל עם שתי כוסות מים עם לימון, אספרסו מומתק בסטיביה, יוגורט עזים שמסייע לפעילות הקיבה וירקות כמו פלפלים בכמה צבעים, קולרבי ואבוקדו עם שמן זית מלמעלה. אני גם אוכל פרוסת גבינה צהובה, כי הסידן ברח לי ואני לא יכול להאשים אותו. לא נוגע בבוקר בלחם, ואולי בגלל זה אני נופל לפח הפחמימות כמה שעות מאוחר יותר וקוקו לסנדוויץ' – בדרך כלל עם הביתה. כשאני מת מרעב, אני יורד מהמשרד לאכול פלאפל. זה קורה אחת לשבוע או לשבועיים, ואני משכנע את עצמי שזה בריא כי יש גם ירקות וסחינה. כשאני לא עומד ביצרי ואין לי זמן, אני אוכל פיצוחים מכמה סוגים. משתדל לקחת קצת, אבל חוזר לשקית שוב ושוב. כשאני יושב במסעדה, אני משתדל לא ליפול למלל כורת של ארוחה עסקית כדי לא להתפתות לקינוח. יש לי חולשה למעדני חלב, בתירוץ שהם מספקים לי סידן, ואני אוכל יוגורטים או מעדן שוקולד כשבא לי משהו מתוק. כשיש בי כמיהה למתוקים בערב אני פורס אגס או תפוח, ואם בחצות אני מרגיש שאני חייב, אני לוקח מעדן חלב. כשהילדים באים, אני קונה עוגה משובחת ובוצע ממנה חתיכה קטנה, ועוד חתיכה, והידד נשלחת מאליה. כשאני חוזר מהופעה, אני יושב עם חברים בבית קפה ומסתפק בשתייה או במרק.

"ניסיתי ללמוד לבשל, אבל לא נרשמו הישגים חוץ מ'מנה חמה', שאני עושה די טוב, ואני יכול גם לתת לך מתכון מנצח לביצה קשה. גם פסטה אני יודע לעשות. אני אוהב מאוד פסטות ואוכל יותר ממה שצריך.

"אני לוקח תוספי מזון: אומגה, B12, ויטמין C,

מי אני: "עורך דין לריני משפחה מעל 35 שנה, עוסק בדברים החשוף בים של ההיים: זוגיות, משפחה, נחשף לאהבות ולשנאות, לרוע ולחמלה. כותב ספרים, השמיני בדרך, ואחת לשבוע מעלה מופע הומוריסטי בשם 'טובים השניים'. זה עדיף על 'טובעים השניים' או 'טובעים השניים'. אני מספר אנקדוטות, נותן טיפים לוגיות טובה יותר ומרובב את הקהל. יש גם פסנתרן שמנגן ושה כן 63, גר בגבעת-שמואל, אב להמשה וסב ל-11 ועוד אחד בדרך. לפני שנתיים חצי התגרשתי אחרי 36 שנות נישואים. מה לעשות, גם הסנדלר הולך יחף לפעמיים. 1.72 מ', 68 קילו".

יום העבודה שלי: "קם בשבע וחצי, או לפני כן אם אני יוצא לבית המשפט. הדיונים שם יכולים לקחת שעות, ולא פעם זה לוקח גם עצבים. לפעמים הלקוחות מתרגזים, ועורך הדין של הצד השני גם לא חסר לו. אחר כך, או כשאין בית משפט, אני בפי גישות ייעוץ במשרה. לא כולן רגשיות, אבל בדרך כלל מגיעים אנשים במשבר או בהתלבטות. יש לא מעט שמגיעים כדי לערוך הסכם ממון טרום-הנישואים, והצד העצוב בזה הוא היריעה שהם עושים זאת ממחשבה שלנישואים שלהם יש תאריך פגי תוקף.

"במהלך היום אני כותב הסכמים או מכין מסמך כים לבית המשפט, עובר על ים של מיללים, קצת פייסבוק, עונה לשאלות. את הספרים אני כותב בלילות, ובגיחות חופשה לחר"ל. ההתנתקות היא צורך ממשי כדי לתפוס את קצה ונבה של המוזה החמקמקה. בימים של מופע אני משתדל לנוח לפני כן, ומרי פעם להרשם משהו כדי לרענן ולסקרן את עצמי. כשאני חוזר אני מושך עד שתיים בלילה ופה

ייטמין D, לפעמים Q10. במשך היום אני שותה הרבה מאוד מים. אני סובל לעיתים מכאבי ראש, ושתייה מרובה מסייעת לי. בתשע בערב אני מצחצח שיניים, או העצלנות גורמת לי לא לטעום כלום גם אם אני רעב, כדי לא לצחצח שוב. כמה אנרגיה אנחנו מש"קיעים בשטריות, אה?"

