

ד"ר דוריס דיי (M.D.)

יופּי של עור

סודות הטיפוח ללא ניתוח

עריכה מדעית: ד"ר רוברט כהן (M.D.)

יו"ר האגודה הישראלית לרפואה אסתטית בישראל

Authorized translation from the English language edition of:

Forget the Facelift

By Doris J. Day (M.D.) with Sondra Forsyth

Published By Avery, Penguin Group (USA) Inc.

Copyright ©2005 By Doris J. Day and Sondra Forsyth

תרגום
ליאת פלן-לברטובסקי

עריכה מדעית
ד"ר רוברט כהן (M.D.)

עריכה ממוחשבת
תמי טרכט

עיצוב עטיפה
סילביה לודמר-כהן
www.silvia.co.il

לוחות
מ. אביב בע"מ

הדפסה
טופפרינט בע"מ

כריכה
כריכית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות
ליאור שרף - שיווק והפצה בע"מ
טל': 09-7498555 פקס: 09-7498844

יופי של עור

סודות הטיפוח ללא ניתוח

דאנאקוד: 239-460

מהדורה ראשונה - 2006

הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות שמורות להוצאת פוקוס
©2006

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר,
או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי
אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא,
ללא אישור מראש ובכתב מהוצאת פוקוס

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108
טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513
אתר אינטרנט: www.focus.co.il
דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

מחבר הספר והוצאות הספרים Avery ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומניקות או מי שנוטל תרופות מרשם – חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית תזונתית. מחבר הספר והוצאות הספרים Avery ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

תוכן העניינים

הקדמה של העורך המדעי של הספר 5

מבוא: היופי נובע ממעמקים... .. 7

חלק 1: כיצד לשפר את מראה העור כבר מהיום!..... 15

פרק 1: העור שלך..... 17

פרק 2: צעדים ראשונים להשגת תוצאות מיידיות..... 27

פרק 3: מי יציל את העור שלי?..... 47

פרק 4: היזהרו מאויבי העור..... 81

חלק 2: השינוי הפנימי בדרך לעור צעיר ורענן..... 107

פרק 5: חיזוק הנפש - לשיפור מראה העור..... 109

פרק 6: הקפידו על טיפוח - לשיפור מצב הרוח..... 135

חלק 3: כללי דיאטה ופעילות גופנית..... 163

פרק 7: אכילה נכונה מיטיבה עם העור..... 165

פרק 8: מזון ידידותי לעור..... 197

פרק 9: פעילות גופנית מיטיבה עם העור..... 227

פרק 10: תרגילי התעמלות לעיצוב ולמיצוק הפנים..... 239

חלק 4: הצערת העור ללא ניתוח - הבוטוקס	
ומה שמעבר לו.....	247
פרק 11: מחיקת קמטים.....	249
פרק 12: טיפולים להצרת העור.....	273
סוף דבר: כל מה שסמוי מן העין.....	295
נספח: תולדות הרפואה האסתטית בישראל.....	299
מפתח העניינים.....	303

הקדמה של העורך המדעי של הספר

מי יפה ומי לא יפה?

מי אסתטי יותר ומי פחות?

שאלות אלה הן מן השכיחות והמורכבות שמעסיקות את כולנו.

מה אנו מרגישים נוכח אובייקט יפה ואסתטי? ובכן, אין זה סוד שהיפה והאסתטי מעוררים בנו תמיד הנאה ותחושה של סיפוק נעים.

אסתטיקה היא ענף של הפילוסופיה, העוסק בשאלות כמו מהו יופי וכיצד אפשר להגדיר אותו. הפילוסוף היווני אריסטו טען שהיופי מאופיין ב-3 דברים: סדר, סימטריה ומוגדרות.

פרופסור וילן (Vilain) נהג להתחיל את הקורס לאסתטיקה, שהיה מעביר באוניברסיטת פריז בשנות ה-80 של המאה הקודמת, בשאלה "מיהו האסתטיקן הגדול מכולם?"

השאלה הייתה מעוררת פרצי צחוק ומבוכה בקרב הסטודנטים, ואז וילן היה מפתיע באומרו: "נוכח בורות שכזו, נראה לי שלא אלמד אתכם השנה." לאחר שהשתרר שקט מתוח באולם, היה וילן שובר בהצהרה דרמטית, "האסתטיקן הגדול מכולם הוא זה שיצליח לשכנע את האישה לא לעשות שום שינוי בחזותה החיצונית."

אך סיפור זה התרחש מזמן. כיום, חזותם של אנשים מתבגרים וזקנים אינה נחשבת ליפה ואסתטית. לחץ חברתי דוחף אותנו ליצור ולשמר חזות רעננה וצעירה, מפני שהמראה החיצוני משפיע על כל עתידנו: על הקשרים הרומנטיים, על הצלחתנו המקצועית, על התקשורת הבין אישית ולמעשה על כל חיינו.

מי שמרגיש שלם עם מראהו החיצוני, מקרין עוצמה וביטחון עצמי. עמוק בתוכנו אנו חולמים ומייחלים לרגע שיתאפשר לנו לשפר פרט כזה או אחר במראה החיצוני שלנו. השאיפה להיראות יפים יותר משותפת לכולנו, כי אנו מודעים לכך שהזמן נותן בנו את אותותיו.

לשמחתנו, יש כיום דרכים מגוונות להגשים את הרצון לשמר את היופי. הרפואה האסתטית כוללת מגוון רחב של שיטות שאינן מחייבות התערבות כירורגית, אשפוזים או חדרי ניתוח. השיטות הללו הן ידידותיות ולא מסוכנות. לדוגמה, הזרקות לעיבוי קמטים, קילופים (פילינגים) לסוגיהם, המשפרים את איכות העור, השתלות שיער, טיפולי הרזיה, טיפולים רפואיים קוסמטיים אמבולטוריים, טיפולים בנימי הדם, טיפולי לייזר ועוד.

הרפואה האסתטית אינה מתימרת לעצור את תהליך ההזדקנות אך יש בכוחה לעזור לנו לנהל בחוכמה את התהליך הטבעי הזה ולהאט את הקצב שלו במידה רבה.

בישראל, המודעות האסתטית של התושבים היא מן הגבוהות בעולם המערבי. האישה הישראלית היא עצמאית, בעלת מודעות גבוהה להופעתה החיצונית ופתוחה להתנסויות בטיפולים אסתטיים מגוונים.

לסיום, כשאנו מדברים על תהליך הזדקנות ראוי לציין כמה עקרונות שיש לאמץ כדרך חיים:

- חשוב לדעת, שאין רופא, שיטה או תרופה שבכוחם לעצור לחלוטין את תהליך ההזדקנות.
- בין השיטות השונות מומלץ לבחור את השיטה הפחות מסוכנת והפחות פולשנית.
- לפני כל החלטה על טיפול אסתטי, יש לקרוא ולאסוף מידע ביחס לאפשרויות השונות ולבחור ברופא המתאים על סמך הישגיו המקצועיים.
- בל נשכח, מה שלא עשינו היום, ניתן לעשות מחר.

ד"ר רוברט כהן (M.D.)

