

בחזרה לגזרה לקראת האביב

הטיפול מתאים גם לנשים לאחר הריון ולידה הסובלות מריפיון עור קל ונזקקות לחיטוב של הגוף.

טיפול באמצעות שאיבת שומן או מתיחת בטן.

שאיבת שומן הוא כלי נפלא לעיצוב וחיטוב הגוף ומתאים לאנשים בעלי משקל גוף תקין, הסובלים מבעיה של מצבורי שומן עקשניים באזורים ספציפיים בגוף. במסגרת שאיבת שומן ניתן לשאוב עד כ- 5 ליטר שומן ועל כן מדובר בפרוצדורה



המתאימה לאנשים במשקל גוף ממוצע המעוניינים לטפל בעורפי שומן באזורים ממוקדים בהם הדיאטה לא עזרה, כמו גם לאנשים הסובלים ממצבורי שומן עקשניים בגלל מבנה גופם. במקרים של נשים הסובלות מפסי מתיחה או אנשים מבוגרים, ניתוח שאיבת שומן אינו הפתרון. הסיבה לכך היא שבניתוח זה מתבצע תהליך של הוצאת השומן מהגוף ללא כל נגיעה במעטפת העור החיצונית. היכולת הטבעית של העור להתכווץ ולהתאים עצמו למבנה הגוף החדש שנוצר לאחר השאיבה תלויה בגיל המטופל ובאיכות העור והיא שתכריע את איכות תוצאה. כאשר העור רפוי, המטופל עלול לסבול מעורפי עור וריפיון לא אסתטיים.

האזורים השכיחים לטיפול באמצעות שאיבת שומן הינם: בטן, ירכיים, זרועות וישבן. אזורים המטרידים את רוב הנשים והגברים, בהם ישנה נטייה להצטברות שומן עודף.

קצת על התהליך. שאיבת שומן מתבצעת על ידי מספר חתכים זעירים באזורים שונים והחדרת מחט חלולה לשאיבת השומן באמצעות וואקום. ניתן לבצע את התהליך בהרדמה מקומית או בהרדמה מלאה. משך זמן הניתוח הוא בין חצי שעה לשעתיים - שלוש, בהתאם לכמות השומן ומספר האזורים מהם יש לשאוב. משך זמן ההחלמה הוא לרוב מספר ימים שלאחריהם ניתן לשוב לפעילות רגילה. ניתן לחזור לפעילות גופנית ולמכון כושר לאחר כשבוע-שבועיים.

לסיכום, אורח חיים נכון, תזונה בריאה ופעילות גופנית הם המפתח לשמירה על גזרת הגוף בצורה טבעית, כמו כן הכרחיים גם לשמירת התוצאות לאחר שאיבת שומן באם בוצע.

קדיש: המאמר נכתב בעזרתו המקצועית של ד"ר נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית, מנהל מרפאה ברח' האומנים 7, ת"א. טל. 03-5626464.

www.drfriedman.co.il

ההכנות לאביב כבר מתחילות... חלונות הראווה מתחלפים בבגדים קצרים ופרחוניים. הרכישות, המהלכים והפעילויות שבשגרה

הקשורים לעונת הרחצה- נכנסים לתוקף ועימם השאיפה לחזור לגזרה, לדיאטה, למכון הכושר ולהצטייד בגוף חטוב.

בכתבה הבאה מסביר ד"ר נמרוד פרידמן, מומחה לכירורגיה פלסטית ואסתטית על כל הדרכים לחזור לגזרה החל מטיפול באמצעות מכשור מתקדם

ועד לניתוח פלסטי לשאיבת שומן. יחד עם זאת ועל אף היתרו מנתח פלסטי הוא מדגיש: "בחרו תחילה בפתרונות הטבעיים כגון: דיאטה, אורח חיים בריא ופעילות גופנית ורק לאחר מכן, במידת הצורך, השלימו את המראה באמצעות ניתוח." שאיבת שומן או מתיחת בטן הם בהחלט דרך נפלאה לעיצוב הגוף וטיפול במצבורי שומן עקשניים, אך ללא ספק זהו הפתרון האחרון והוא צריך להיות מלווה לדיאטה ומכון כושר. חשוב להתחיל בתכנית תזונה מסודרת ובריאה לירידה הדרגתית ונכונה במשקל ולשלב פעילות גופנית על מנת להגיע למשקל גוף רצוי ותקין. רק לאחר מכן, באם נותרו עודפי שומן עקשניים באזורים ספציפיים בגוף, ניתן לשלב ניתוח שאיבת שומן להשלמת המראה החטוב."

או מהם הפתרונות העומדים לפנינו מהקל אל הכבד?

