



יבלות 2: שול

לא רק הקלה מכאבים אלא מדבקות ופולסטרס עם חומצת סליציל 40%, להסרת יבלות, יש לחברת שול ("Scholl"), והיא משווקת בארץ על ידי גיאופרם. היבלת אגב, הינה הצטברות של עוד מת וקשה שטר עד להגן על העצם מפני חיכוך ולחץ של הנעליים. 28.70 שקלים.



יבלות 1: אוריאל

המגף לוחץ בדיוק על היבלת? לא נעים, אבל גם לא נורא אם מדביקים עליו את מדבקת הסיליקון של חברת 'URIEL' הישראלית, המיועדת להסרת הלחץ בין האצבעות כאשר צומחת בדיוק שם יבלת. היא אמורה גם למנוע היווצרות יבלות בין האצבעות. 31 שקלים.

צרכנות



נעמי גוטקינד-גולן

אכילה, ההתמכרות



בימים קרים אוכלים יותר. דווקא משום כך, חשוב שנפנים את שבעת התסמונים של דלית ויסמן, די-אסנית המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיא שבמתחם אסותא בתל-אביב, מלב"י, המוכחים שאכילת יתר של מזונות מעובדים עתירי שומנים, קמח לבן, מלח, סוכר וקפאין, היא התמכרות שאינה שונה מהתמכרות לאלכוהול ולסמים. אולי ההכרה בסכנה תגרום לנו להפחית שרולים, לקלף ולקצוץ ירקות למרק, במקום להפחית איוה המבורגר קפוא במיקרו. כי מרק ירקות טרי לא ממכר, באחריות. מסבירה דלית: "בדומה לחומרי סם ממכרים, גם סוכרים וקמחים הם חומרים שנמצאים בטבע בכמויות קטנות בהרבה מאשר במזון התעשייתי המעובד. וכמו שמרכיבי סמים כלשעצמם, אינם ממכרים, עד שהופכים אותם למרוכזים באמצעות תהליכים תעשייתיים מודרניים, כך הדבר במזון התעשייתי המעובד מסוג משקאות קלים (סוכר וקפאין), סופגניות, בורקסים ודברי מאפה נוספים (קמח לבן, סוכר,



שוקולד, מלח ושמן), וצ'יפס (שומן, מלח ולעיתים דקסטרין). ואלה שבעת תסמיני ההתמכרות: 1. סבילות המובילה לצריכה מוגברת. אנשים מדווחים שאם בעבר הסתפקו בניח בכוס גלידה, היום הם גומרים מיכל שלם כדי להגיע לתחושה השובע וההנאה המיוחלת. הם אומרים: "אני אומרת לעצמי שאוכל רק עוגייה אחת, אבל זה מוביל לאכילה של עוד אחת ועוד אחת,

- הקדשת זמן לשכנוע, שימוש או התאוששות משימוש.
- ריבוי כניסה ויציאה מהמטבח. קימה בלילה לצורך אכילת לה. דיווחים עקביים על עייפות לאחר ארוחה. הקדשת כל זמן סופשבוע לקניות, לאכילה ולשינה לאחר האוכל. אמי-רות כמו: "אני יכול לחוש הנגאבור משוקולד".
- התמכרות פעילויות חשובות. ויתור או הפחתה בפעילויות חברתיות ותעסוקתיות, בשל השימוש ב"חומר" (קרי מזון מעובד). אמירות אופייניות: "אני לא הולכת לשום מקום יותר בגלל שאיני מחבבת את הגודל שלי ואין לי אנרגיות". "אני מגיעה הביתה ואר-כלת ואז אין לי כוחות להתעמל".
- אכילה יתר למרות הידיעה על התוצאות. המכורים אוכלים למרות הידיעה שזה גורם לבעיות פיזיות ופסיכולוגיות. והם אומרים: "עברה בי המחשבה שלא כדאי שאוכל משהו, אבל אני בכל זאת אוכלת כי משהו הכין את זה במיוחד בשבילי, כי רק הפעם זה לא יזיק, כי אני אחיל את הדיאטה מחר".
- בסיכום, מסבירה דלית, אלה המגדירים את עצמם מכורים למזון, מציגים התנהגויות שאכן דומות להתנהגות של המכורים לסמים וקוקים לגמילה קלינית-טיפולית. מפחיד ומעורר צמרמורת, כבר אמרתי?