יו"ר האגודה הישראלית לרפואה אסתטית בישראל

מבוא

היופי נובע ממעמקים...

אני עומדת לחלוק אתכן את סודות התוכנית המיוחדת שלי, שתגרום לעור שלכן להיראות צעיר וחיוני מאי פעם ותשפר לבלתי הכר את הרגשתכן הכללית. פיתחתי את התוכנית שלי מכיוון שאני סבורה שהעור שלנו הוא החלון המשקף את בריאותנו הגופנית, הרגשית, הפסיכולוגית והרוחנית. אם לא תשכילו להתייחס למכלול הגורמים המשפיעים על בריאות העור שלכן, גם הקרמים והטיפולים החדשים ביותר לא יעזרו לכן. זכרו כי העור אינו רק הקליפה החיצונית שלנו, למרות העובדה שרבים מאתנו, כולל הרופאים, נוטים להתייחס אליו כך.

יום אחד, כאשר בתי הייתה בכתה ג', העברתי שיעור לילדי הכיתה שלה בנושא רפואת עור. כאשר שאלתי את התלמידים מהי ההגדרה של "עור", ידיים רבות הורמו. נתתי את רשות הדיבור לילד בעל סבר פנים רציני, שאמר בביטחון: "העור עוטף אותנו כדי שהעצמות שלנו לא יפלו ויתפזרו על הרצפה." תשובה לא רעה, עלי להודות, בפרט כשהיא באה מפיו של ילד בן 8. אולם, העור שלנו הוא הרבה יותר מ"עטיפה" בלבד. לכן, כאשר אתן מחליטות לשפר את בריאות העור שלכן ואת חיוניותו, עליכן להפנות את מבטכן פנימה ולא רק החוצה. רק כך, תשיגו את התוצאות הרצויות.

השקפתי זו היא, כנראה, גם הסיבה לכך שהמטופלות שלי רואות בי יותר מרופאת עור שמחליקה קמטים או מעלימה כתמים, כי אם מעין מטפלת רב-תחומית, שמסייעת במציאת פתרונות לבעיות המציקות להן. לוסיל, אחת המטופלות שלי, הייתה הראשונה שכינתה אותי כך. היא אמרה לי: "את מהווה שילוב של רופאה, אימא, פסיכולוגית, חברה, מעודדת, יועצת אופנה, יועצת יופי,

תזונאית ומאמנת אישית. יכולתי לקבל זריקות בוטוקס מידי של רופא שאת פרטיו הייתי מוצאת בספר הטלפונים, אבל את עושה הרבה יותר מכך. את שינית את חיי!"

אני מתכוונת לשנות גם את חייכן. אני יודעת שגם אתן תצליחו להגיע להישגים מרשימים, מכיוון שבמרפאתי שבניו-יורק, אני רואה מדי יום את התוצאות הטובות שהשיגו המטופלות שלי. השינויים המדהימים במראה העור של המטופלות שלי ממלאים אותי אושר ומטעינים אותי באנרגיה מחודשת. כאשר הן מבצעות את התוכנית, העור שלהן הולך ונראה צעיר יותר מיום ליום. ה"נס" הקוסמטי הזה מתרחש הודות לעובדה שבנוסף לשמירה על עור בריא, המטופלות שלי לומדות לקחת שליטה על חייהן ולבחון אותם מנקודת מבט חיובית. הרי תסכימו איתי שאם אישה נכנסת לחדר עם מבט זועף על פניה, זריקות הבוטוקס לא יוכלו למחוק את הבעיה שגרמה, מלכתחילה, להבעת הפנים השלילית שלה. לכן, גם אם יזריקו לה חומרי מילוי, סביר להניח שהקמטים יופיעו שוב. זו הסיבה לכך שבנוסף לזריקות הבוטוקס, אני ממליצה למטופלות שלי להשקיע בעצמן מבחינה רוחנית וגופנית כאחד. בדרך זו, הן יזדקקו לזריקות מעטות יותר בעתיד. ברור שיש קשר בין גוף ונפש. לדעתי, זהו קשר של המשכיות. ההשפעות ההדדיות ביניהם עמוקות ולעיתים גם נסתרות, אך הן ממלאות תפקיד מפתח בשמירה על בריאות העור ועל המראה הצעיר שלו.

אני יודעת זאת מניסיון אישי. בגיל 15, חוויתי לראשונה תחושת אבל ואובדן, כאשר אחותי האהובה, שהייתה אז בת 14, נפטרה באופן פתאומי ממחלת הסרטן. בעקבות האסון, יכולתי להזדהות בצורה אמיתית יותר עם כאביו של הזולת. מתוך החוויות הבלתי נעימות שעברתי, וכמובן, מתוך לימודי ועבודתי כרופאה, אני יודעת שאנחנו לפעמים מענישות את עצמנו באמצעות אורח החיים שאנו בוחרות לנהל. גם אני עשיתי זאת. גרמתי לעצמי סבל במשך שנים. עליתי במשקל למעלה מ-25 קילוגרמים והזנחתי את גופי. עמדתי על סף תהום אפלה של צער וכאב. קל היה לצלול פנימה, ולעיתים, הנפילה נראתה לי טבעית ובלתי נמנעת. אולם, עמוק בתוכי ידעתי שאם אניח לעצמי ליפול, לא תהיה לי עוד דרך חזרה. החלטתי למשוך את עצמי מעברי התהום אל מקום טוב יותר.

בסופו של דבר, כשלמדתי לתואר ראשון באוניברסיטת קולומביה, הצלחתי להפנים את העובדה שאני גורמת לעצמי נזק. החלטתי שיהיו לי חיים יוצאי דופן, שאני חייבת זאת לעצמי ושמגיע לי להיות שמחה ומאושרת. ידעתי שכדי להמשיך הלאה, אני חייבת להחליט שהכאב תמיד יהיה חלק ממני, אך לא ימלא את כולי. הכאב האישי שלי יסייע לי להבין את כאבם של אחרים ולעזור להם לראות את מה שהחיים יכולים להציע להם. הצבתי לעצמי מטרה חדשה – להיות אדם טוב יותר ולהטביע את חותמי האישי, כדי להוקיר ולהנציח את זכרה של אחותי היפה והמבריקה. למדתי להבין שכל יום הוא מתנה משמים – הזדמנות לאהוב את עצמנו ואת האנשים היקרים לנו ביותר. הייתי צריכה לעבוד קשה כדי לאמץ את הגישה הזו, אך בעזרתה, הגעתי לתובנות משמעותיות אודות עצמי ואודות החיים שאני רוצה שיהיו לי. כאשר אנחנו מתגעגעות עד כאב לאדם אהוב ויודעות שלא נזכה לראות אותו או לגעת בו אי פעם, אנחנו לומדות להתבונן על החיים מנקודת מבט שונה, להעריך את חשיבותה של הבריאות ולנצל כל הזדמנות ליהנות מהיופי שבאהבה ובחיים.

התובנה הזו האירה את חיי והנחתה אותי בבחירתי להיות רופאה. אולם, גם לאבי היה חלק בהחלטה שלי ללמוד רפואה. הוא נתן לי דוגמה אישית. ממנו למדתי כי להיות רופא זה לא רק מקצוע, זו שליחות. הוא אמר לי: "מה שחשוב זה לא מה שאת עושה, כי אם מי שאת".