נושר: "יש לי כאבי רגליים וגב. כל חיי אני הולך עם מדרסים. כל בוקר אני מתעמל כמה דקות מול חלק מסרט שהקלטתי בטלוויזיה. אני רץ במקום, בלי הליכון ובלי כלום. עושה גם כפיפות בטן, להילחם בניצני הכרס. פעם-פעמיים בשבוע אני עם מדרוך צמוד בחור כושר, עובד על כוח ואירובי ומסיים בסאונה רטובה. אני יודע שמאוד נכון ללכת 3-4 פעמים בשבוע לליתור שיעור, אבל לולא המדרוך לא הייתי הולך בכלל. זה עניין של חוסר משמעות וחוסר פנאי. אחת לשבועיים מגיעה אליי הביתה מדרית יוגה, ואו אני עושה היכרות עם שרירים שלא ידעתי על קיומם. לא עושה לי את זה, כי אין לי שוחה על הגב. תכול השמיים וכחול המים מגי"תקים אותי ממחשבות על תיקים מסוככים, וזה הזמן שאני יכול לפתור לי איזה סיפור לא גמור ולמצוא פואנטה. שחייה בבריכה לא עושה לי את זה, כי אין את השלווה שמגיעה עם המרחבים הפתוחים והאוויר שאני מוצא בחוף."

טיפוח: "לאחרונה התחלתי למרוח קרם לחות. אני תמיד מורח קרם הגנה מהמשמש, כי אני נוסע על קטנוע והמשמש קטלנית. לא הולך לרופא עור לברוק את נוקי המשמש, כי אין לי מודעות, אבל כני ראה שכראי."

לנפש: "יש מקרים קשים שמשפיעים עליי, למי שיש להם שחוקים שוחק את ההזדהות הרגשית. המקצוע שלי והגירוסים הם הפכו לא צניני. נחשפתי לת"שוחות שלא הפנמו עד שלא עברתי את זה בעצמי. אני משתדל להפריד בין עיקר לטפל, כי רוב הרבי"רם שמרגיזים אותנו הם באמת חסרי חשיבות. הרר"ש הגדול הוא הזמן, והזמן טס. יש תכונה שאני נלחם בה בהצלחה והיא הכעס. רוע מכעים אותי, פגיעה מכוונת וגם אנשים שלא מקשיבים. אני מחפש אנשים עם עיניים מבוקות. לא מפתה זו התכונה שהכי חשובה לי. אני אספק, יש לי 400+ בנות חתן כלה, אני גוזר שירי אהבה וזוגיות, אוסף סיפורי פואנטה מהעולם. הכתיבה של סיפורים זו תרפיה עבורי. גם הדיאלוג עם הקהל במופע עושה לי טוב. יש משהו בחשיבה חיובית שגורם לי לראות את הצדדים היפים בחיים. כשאני רוצה להיחלק ממכש העבודה, של"עיתים מנשכת 15 ו17 שעות רצופות, יום של כף עם אחד מנכרדי מספק לי אנרגיה הכרחית."

שורה תחתונה: "ראיתי העולם שלי מאוד אופטימי. אני מתעסק הרבה בהומור כדי לתת קר"נטרה לעבודה שלי, שיכולה להיות לא ממש משמ"חל. חשוב לי להיות שמח."

מה אומרים המומחים?

רפפת אריאל, דיאטנית קלינית וספורט, המרכז לרפואת ספורט הריסה אופטימלי: "לכני מודעות גבוהה לתזונה נכונה, אם כי נראה שישנם כמה מיתוסים בתחום התזונה שהוא אימץ ואין להגזיקה. המזון הנכון דלי שומן ומגוון, אך נראה כי חסרה לו מנת בשר (בקר רזה, עוף, הודו, דג) בתפריט היומי, ויש מקום לשיפור בתזונה האכ"ר. ארוחת הבוקר טובה. היא מכילה הלבון (יוגר"ה, גבינה חמוצה, חלה) ופולריים (קולריב) ושומן (אבוקדו, שמן זית). אבוקדו מוסיף לקבוצת השומן ולא נחשב לירק מבוהנה תזונתית. הוא מכיל כמות גבוהה של שומן חד בלתי רווי, שתורם לבריאות הלב, אך גם מכיל כמות גבוהה של קלוריות, ולכן מומלץ לצרוך ממנו כמויות קטנות. הוספה של שמן זית לאבוקדו טובה לטעם, אך מבוהנה בריאותית כמות השומן החד בבלתי רווי שמספק האבוקדו מס"

דו"ח יחיא: "יש תכונה שאני נלחם בה בהצלחה והיא הכעס. רוע מכוונת וגם אנשים שלא מקשיבים. אני מחפש אנשים עם עיניים מבוקות. אמפתיה זו התכונה שהכי חשובה לי"