- עד שאני עוצרת בעוגייה החמישית והשישית. בעבר היית מסוגלת לאכול רק אחת או שתיים".
- תסמיני גמילה. החומר (סם, אלכוהול, ניקוטין או מזון), נצרך על מנת להקל או להימנע מתסמיני הגמילה. פירוש הדבר שאוכלים כאשר מרגישים עייפים, חרדים, מדוכאים ו/או מרוגזים ועצבים. האכילה נעשית למרות ההכרה בחוסר הרגשת רעב והעובדה כי האכילה לא תתקן את מצב הרוח. למרות זאת הולכים לכיוון מכונות המזון המעובד והשתייה הקלה מחוץ לבית או משוטטים במטבח בחוסר מנוחה תוך חיפוש אחר חטיף מעובד וגלידה בתוך הבית.
- שימוש יותר מהמתוכנן. מגיעים לחנות בכוונה לקנות עוגייה אחת או חטיף אחד, ויוצאים עם תריסר, אוכלים כל מה שנקנה בתוך מספר שעות, ואומרים: "אני לא מאמין/ה שאכלתי את כל הדבר".
- ניסיונות כושלים לצמצם בצריכה. אנשים מנסים היפנוזה, תחליפי-מזון, תרופה קבוצתית, ניתוח, טיפול תרופתי, דיקור, קבוצות תפילה, פעילות גופנית, ובכל זאת נכשלים וחוזרים לאכילת יתר. הם אומרים: "ניסיתי להפחית או להפסיק, אבל אוכל כל הזמן בראש שלי". ב"אוכל" הכוונה תמיד למזון מעובד.

לק

אדום, חום, אפור

למרבית האספקטים של פולחן הציפורניים, כמו ציורים מורכבים, הדבקת קריי-סטלים, בניית תוספות ושאר שיגעונות, אני לא מתחברת. אבל מגוון הצבעים שנהוג ו"מותר" למרוח עליהם, מרתק אותי. במוטג "כוח הצבע" (COLOR4 POWER), למשל, של חברת הקוסמטיקה ג'ייד, לצד האדום והוורוד הוררתיקים, יש כתום ובורדו. מחירם: 50.50 שקלים לבקבוקון.



ומה דעתכם על לק אפור? נשמע חולני? לא לדעת ראשי רשת "LAKA", עם עמדות למ-ניקור אקספרס בקניונים. אמנם הלקים האפורים יצאו במהדורה מוגבלת, בהנחה נכונה שלא רבות יבחרו בהן, אבל מסתבר שההשראה לצבע הזה הגיע ממראה הדוגמניות על מסלולי התצוגות של אופנת 2010. הסדרה כוללת 3 גוונים: שחור עם נגיעות של אפור פנינה, אפור בהיר ואפור כהה. 29 שקלים לבקבוקון עם מרקם סמיך ופר-רמולה המעניקה עמידות גבוהה. ניתן להשיג בלעדית בחנויות הרשת: בקניון עזריאלי וקניון איילון ר"ג וקניון רחובות.



מפתיע במיוחד לטעמי הוא הלק בחום אדמה של חברת Essie, המכונה mink muffs. מחירו המומלץ 65 שקלים, והוא משווק בשוק המקצועי בלבד, מכוני קוסמטיקה ומכוני ציפורניים מובחרים, מספרות ובתי מרקחת פרטיים. ואילו רשת DIVA ("דיווה") משיקה בימים אלה בארץ את מותג הלקים Le Chat ("לה צ'ט"), עם יותר ממאה צבעים, כולל אדום תות, סגול כהה, שחור, כחול, וירוק. כ-30 שקלים לבקבוקון.



תינוקות

כרית הנקה וצלחת נצמדת



בחגורת הכתפיים, הצוואר והעורף. לכרית בעלת מילוי האקרילן הרך, מצורפת ציפת כותנה הניתנת להלבשה על גבי חצי הסער, הופכת אותה גם לפוף נוח עבור הילוד השוכב עליה. הציפה נשלפת באמצעות רוכסן, וניתן לכבס אותה ב-30 מעלות, ללא סחיטה. 249 שקלים. ניתן להשיג הופעת תינוק חדש במשפחה. ניתן להשיג בחנויות וברשתות השיווק המתמחות במוצרי תינוקות ברחבי הארץ. ועכשיו לשלב הבא בהאכלה: התינוק כבר מנסה לאכול בכוחות עצמו ומסייעת לו הצלחת הצבעונית הנצמדת לשולחן בעזרת גומי, שמשווקת בלעדית בארץ חברת "אינטרסן" מתוצרת טוליספ. זוהי צלחת ללא ביספאנול A המיועדת לאוכל חם וקר, שאגב, בצדדיה יש תוספות גומי היכולות לשמש כנשכון. ניתנת לרחיצה גם במדיח כלים ועולה כ-35 שקלים.

שני פטנטים לשני שלבי האכילה. הראשון קשור לגיל היניקה. כרית של חברת "פנג" מקבוצת MD מנדלבוים, המשמשת גם את המינקת וגם את התינוק, שכן היא מספקת לילוד תמיכה של הראש, הצוואר ועמוד השדרה, אם משכיבים אותו עליה ומאכילים אותו בעזרת בקבוק, או בזכות עיצוב בצורת חצי סהר, מתאימה את עצמה לשקע המותני של האם, ותומכת בזרוע האוחזת בתינוק היונק. יולדת טרייה שקיבלה את הכרית לפני כמה ימים דיווחה לי שהיא מקלה על מוקדי הלחץ האופייניים