אבי הוא רופא שהתמחה בהרדמה. מאז שהייתי ילדה קטנה, הוא לקח אותי אתו לבקר את מטופליו, והדגיש באוזני כמה חשוב להכיר את החולה ולשוחח אתו לפני שמחליטים באיזו שיטת הרדמה עדיף להשתמש. הוא לימד אותי לכבד את הקשר הסבוך בין הגוף, הנפש והנשמה. לדעתו, הוראת הרפואה צריכה הייתה להיעשות בדרך של חניכה, תוך כדי צפייה בעבודתו של רופא מנוסה אחר. הצפייה באבי בשעת הטיפול בחולים העשירה אותי יותר מכל ספרי הרפואה שקראתי. הביטחון והשלווה שהוא נסך בחולים שלו במהלך שיחתו עמם, לימדו אותי רבות על הקשר בין רופא וחולה. אבי נולד באיראן, ועבודתו כרופא בארה"ב הושפעה רבות מהפילוסופיה המזרח תיכונית. היה לי הכבוד להיות חלק מהמורשת הזו, לאמץ אותה וליישם אותה בעצמי.

כמו כן, אני רואה את עצמי בת מזל שזכיתי בבעל העוסק זה שנים ברפואת שיניים. כאשר המטופלים שלו סיפרו לי על עדינותו, רגישותו והאכפתיות שהוא מפגין כלפיהם, הבנתי כי בכל תחומי הרפואה ניתן למצוא רופאים שרואים במקצועם אומנות ודרך חיים, המאפשרת להם למצוא סיפוק אישי בעזרה שהם מגישים לאחרים. בנוסף, ידעתי שבחרתי את האדם הנכון להיות בעלי, שותפי לחיים ואבי ילדי.

המסע האישי שלי, המורכב מהחוויות שעברתי, מהמקומות החדשים בהם ביקרתי ומהידע שצברתי במהלך לימודי, עזר לי לגבש את תפיסת העולם שלי, המתייחסת לגוף ולנפש כאל מכלול אחד, אותה אני מיישמת בתוכנית הטיפוח שלי לעור צעיר ורענן. למרות שאני מדגישה את החשיבות הרבה והאמת המוחלטת שבשילוב גוף/נפש/נשמה, אינני אוהבת לתאר את הגישה שלי כ"הוליסטית". רבים מהמטופלים ה"הוליסטים" שמים דגש מוגזם, לדעתי, על התחום הרוחני ונלחמים בתקיפות רבה מדי נגד כל מה שקשור לרפואה הקונבנציונאלית. בניגוד להם, אני מגדירה את עצמי, בראש ובראשונה, כרופאה. אינני מעודדת את העדפת הרפואה האלטרנטיבית על פני הרפואה הקונבנציונאלית. התוכנית שלי מבוססת על הוכחות מדעיות מוצקות ולא על שמועות או מושגים מופרכים. בבית הספר לרפואה למדתי שהעור יכול לחדש את עצמו ולהשיב לעצמו את מראה הנעורים שלו. הקמטים, הכתמים חומים והשינויים במרקם העור אינם חלק בלתי נפרד מתהליך ההזדקנות הטבעי שלנו. אלו הם סימני מצוקה הניתנים למניעה. כסטודנטית לרפואה וכמתמחה, הוקסמתי מהדרך בה הנפש שלנו יכולה להשפיע על הגוף. בשלב מסוים, חשבתי אפילו להתמחות בפסיכיאטריה. אולם, שמת לב כי למרות העובדה שאנשים מהססים לפנות לעזרה מקצועית לשם טיפול בבעיותיהם הנפשיות והרגשיות, הם אינם נרתעים מלפנות לרופאי עור בכל בעיה, החל מאקנה של הגיל המבוגר וכלה בקמטים שהופיעו טרם זמנם. הבנתי שבתור רופאת עור, אוכל לשפר את חייהם של אנשים רבים יותר. הייתי להוטה להעביר את המסר החדשני שלי הלאה. בסופו של דבר, בחרתי להתמחות ברפואת עור. הבנתי שאוכל להשפיע בצורה דרמטית על בריאותם של המטופלים, אם הם ייווכחו במו עיניהם בשיפור הניכר שיחול בעור שלהם. טיפולתי

בצעירים ובמבוגרים, בנשים ובגברים כאחד. המגוון הרחב של תחומי הידע הנחוצים לרופאי העור, מדהים אותי כל פעם מחדש.

השקעתי את כל כולי בלימודים. ידעתי כי חיי ובריאותי תלויים בכך. זכיתי להשיג יותר ממה חלמתי אי פעם – לא רק שעזרתי לעצמי, אלא גם הצלחתי לעזור לאחרים להבין את עצמם טוב יותר ולהתפתח לכיוונים חיוביים. המסר היה ברור. לא הבנתי כיצד לא ראיתי זאת בעבר. כנראה שלעיתים קרובות מדי, המסר הברור ביותר הוא זה הסמוי מן העין. תמיד רציתי להיות רופאה, אך רק בבית הספר לרפואה הרגשתי שיש לי את הביטחון והנחישות הדרושים להגשמת החלום. כשהתחלתי לחיות חיים בעלי מטרה, הפחתי ממשקלי את הקילוגרמים העודפים שהכבדו עלי, ללא כל מאמץ. הוקל לי. העומס שהיה מוטל עלי נעלם. שלא במקרה, עור הפנים שלי, שהיה בעבר חיוור ובעל גוון צהבהב, שינה את צבעו וקיבל ברק חדש ובלתי מוכר, ששיקף את בריאותי המחודשת. עבודתי גרמה לי סיפוק רב, והעובדה שיכולתי לעזור לאחרים מילאה אותי אושר. בני משפחתי וחברי הבחינו בשינוי שחל בי ושאלו אותי ללא הרף: "איך את עושה את זה?" השתנתי מול עיניהם הבוחנות, כבמטה קסמים. האם היה זה קסם? כלל וכלל לא. זו הייתה התוצאה הטבעית של הבחירה שעשיתי – בחרתי בחיים! המסע האישי שעברתי הוביל אותי לתובנות, אותן אני מיישמת בעבודתי. מכיוון שאני אישה עובדת ואם לילדים, אני מתמודדת עם אתגרים דומים לאלה של המטופלות שלי ויכולה להזדהות אתן במידה רבה. אני חשה שהן רואות בי אשת סוד. כאשר אני משוחחת אתן בפתחות וברגישות, הן מרגישות בטוחות מספיק כדי להתוודות בפני על הבעיות וההתלבטויות המעסיקות אותן ומשפיעות על בריאותן. "איך ידעת?", המטופלות שלי שואלות אותי לעיתים קרובות ואני עונה להן: "ראיתי את זה על הפנים שלך..." ואכן, כל דבר, החל מצער ומועקה וכלה בכיבים בקיבה, ניכר בעור שלנו. בדומה לכך, כאשר המטופלות שלי חוזרות לביקור נוסף, מספר שבועות לאחר שהתחילו ליישם את התוכנית, אני יכולה לראות בבירור את השינוי שחל בעורן. תוך שבועות ספורים מתחילת התוכנית, העור שלהן מקבל מראה חדש, רענן וחיוני יותר. אני מזהה בפניהן את השינוי המהותי שהן החלו לעשות בחיים שלהן.