ד"ר אינר ורנה רפואת עור:

"בעורך דין העוסק בענייני זוגיות ואהבה, בני דו"ח יחיא מביא את חשיבות המראה בכלל, והעור בפרט. הוא מורח קרם הגנה נגד השמש, וזה מצוין למניעת הופעה של נוקים חדשים בעור, אולם מה לגבי הנד"קיים הישנים? כראי לו לבצע בדיקה מקיפה של נג"ש הוא מסתובב על קטנוע, יש לו חשיפה מצטברת עים בעור ולשקול אפשרויות לשיפור מראהו. היות שהוא מסתובב על קטנוע, יש לו חשיפה מצטברת לשמש. העור נחשף כל יום לקצת קרינה מויקה, ובהדרגה נוצרים בעור כתמים וקמטים – ובמקרים רבים אף נגעים טרום-סרטניים או סרטניים. חשוב מאוד לגשת לרופא עור ולהיבדק, לש"לול, או לטפל אם צריך בנגעים או בנקודות חן לא סרירות. האבחנה המוקדמת חשובה כאן מאוד, שכן טיפול בשלבים המוקדמים יביא לרוב לריפוי מלא. "מבחינה אסתטית, ניתן לטפל היום בנקוי השמש והגיל (קמטים, כתמים, צנחנה ועוד) בשיטות לא

פיקה. הצורך המאוד יותר בפחמימות נובע מירידה ברמות הסוכר, ולכן מומלץ להוסיף פחמימה לארו"חת הבוקר. לחם מחיטה מלאה זה דגן בריא, המכיל סיבים תזונתיים, וייטמינים מינרלים שונים. לרוב, הבעיה בלחם היא הכמות והממרה. שתי פרוסות לחם מחיטה מלאה לארוחת הבוקר לא יתרמו באופן מאוד משמעותי לסך הקלוריות הנצרכות (150 קק"ל לשתי פרוסות), אך כן יתרמו לתחושת השובע. המ"תקת האספרסו בסטיביה (צמח מתוק, המהווה תחליף לסוכר) עדיפה על סוכר, אך אם מדובר בכוס קפה אחת במהלך היום, המתקה בכפית סוכר וניחה מב"חינת ההשלכות הבריאותיות.

"מומלץ לפזר את המזון הנצרך על פני היום ולא להגיע למצב של 'מת מרעב'. לכן, אכילת ריץ כשלוש שבועות אחרי ארוחת הבוקר הינה מומל"צת. מינון של מנת פלאפל אחת לשבועי-שבועיים זה בסדר. אין צורך במציאת תירוצים לאכילתו. כל מון – גם אם אינו בריא – הנאכל לעיתים רחוקות, לא יזיק במהלך היום, המתקה בכפית סוכר וניחה מב"לבריאות הנפש.

"סיפוק הצורך במתוק על ידי אכילה של מוצרי חלב הינו פתרון מצוין. מוצרי החלב, גם המתוקים שבהם, מכילים חלבון שמטא את קצב עליית הסר"כר ברם. בנוסף, מוצרי החלב הינם המקור העיקרי לסידן במזון, וצריכת סידן חשובה לבריאות העצם, לאיון לחץ הדם ועוד.

"אחד הקשיים של בני הוא הצבת גבולות במזון. חופן פיזוחים מסתיים בצריכת השקית כולה, פרו"סט עוגה מושכת אחריה עוד פרוסה. הפתרון הוא להחזיק כמות מוגבלת של מאכלים שאליהם יש חלשה.

"תוספי המזון שבני צורך נחלקים לתוספים שניתן לאתר חוסר שלהם על סמך בדיקות דם ותוספים שנלקחים על סמך אינטואיציה. וייטמין B12 וייט"מין D הינם וייטמינים אשר ניתן להעריך את כמותם בגוף בבדיקת דם פשוטה. במידה שחסר, חשוב לצרוך מהם. במידה שלא חסר, לא מומלץ לצרוך מהם. B12 יש בעיקר בבשר, בכינים ובמוצרי חלב. 90% מאס"פיקת וייטמין D לגוף נגזרת מחשיפה לקרינת השמש החזקות. סביר להניח שהתניידות על קטנוע ושחייה בים יאפשרו קליטה מספקת של וייטמין זה. הרעות על וייטמין C שניות במחלות זקנות, והוא נגרד של"לא זוף, אך מועיל. Q10 ואומגה 3 צרכים בעיקר בה"קשר של בריאות לבבית, ומכיוון שצריכתם במזון מוגבלת, תוסף מזון יכול להשלים את החסר."