טיפול באמצעות מכשור טכנולוגי מתקדם. במקרים קלים של עודף רפוי או הצטברות שומן וכן היווצרות צלוליט ניתן לטפל באמצעות טיפול במכשירים חדישים המבוססים על שילוב בין אנרגיות שונות כגון: לייזר, אולטרא סאונד וגלי רדיו. מדובר בדרך כלל בסדרת טיפולים נעשים במרפאה, הם לא פולשניים ואין צורך בתקופת החלמה, כך שניתן לחזור מייד לאחר מכן לשגרת היומיום. הטיפולים יכולים להיות מלווים באי נוחות קלה אשר חולפת בתום הטיפול ותוצאותיהם מחזיקות למשך חודשים. לדברי ד"ר נמרוד פרידמן: "הטיפול למיצוק העור נעשה ע"י עידוד של הרקמה ליצירת סיבי קולגן חדשים וצעירים, בעוד שהטיפול בצלוליט ובעודפי השומן הקלים נעשה ע"י שיפור המטבוליזם של הרקמה התת עורית ופינוי עודפי נוזלים ותוצרי פסולת ממנה. התוצאה: שיפור במרקם העור מיצוק וחיטוב. באמצעות מכשור זה ניתן לטפל בכל אזורי הגוף החל מצוואר, בטן, רגליים, ידיים ועכוזים. כמו כן,

צהוב הוא הצבע החם ביותר

תערוכה חדשה של הציירת הישראלית - הולנדית ז'קלין ואן דן דריסט התערוכה במסגרת "בתים פתוחים" בישוב הר אדר שישי ושבת, 4-5 באפריל

כזיכרונות מנופים שהיא אוהבת ונוצרת בליבה. היצירות מופשטות כאשר במסגרת הציור הפיגורטיבי,

השאיפה של הציירת היא לפשט את הציור, המרחב והאובייקט המצויר. רוב הדמויות בציורים הן נשים אנונימיות ובלתי מזוהות ואינן קשורות למקום, מרחב או זמן. אין שימוש במודלים. מצד אחד מבטאות הדמויות מצב רגשי פנימי עמוק של הציירת ובו בזמן הדמויות משרדות אוניברסאליות.



תערוכה חדשה של הציירת הישראלית - הולנדית, ז'קלין ואן דן דריסט תוקדש לציורי נשים ותכלול מגוון רחב של ציורי שמן על בד שציירת ז'קלין בשנים האחרונות. התערוכה "צהוב הוא הצבע החם ביותר" תתקיים בבית האומנית במסגרת "בתים פתוחים" בישוב הר אדר בימים שישי ושבת, 4 - 5 באפריל 2014.

ז'קלין, ילידת הולנד, 1961, עלתה לישראל בגפה ב - 1982

. היא למדה באוניברסיטה העברית בירושלים לתואר ראשון בהיסטוריה כללית ותואר שני בתקשורת במסלול תרגום. בעשור האחרון, במקביל לעבודתה כמדריכת צ'יקונג וטאי צ'י, למדה ציור אצל תרצה פרוינד, אלכס קרמר וענת אשר. שם התערוכה "צהוב הוא הצבע החם ביותר" אותו העניקה הציירת לאוסף ציוריה מתייחס לחוויה הנשית האישית וגם לחוויה נשית אוניברסאלית והשימוש המהנה בצבעים ובגוונים חושניים.

ז'קלין הקימה את משפחה בישראל, אולם הזיכרונות, הריחות, הנופים, נשאר אי שם בנמל האם- הולנד. בתערוכה זו ז'קלין מציירת בעיקר דמויות נשיות אך גם את נופי ילדותה וסביבתה. מרבית הציורים שלה הם מעין דיוקנאות השורים

הצבע, מדגישה ז'קלין, הוא המניע והסיבה לציור ומהווה גורם מרכזי בתהליך היצירה. בכל אחד מציוריה קיים מפגש מרתק בין גושי צבע שונים ואלה משתזרים בקומפוזיציה ובנושאי הציור על הבד. עבודותיה של ז'קלין ואן דן דריסט מכילות שכבות רבות של צבע. השכבות הראשונות מוסיפים טקסטורה לצבע ומבצבצות בעיקר במעברים בין גושי הצבע, כאשר למתבונן היטב תמיד צפוי עניין.

התערוכה מוצגת בבית האומנית, רחוב הגיא 146, הר אדר והיא פתוחה לקהל הרחב בימים שישי ושבת, 4 - 5 באפריל. 10:00-16:00. ביום שבת בין השעות 10:00-18:00. טל: 02-53446660