באופן אישי, כאשר אני פוגשת אנשים שלא ראיתי במשך שנים, הם נועצים בי מבט בוחן ושואלים: "איך את מצליחה להיראות צעירה ויפה יותר בכל פעם שאנו נפגשים?" שאלה כזו, כשהיא באה מפיהם של רופאי עור, היא המחמאה הגדולה ביותר שיכולתי לבקש!

צפו, גם אתן, לקבל מחמאות בעתיד הקרוב. בעזרת התוכנית שלי להצערת העור, תוכלו ליהנות מעור צעיר יותר, בלי קשר לגילכן האמיתי ולמידת הנזק שנגרם לעורכן במשך השנים. כל פרק בספר זה ילווה אתכם לאורך אחד השלבים של התוכנית. בהדרגה, תלמדו דברים שלא ידעתן ותאמצו הרגלים חדשים. התוכנית שלי להצערת העור מחולקת לארבעה שלבים, שכן, אני מאמינה בשינויים הדרגתיים. נשים רבות נרתעות מלבצע שינויים קיצוניים ופתאומיים מדי באורח החיים שלהן. לדוגמה, אני בטוחה שלא תרצו לאמץ את התוכנית אם תצטרכו להקפיד, החל ממחר בבוקר, בעת ובעונה אחת, על שיגרה קפדנית של ניקוי העור, שינויים תזונתיים, צמצום החשיפה לשמש והגברת הפעילות הגופנית. אולם, אם תתנו לעצמכן זמן להסתגל לשינויים אלה בהדרגה, בקצב שמתאים לכן באופן אישי, תגלו כי התוכנית שלי יעילה ביותר וקלה לביצוע. הצלחה גוררת הצלחה. כאשר תשיגו את אחת המטרות שלכן ותבחינו בשיפור במצב העור ובמראהו, יהיה לכן קל יותר להמשיך בתוכנית, בדרך להשגת מטרות נוספות. הגעתי למסקנה זו מניסיוני האישי ומתוך הסיפורים האישיים של המטופלות שלי. למרות שהשלבים השונים של התוכנית שלי מופיעים בספר על פי סדר מסוים, שמתאים לרוב המטופלות, אל תחששו לשנות את הסדר ולהחליף ביניהם, על פי ראות עיניכן. לדוגמה, אם המטרה החשובה ביותר שלכן כיום היא להפסיק לעשן, קראו את עמ' 94 והגדירו זאת כשלב הראשון שלכם. אל תתפתו לקחת על עצמכן שינויים רבים מדי בבת אחת. זוכרות את האמרה: "לאט אבל בטוח" ? ובכן, זוהי הדרך להצלחה!

חשוב לי להדגיש שרבות מהמטופלות שלי כלל לא מגיעות לשלב 4, הכולל הליכים רפואיים כגון זריקות בוטוקס וטיפולי לייזר. במילים אחרות, למרות שאני מעמידה לרשותכן את המידע העדכני ביותר אודות החידושים המהפכניים של רפואת העור המודרנית (בהנחה,

כמובן, שאתן מועמדות מתאימות לטיפולים אלה, אני גאה לבשר לכן שאם תקפידו ליישם את ההנחיות שלי במלואן, לא תזדקקו להם כלל. כמו רבות מהמטופלות שלי, תוכלו גם אתן לשכוח ממתחת פנים, כמו גם משאר הטיפולים הלא-פולשניים, המיועדים לעיכוב תהליכי ההזדקנות. אם בכל זאת תחליטו, בעצת הרופא שלכן, לעבור את הטיפולים האלה, אני יכולה להבטיח לכן שהתוצאות תהיינה טובות יותר מכפי שציפיתן.

לאורך הספר תבחינו בשרשרת "פניני החוכמה" שפיזרתי בין הדפים. אלה הן מילות חוכמה, בהן אני משתמשת כדי לעודד את המטופלות שלי. אני אוהבת לכנות אותן "פניני חוכמה" מכיוון שערכן ואיכותן נובעים מהברק המיוחד שהן צוברות במהלך ההתמודדות הממושכת עם אתגרי החיים, בדיוק כמו שהפנינים האמיתיות נוצרות כתוצאה מההתמודדות של הצדפה עם גרגר חול פולשני. היתרון המשמעותי ביותר של התוכנית שלי היא העובדה שהיא קלה לביצוע. כשם שאני נוהגת לעשות בעבודה עם המטופלות שלי, אני מתכוונת להנחות גם אתכן, צעד אחר צעד, בדרך חדשה שבמהלכה תלמדו כיצד להיפטר מהרגלים שמזיקים לעורכן ולאמץ אורח חיים בריא שישווה לו מראה צעיר.

בעזרת ספר זה, תוכלו גם אתן ליישם את התוכנית שלי. הפכו את הדף ועשו את הצעד הראשון בדרך לבריאות מיטבית ולמראה צעיר ורענן. בתוך מספר שבועות, תבחינו בשינוי מדהים במצב העור שלכן. אם ניתן להשיג תוצאות טובות כל כך בזמן כה קצר, תארו לעצמכן כיצד תוכלו להיראות ולהרגיש אם תיישמו את התוכנית שלי לאורך שנים... אני פורשת בפניכן שטיח אדום ומזמינה אתכן לצעוד אתי בדרך הטבעית והקלה לבריאות העור. הצטרפו למטופלות המפורסמות שלי שנראות ואף מרגישות צעירות יותר מכפי גילן, ככל שהשנים חולפות. בכל פעם מחדש, אני נוכחת בקשר הברור בין עור צעיר ורענן לבין בריאות טובה ותחושת חיוניות. כל אחת מתקופות החיים שלכן יכולה להוות פתח לשמחה, לתגליות מרגשות ולהתחדשות. גם אתן יכולות ליהנות מכל הטוב הזה.