גלעד קוב, בעל חברת kovo2max לפיתוח כושר אישי ומקצועי:

"ראשית הייתי ממליץ לבני לבחון מהו המקור לכאבי הרגליים והגב. כיום יש מכונים המתמחים בתנועה ומייצעים אילו מדרסים לבחור ואיוו נעל מתאימה ביותר לריצה. "בגילו של בני קיימת חשיבות רבה לביצוע פעילות גופנית אירובית ואנאירובית. עם זאת, יש להיבדק על ידי רופא ספורט על מנת לדעת מהו המנגדול ובאיוו עצימות מותר להתאמן. לאדם בני"לו הייתי ממליץ על פעילות בעצימות נמוכה לאורך שעה, ואף יותר: הליכה וריצה איטית, שחייה קלה, עבודה בחדר כושר עם משקל גוף או משקוליות קלות.

"ניתן לומר כי בני מנסה למצות מכל הבא ליד בנושא הספורט. יחד עם זאת, ניתן לסדר את אורח החיים כך שניתן יהיה לבצע את כלל הפע"יות באופן מסודר. על בני לבצע פעילות אירובית ואנאירובית לפחות שלוש פעמים בשבוע. כך הפע"יות תהיה אפקטיבית בשמירה על כוח השריר ועל היכולת האירובית הנרכשת. קביעה עם מאמן תא"פשר התמדה במספר אימונים שבועי. יוגה מצוינת לגוף, אבל צריך להיפגש עם המרירכה פעם בשבוע שכן הפסקה של שבועיים מחויה את בני לנקודת ההתחלה. השחייה מצוינת, אך הייתי ממליץ לשחות עם סנפירים ולעיתים גם עם כפת שחייה שיפעילו יותר את השרירים. בני הגיל הוא לא מגבלה. הוא רק עוד מספר המשך בפעילות ונסה לסדר אותה כך שתהיה יעילה יותר."

פולשניות, כגון מילוי קמטים על ידי הומרי מילוי, בוטוקס או גלי רדיו. טיפולים אלה יכולים לשפר משמעותית את המראה, ואף אחד לא חייב לדעת."

נירית פולק, מאמנת לניהול ולהתקשורת בין-אישית:

"בני דו"ח יחיא הוא אדם עם חוש הומור מפר"תה. הוא לא מהסס לדעת על עצמו וכנראה גם על אחרים, עושה זאת בחן ויוצר אהדה. הוא רומנטיקן ואופטימיסט ובצורה כו ממוגל להתמודד עם כל הסיפורים המורכבים והקשים שבהם הוא מטפל. לטענתו, הוא נלחם בכעס בהצלחה, אבל באותה נשימה הוא אימך שהרופא הגדול ביותר הוא הזמן – וזו התייחסות פסיבית למדי. כדי להתמודד באמת עם הכעס על דברים חסרי חשיבות שמרגיזים אותו, הוא צריך לפעול מתוך מודעות ושליטה ולא 'להכות שזה יעבור'. אני ממליצה לבני להשתמש בחשיבה החיובית שעליה דיבר כדי לתת פרשנות נכונה יותר לדברים המרגיזים אותו, ולהגיב מתוך אותה חשיבה חיובית ומציאותית. הנושאים שבהם בני עוסק קשים לי אדם מציאותי ובעל חוסן נפשי, שמסוגל להפריד בין ענייני הבית לענייני העבודה ולכן גם יכול לש"לזט בעצבים וככעסים שלו.

"בני מודע לעצמו, ועושה רושם שהוא משקי"ע הרבה מחשבה והתעסקות באם הוא אכן עושה מס"פיק. לי נראה שהיגיון הזמן להיגות מהעשייה באמת, מתכול השמיים ומהמרחבים, מתגובת הקהל למופ"עים ולספרים, וכמוכן מעצם העזרה שהוא נתון לא"נשים במצוקה. זה הזמן להוקיר את עצמו על כל מה שהוא עושה עבור עצמו ואחרים ולמצות את החיים היפים והאופטימיים שלו."

המדון לבריאות ואיכות חיים

מנטה

40 ונעים

איך זה שדווקא עכשיו אתן רוצות יותר סקס?

מתכני חומם בריאים מחטבת של פיזיולוג נכור

איך תוקדו את הויקודים הכי חמים בחודי המשוך

הסיכונים בקיצור קיבה בשיטת הטבעת כל כמה זמן באמת צריך למרוח קרם הגנה בעשר

מלכת הילדים דון לני נבאי מלמדת את הילדים לזוז

כל השיטות לטעב וכחטט את הטוף

איך מוצאים קבוצת אופניים קרוב לבית

להזמנת מכוני

צ'צ'צ'לו עכשיו: 1-800-38-91-91 או 2990*

איליון נאי עכשיו בזוכניס!

מנטה המגזין לבריאות ואיכות חיים