חלק ראשון

**כיצד לשפר
את מראה העור
כבר מהיום!**

צעדים ראשונים להשגת תוצאות מיידיות

בן כמה העור שלך? לגילו של העור שלך אין קשר למספר הנרות שעל עוגת יום ההולדת שלך, שכן, במקרים רבים הוא עלול להיראות זקן מגילו הכרונולוגי. במילים אחרות, יש הבדל בין גילו החיצוני של העור (בן כמה הוא נראה) לבין גילו הפנימי (בן כמה הוא באמת). תשמחו לדעת שיש לנו שליטה על גילו החיצוני של העור שלנו. החל מהיום, תוכלו להפחית שנים ממראה העור שלך ולהצעיר אותו. אם תישמו את ההנחיות שלי כבר מעכשיו, תיראו צעירות יותר, ללא ניתוח, תוך שבוע ימים בלבד. השינוי בעורכן יהיה משמעותי ויעורר תגובות כגון: "את נראית צעירה יותר מהפעם האחרונה שנפגשנו!" כאשר אנשים אומרים לי זאת, אני עונה להם: "ברוטו, אני בת 42 אבל נטו, אני רק בת 35..." ההערה הזו תמיד גוררת אחריה חיוכים, במיוחד מצד הנשים. הן יודעות למה אני מתכוונת. זהו המצב בחברה שלנו. הסימנים הברורים של ההזדקנות מקנים לגברים רבים ארשת פנים מכובדת ורצינית, המעוררת תחושת הערכה מצד הסובבים אותם. בניגוד לכך, נשים המגלות סימני הזדקנות חיצוניים אינן זוכות להערכה דומה, שכן, החברה מתייחסת אליהן כמי ש"עבר זמנן". אני סבורה שזו הסיבה לכך שעור צעיר חשוב יותר לנשים מאשר לגברים. אין פלא, אם

כך, שנשים נוטות הרבה יותר מגברים לשקר לגבי גילן האמיתי. אתן, לעומת זאת, לא תצטרכו לשקר. תוכלו לגלות את גילכן הכרונולוגי בגאווה בלתי מוסתרת, שכן, המראה שלכם, "נטור", יהיה צעיר הרבה יותר!

לשם התחלה, עיינו במבחן הזדקנות העור ומלאו את השאלון. בעזרתו, תוכלו לחשב את מדד הזדקנות העור שלכן. המטרה שלכן צריכה להיות להקטין את מדד ההזדקנות משבוע לשבוע. לכן, עליכן למלא את השאלון שוב, בכל פעם שאתן מסיימות את אחד משלבי התוכנית שלי. תופתעו לגלות באיזו מידה ניתן לחדש ולהצעיר את העור. היתרון הגדול של התוכנית היא הקלות בה ניתן לבצע אותה. אני עומדת ללמד אתכן כיצד לטפל בעור שלכן, מבפנים ומבחוץ. לא תאמינו כמה קל יהיה לכן לשפר את מראה העור. ההשפעה המשמעותית שתהיה לשיפור מצב העור על חייכן, תפתיע גם אתכן.

מבחן הזדקנות העור

התבוננו בפנים שלכן דרך המראה ושימו לב לפרטים הקטנים. אתן יכולות להיעזר במראה מגדילה פי 3, אך לא במראה חזקה יותר. אל תטרידו את עצמכן בצורה כפייתית בגלל כל נקבובית עור או קמט שתגלו בפניכן באמצעות מראה מגדילה פי 6. האנשים הסובבים אתכן לא יכולים ולא צריכים להבחין בפרטים כה קטנים. גם אתן לא... ההתעסקות המיותרת בגרסה המוגדלת מאוד של פניכן לא תוביל לתוצאות חיוביות כלשהן ולא תשפר כהוא זה את ההופעה החיצונית שלכן. כמו כן, נסו להתבונן במראה באור טבעי ככל האפשר.



פנינת חוכמה: ספר זה מיועד לשנות את חייכן, מבלי שתצטרכו לבצע שינויים דרמטיים, פתאומיים או בלתי נעימים באורח החיים שלכן. השינויים שתעשו יהיו הדרגתיים, מהנים וקלים לביצוע.

הניקוד עבור כל סימן הזדקנות שמופיע בטבלה הוא:
 בכלל לא = 0 נקודות, במידה קלה = 1 נקודה, במידה בינונית = 2 נקודות, במידה רבה = 3 נקודות. סכמו את הנקודות. הסכום הסופי של הנקודות מציין את מדד הזדקנות העור שלכן.

סימני הזדקנות העור	בכלל לא (0)	במידה קלה (1)	במידה בינונית (2)	במידה רבה (3)
עור חיוור וחסר ברק, בעל גוון צהבהב				
נפיחות ועיגולים שחורים סביב העיניים				
מרקם מחוספס				
חוסר גמישות (העור אינו חוזר למקומו לאחר שלוחצים עליו ונותר שקוע)				
אקנה של הגיל המבוגר/רוזצ'יאה				
קמטים				
כתמי גיל – כתמים חומים המכונים גם "כתמי זקנה" או "כתמי כבד"				
כתמים לבנים (כתמי גיל מתקדמים ללא פיגמנט)				
נימי דם שבורים (הנראים ככתמים אדומים או נקודות אדומות)				
נקבוביות מוגדלות או "ראשים שחורים"				

סיכום = _____ = מדד הזדקנות העור

משמעותו של מדד הזדקנות העור

10-0 נקודות: המשיכו ככה!

רוב הסיכויים שהתברכתן בגנים משובחים. עם זאת, סביר מאוד להניח שבין אם אתן בנות 20, 30, או 40 ומעלה, אתן מטפלות בעורכן כראוי. אתן מנקות אותו ומזינות אותו, משתמשות בקרם הגנה איכותי, אוכלות נכון, עוסקות בפעילות גופנית, שותות הרבה מים וישנות היטב. אל תפסיקו לעשות זאת! קראו את העצות המופיעות בכל אחד מפרקי הספר וקבלו רעיונות חדשים לטיפוח העור ולהצערתו. בדרך זו, תמשיכו ליהנות מהמראה הצעיר והבריא שלכן לאורך שנים.

11-20 נקודות: שינויים קטנים יובילו להבדל גדול!

אתן בוודאי נראות מבוגרות יותר מכפי שהייתן רוצות. אולם, בעזרת מספר שינויים פשוטים, כגון צמצום החשיפה שלכן לשמש והפחתת הנזקים שנגרמים כתוצאה מקרני השמש ומגורמים אחרים המזיקים לעור, תוכלו להצעיר את מראה העור שלכן בזמן קצר. בוודאי תשמחו לדעת כי שינויים קטנים אלה עשויים גם למנוע את הופעת הקמטים בגיל מתקדם יותר. אינכן חייבות לוותר על פעילות ספורטיבית מחוץ לבית, כגון סקי או בילוי בחוף הים. עליכן רק ללמוד כיצד להגן על עורכן בשעת השהיה בשמש. בניגוד למה שאולי שמעתן, אתן זקוקות למספר דקות בלבד של חשיפה יומית לקרני השמש, על מנת שגופכן יוכל לייצר את מלוא כמות הוויטמין D הנחוצה לו. אם לא תגנו על עורכן כראוי, שהיה ממושכת יותר תגרום לכן נזק. בספר זה תלמדו כיצד תוכלו לשמור על אורח החיים המועדף שלכן ולערוך בו שינויים מתונים בלבד, שבעזרתם תוכלו ליהנות משני העולמות – להתענג על השמש ולשמור על עור בריא ורענן. אל תהססו לדלג מיד לפרקים העוסקים בגורמים המזיקים לעור. הספר בנוי בצורה המאפשרת לכן לקרוא אותו ברצף אך בה בעת, תוכלו גם להפיק תועלת מקריאת הפרקים השונים בסדר המועדף עליכן. למרות שאני מעדיפה שהמטופלות שלי יפעלו על פי התוכנית, שלב אחרי שלב,

אני מבינה שכיום, בעידן האינטרנט, רבים מעדיפים לנווט את דרכם בעצמם כדי למצוא את המידע המתאים לצרכים האישיים שלהם. לכן, אתן מוזמנות לקרוא תחילה את הפרקים שמעניינים אתכן ביותר.

21-30 נקודות: לעולם לא מאוחר להיראות צעירה יותר!

אתן תראו את התוצאות הדרמטיות ביותר! לאמתו של דבר, אני שואבת הרבה סיפוק והנאה מעבודתי עם מטופלות במצבן. אני ממליצה לכן ליישם את התוכנית שלי ככתבה וכלשונה, על פי סדר השלבים המופיעים בספר. בדרך זו, תצליחו להתמודד עם גורמי ההזדקנות המזיקים לעורכן ולחולל שינוי אמיתי. כדאי לכן להצטלם באור יום לפני תחילת התוכנית, כדי שתהיה ברשותכן את תמונת העור שלכן כפי שהוא "לפני". לאחר חודש, "אחרי", תיראו צעירות יותר, במידה שתעלה על כל הציפיות שלכן. חשוב שתהיה ברשותכן תמונה של עורכן לפני התוכנית, שכן, כאשר סימני הגיל נעלמים, אנו נוטות לשכוח שהם היו קיימים בכלל, ולהתרכז בסימנים הקטנים שנשארו, שהיו כמעט בלתי נראים לפני הטיפול. תתפלאו כמה הזיכרון שלנו סלקטיבי... נדמה לנו שלא נוכל לשכוח כל קמט וקמט בפנינו. עם זאת, כאשר הקמט נעלם, אנחנו, בכל זאת, שוכחות שהוא היה קיים ומעדיפות להתרכז בפגמים שנותרו. לכן, חשוב שתוכלו להתבונן בתמונת ה"לפני" ולהעריך את השינוי המדהים שחל בכן. המטרה היא להשיג שינוי כללי במראה העור שלכן ולהעניק לכן פנים צעירות, גמישות וקורנות שייגרמו לכן להיראות ולהרגיש צעירות ובריאות יותר. כתוצאה מהשינוי, הבעת הפנים שלכן תשתנה אף היא ותהפוך להיות רגועה וצעירה יותר. בנוסף, תגלו שאתן מסוגלות לשמור על קשר עין עם הסובבים אתכן, במקום להפנות את מבטכן הצידה כפי שאולי נהגתן לעשות בעבר. הסיבה לכך היא ברורה: אתן מודעות לכך שאתן נראות טוב ואינכן צריכות "להתחבא". כל השינויים האלה יעצימו את תחושת ההתחדשות שלכן ואת ה"אני" החיוני והצעיר שחבוי בכן.

שיטות להתחדשות מיידית של העור

כפי שהבטחתי, אני עומדת לגלות לכן את הסודות שלי – שיטות הפלא שיחדשו ויצעירו את עורכן תוך שבוע ימים.

נסו "לעשות פרצופים" מול המראה ולמדו את עצמכן להיפטר מהבעות פנים קיצוניות מדי

אנו נוטות להתבונן בעצמנו במראה כאשר הפנים שלנו נמצאות במצב של מנוחה. לכן, אנחנו לא מקבלות תמונה נכונה של הדרך בה אנו נראות בשעת תנועה. לכולנו יש הבעות פנים משתנות – מחייכות, צוחקות, זועפות, מבוהלות או צירוף מוזר של כל אלה. רובנו "חוטאות" בהבעות פנים קיצוניות מדי. במשך השנים, כאשר אנו חוזרות על הבעות אלה שוב ושוב הן חורצות בפנינו קמטים. ערכו לעצמכן מבחן קטן. דמיינו את עצמכן במצבים מסוימים המעוררים בכן סוגים שונים של רגשות. התבוננו בעצמכן במראה בשעה שאתן משחזרות את רגשותיכן ושימו לב כיצד הבעת הפנים שלכן משתנה. ייתכן שיהיה לכן קשה לעורר בעצמכן רגש מסוים בשעה שאתן מתבוננות במראה. לכן, הסבו את מבטכן הצידה, חשבו על משהו שמעורר בכן רגשות חזקים ורק אז התבוננו במראה ובדקו את הבעת הפנים שלכן. האם אתן מרבות להרים את גבותיכן ולקמט את מצחכן? האם אתן נוטות ללכסן מבטים ולכווץ את עיניכן? לקמט את אפכן? לשרבב את השפתיים או לכווץ אותן? בספר "Blink", מלקולם גלאדוול מתאר בכישרון רב את עבודתם של החוקרים סילבן טומפקינס ופול אקמן בנושא הקשר בין הבעות הפנים שלנו לבין רגשותינו. באמצעות הבעת הפנים, אנחנו יכולות לעורר בתוכנו רגשות שונים. לדוגמה, אם נחייך, נתחיל להרגיש שמחות ולעומת זאת, אם נזעיף פנים, נרגיש כועסות או עצובות. למעשה, שחקנים שנעזרים בשיטת סטניסלבסקי יודעים זאת מזמן. ברור שאינכן רוצות שפניכן יראו קפואות וחסרות הבעה, אולם אם לא תלמדו להיפטר מהבעות הפנים הקיצוניות והמוגזמות, הן עלולות לשוות לכן בעתיד מראה לא טבעי.

לפני שהתחלתי להיעזר בשיטה זו בעצמי, בעלי תמיד היה יכול לדעת אם אני מדברת בטלפון עם מישהו שאני אוהבת או אם קיבלתי חדשות טובות בזמן השיחה. הוא היה מתבונן בי, מבחין שאני מחייכת חיוך מאוזן לאוזן, בצורה מוגזמת לחלוטין, ואומר: "יש לך מזל שמי שנמצא מהעבר השני של הקו לא רואה את הפרצופים המצחיקים שאת עושה!" בפעמים אחרות, אנשים היו מתייחסים אלי כאילו אני מודאגת מאוד או כועסת עליהם. לא ידעתי מה הסיבה לכך, עד שניסיתי את "תרגיל הפרצופים" מול המראה וראיתי עד כמה הבעות הפנים שלי מוגזמות. כאשר חשבתי על משהו מדאיג, נראיתי מודאגת או כועסת מאוד, למרות שלא הרגשתי כך כלל. אני עדה לתופעה הזו מדי יום, כל היום, במרפאה שלי. מאז, למדתי להשתמש בקולי ביעילות רבה יותר, כדי לשפר את התקשורת שלי עם הסובבים אותי ולא לתת להבעות הפנים שלי לעשות את העבודה הקשה לבדן.

מה שגרוע מכך, יום אחד התעוררתי בבוקר והבחנתי שלאורך השפה העליונה שלי, החלו להיווצר קמטוטים קטנים. זה היה בלתי מתקבל על הדעת! שמתי לב שאני נוהגת לכווץ את שפתי בכל פעם שאני מקשיבה לדבריהם של אחרים. גם בתופעה זו אני נתקלת פעמים רבות במרפאתי. מאז, למדתי שאיני צריכה לגייס את כל שרירי הפנים שלי כדי לשדר הקשבה או תשומת לב לזולת. אימנתי את עצמי להיעזר בקולי ובשפת הגוף שלי בצורה טובה יותר כדי להעביר את המסר הרצוי. הבעות הפנים שלי חדלו להיות קיצוניות ורבים מקמטוטי ההבעה שלי נעלמו.

גם אתן יכולות לצמצם את הקמטים ולהימנע מהופעתם של קמטוטים חדשים אם תצליחו להיפטר מהבעות פנים מוגזמות. התוצאות הטובות יהיו מיידיות. עליכן ללמוד כיצד להעלות על פניכן הבעה טבעית יותר, שתהיה מותאמת למסר שאתן רוצות להעביר. במשך הזמן, כאשר תאי העור שלכן ינשרו ויוחלפו על ידי תאים חדשים, תבחינו שקמטי ההבעה שלכן – קמטי הצחוק או הזעף – הולכים ומתמעטים. אני זוכרת שאימא שלי נהגה להזהיר אותי כשהייתי ילדה, שאם אמשך "לעשות פרצופים", הפנים שלי יתעקמו. ובכן, היה בזה משהו מן האמת... אם תרבו "לעשות פרצופים",

רבים הסיכויים שהבעות הפנים המוגזמות יישארו חרוטות בפניכן לאורך זמן. העור שבבסיס הקמט שאתן יוצרות עכשיו פחות גמיש מהעור המצוי בחלקו העליון. לכן, במשך הזמן, הקמט יראה עמוק ובולט יותר. למעשה, אחת ההשפעות של זריקות הבוטוקס היא לאמן אתכן לא למתוח את השרירים הרפויים. הזריקות ימנעו מכן להעלות על פניכן את הבעות המוגזמות שגרמו מלכתחילה להופעת הקמטים. אם אינכן מעוניינות בטיפול בוטוקס (ראו עמ' 251), התרגיל הזה חיוני מאוד בשבילכן. אם תצליחו למתן את הבעות הפנים שלכן, תשיגו את התוצאות הטובות ביותר.



פנינת חוכמה: קחו אתכן בתיק מיכל התזה קטן ("ספריי") עם מים. התיזו מעט מים על פניכן, מספר פעמים ביום. טיפות המים לא יהרסו את האיפור שלכן אלא יספקו לעורכן הצמא את הלחות החסרה לו.

"קראו" את פניכן ובדקו האם לחץ נפשי משפיע על המראה שלכן

האם אתן מכירות את האמרה הישנה: "הכול כתוב בפנים שלך"? ובכן, ברוב המקרים זה נכון. אחת המטופלות שנחרתה בזיכרוני היא אלן מייסון, שהגיעה למרפאה להזרקת בוטוקס, בחודש ספטמבר, באחד מאותם בקרים צוננים, האפופים בניחוחות של סתיו. החוש הפנימי שלי אמר לי שמזג האוויר הנאה לא השפיע על אלן לטובה. הגבות המכווצות שלה השוו לה הבעה זועפת ועור הפנים שלה הסגיר את העובדה שהיא לא עסקה בפעילות גופנית מספקת ולא נהנתה משנת לילה טובה. בנוסף, שמת לי לב ששפתיה היו מתוחות ומהודקות מדי, מה שגרם להיווצרותם של חריצים דקים באזור שמסביב לפיה.

שאלתי אותה מספר שאלות כדי לגרום לה להרגיש בנוח וכדי שאדע כיצד אוכל לעזור לה להשיג את התוצאות הטובות ביותר עבורה. לא

עבר זמן רב ואלן הודתה בפני שהיא נמצאת בעיצומו של משבר בחיי הנישואין. במהלכו של אותו שבוע, היא אמרה הייתה להיפגש עם בעלה בנפרד ועם עורכי הדין של שניהם. בהבעה מלאה כאב היא אמרה לי: "אני רוצה להיראות כל כך טוב, עד שהוא יתחרט על כך שהוא עזב אותי לטובת הבחורה הצעירה הזאת!"



פנינת חוכמה: ההצלחה היא הנקמה המתוקה ביותר.

שאלתי אותה אם היא בטוחה בכך שהיא רוצה שבעלה יחזור אליה, בהתחשב בעובדה שהוא בגד בה. מסתבר שהיא מעולם לא חשבה על כך מנקודת מבט זו. היא לא הייתה רגילה להעמיד את עצמה בראש סולם העדיפויות שלה. יכולתי כמעט לראות את גלגלי המוח שלה מסתובבים, כאשר היא ניסתה לבחון את כל האפשרויות העומדות בפניה. "את צודקת?" היא אמרה, "בפעם הראשונה מזה זמן רב, אני רוצה להיראות טוב בשביל עצמי." חייכתי ועניתי, "את צריכה לאפשר לעצמך לפתוח פרק חדש ומרגש בחיים שלך. עכשיו את חופשייה להגשים את כל החלומות שלך."

לפתע, הבחנתי בשינוי מידי ומדהים בפניה של אלן. עיניה נצצו, המתח שהיה חרוט בפניה התפוגג, והקמט שבין גבותיה כמעט ונעלם. היא קלטה זאת. היא הבינה שבעקבות המצב הבלתי נעים שנכפה עליה, ניתנת לה ההזדמנות להגשים את השאיפות הכמוסות ביותר שלה, שלא יכלו לבוא לידי מימוש כל עוד היא הייתה נשואה. כעת, משנישואיה תמו, היא הייתה פנויה לצאת ולבלות עם חברים, לטייל ולקרוא את הספרים שהמתינו לה זמן רב מדי. בנוסף, היא זכתה בחזקה בלעדית על השלט רחוק של הטלוויזיה!

בדיוק באותו רגע, אחת הסייעות שלי נכנסה לחדר כדי לקחת מכשיר כלשהו. "וואו!" היא קראה בהתפעלות, "הטיפול ממש עזר!" העניין הוא שעדיין לא הזרקתי לאלן את הבוטוקס... ה"טיפול" שלי הסתכם בשחרורה של אלן מהמרירות והמפחד לחיות לבד. כתוצאה משיחתנו, חזרה אליה תחושת החיוניות ושמחת החיים שלה התעוררה מחדש. הבעת הפנים שלה נרגעה באופן טבעי, ונתנה

נהלו יומן מעקב

בעזרת ניהול יומן מעקב, שגרת הטיפול בעור תהפוך במהרה לחלק מסדר היום הקבוע שלכן, מבלי שתצטרכו להקדיש לה מחשבה נוספת. הרעיון של ניהול יומן מעקב עלה בדעתי לאחר שנוכחתי כי רבות מהמטופלות שלי "אינן משתפות פעולה", כפי שרופאים רבים נוהגים להגדיר זאת. במילים אחרות, למרות העובדה שהן ידעו מה עליהן לעשות כדי לשמור על עור בריא ובעל מראה צעיר, הן היו "עסוקות מדי" או "עייפות מדי" מכדי להקפיד על שגרת ניקיון קבועה. מטופלות עסוקות אלה היו בטוחות שהן ממלאות אחר הוראותיי במדויק. למרות זאת, רק לאחר שהן התחילו לנהל יומן מעקב, מצב העור שלהן השתפר. כאשר בדקתי אתן את היום, הגענו יחד למסקנה כי לפני ניהול המעקב, הן לא "שתפו פעולה" בצורה מספקת...

עיינו ביומן המעקב של אלן מייסון, המשקף את התמדתה בשלב הטיפול המהיר. השתמשו בו כדוגמה.

צר לי לבשר לכן כי אם תלכו לישון במשך 2-3 לילות רצופים, מבלי שהסרתן את האיפור או מבלי שמרחתן קרם לחות או הזנה, או לחילופין, אם תצאו מהבית בבוקר מבלי שמרחתן קרם הגנה או מסנן קרינה, צפו לצרות!

נהלו את יומן המעקב במחברת מיוחדת, בקלסר מעוצב, במחשב או בכל דרך אחרת שתעדיפו ושתגרום לכן הנאה. אל דאגה. ניהול היומן לא יהווה טורח מיותר ולא יגזול מכן זמן רב. כל שעליכן לעשות הוא ליצור "קיצור דרך" ליומן המעקב על שולחן העבודה של המחשב שלכן. בכל פעם שתרצו לפתוח את היומן, לחצו לחיצה כפולה ו...אתן בפנים! אם אתן מעדיפות להשתמש במחברת, הניחו אותה על השידה שליד המיטה שלכן, כדי שלא תצטרכו לחפש אחריה ברחבי הבית כאשר תזדקקו לה. סמנו כל מטלה שביצעתן והעניקו לעצמכן "סמיילי" עבור כל יום שבו ביצעתן את כל המשימות כהלכה. אני מבטיחה לכן שתוך זמן קצר תתרגלו לבצע את הכללים במלואם ולא תתפתו לדלג על שום שלב.

ביטוי לשינוי הפנימי שחל בה. אלן הייתה זקוקה לזמן ולעבודה פנימית נוספת, כדי לשמור על השינוי המשמעותי הזה לטווח הארוך.

בסופו של דבר, אלן טופלה בבוטוקס, שהוזרק לה במרווח שבין הגבות, כדי להצעיר את מראה פניה. ידעתי שהשפעת הזריקות תימשך זמן רב מהרגיל, שכן, אלן חדלה לעוות את פניה על ידי הבעות פנים מרירות וזועפות. בנוסף, ידעתי שהיא תהיה מסוגלת להעריך ולהוקיר את השינוי שיחול בפניה בעקבות הטיפול. מובן שלא נוכל להעלים לחלוטין את הקמטים מפנינו רק בעזרת שיפור ההערכה העצמית שלנו, אך הטיפול יהיה יעיל יותר אם לא יהיו לנו כל כך הרבה סיבות לזעוף בגללן! יתר על כן, תחושות של בטחון ואושר יכולות להטעין אותנו בכוחות מחודשים שיאפשרו לנו לערוך שינויים חיוביים בחיינו, שישפיעו לטובה על מראה העור שלנו במשך שנים רבות. שינויים אלה, שמקורם בתהליכים פנימיים עמוקים, משפיעים על העור שלנו במידה רבה יותר מכפי שתוכלו לתאר לעצמכן.

אלן חזרה למרפאתי מספר פעמים נוספות. באחת מהפגישות האלה, נזכרנו יחד בביקורה הראשון אצלי ובהשפעה שהייתה לו על חייה. כאשר אלן מגיעה למרפאתי, היא נראית זוהרת, מאופרת במידה ולבושה בצבעים שמחמיאים לה. היא מספרת לי על הספרים שהיא קראה, על המקומות בהם היא ביקרה ועל תוכניותיה לעתיד. בלי ספק, אני שואבת סיפוק רב מהצלחתי עם אלן. אני שמחה להודות שהיא לא היחידה.



פנינת חוכמה: אם יש לכן עור דק ורגיש, קחו אתכן בתיק או בארנק צנצנת קטנה של קרם לחות. מרחו בעדינות את הקרם מתחת לעיניים מספר פעמים ביום, למניעת יובש.

הכנות אחרונות...

כדי להפוך את הטיפול בעורכן לחלק משגרת היומיום שלכן, הקפידו על הכללים הבאים:

שגרת הטיפול בעור יומן המעקב של אלן מייסון – שבוע 1

☺ ☺ ☺	לחות (ערב)	ניקוי (ערב)	קורס הגנה (בוקר)	לחות (בוקר)	ניקוי (בוקר)	קראוף (פילינג) שבועי	משימה חודשית	שבוע 1
☺	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	יום א'
☺	✓	✓	✓	✓	✓			יום ב'
☺	✓	✓	✓	✓	✓			יום ג'
☺	✓	✓	✓	✓	✓			יום ד'
☺	✓	✓	✓	✓	✓			יום ה'
☺	ערכה לשעת חירום (מאוחר בלילה)	ערכה לשעת חירום (מאוחר בלילה)	✓	✓	✓			יום ו'
☺	✓	✓	✓	✓	✓			שבת

אחסנו את מוצרי הטיפוח הביתיים שהכנתן בצנצנות יפות ובבקבוקים מעוצבים והניחו אותם במקום גלוי לעין

אם תאחסנו את מוצרי הטיפוח שלכן במיכלים דקורטיביים, קרוב לוודאי שתשמחו להציג אותם לראווה במקום בולט בבית. אם הם אכן יהיו מוצגים לעין כול ולא מוחבאים בארון התרופות, למשל, סביר להניח שלא תשכחו להשתמש בהם.

הניחו גם את מוצרי הטיפוח הקנויים במקום גלוי לעין

גם במקרה זה, אחסון המוצרים מאחורי דלתות הארון מגביר את הסיכון שתימנעו מלהשתמש בהם. הניחו אותם על הארונות או השידה שלצידכן, כדי שתראו אותם בכל הזדמנות ותזכרו להשתמש בהם.

נסו ליצור את ה"אווירה" המתאימה לטיפוח העור

כאשר אתן מטפלות בעורכן, השמיעו ברקע את המוסיקה האהובה עליכן. הצלילים המרגיעים יעזרו לכן ליהנות מהתהליך ויעצימו את השפעת הטיפול.

הכינו לעצמכן "מגבונים לשעת חירום"

השרו מטליות רחצה בסבון ללא שטיפה מעורב בקרם לחות. אחסנו אותן בשקיות עם סגירה רב פעמית. שמרו אותן בתיק והשתמשו בהן במהלך טיסות ארוכות או כאשר אתן באמת מדי עייפות מכדי לבצע את שגרת הניקוי הלילית שלכן. אם התינוק שלכן חולה, אם עבדתן עד מאוחר או בליתן עד השעות הקטנות של הלילה, אתן רשאיות להשתמש במגבונים תוצרת בית שהכנתן. ניתן להשתמש בהם מספר ימים עד שבוע לאחר הכנתם. לאחר מכן, השליכו את המגבונים הנוותרים לפח והכינו לעצמכן אריזות חדשות.

כללי הטיפול להצרת העור

זוהי שגרת הטיפולים האידיאלית שתעניק לעורכן מראה צעיר, בריא ורענן. "משטר הטיפולים" שלי כולל ניקוי העור ושימוש בקרם הגנה, קרם לחות, תכשירי פילינג ומסכת הזנה ומיצוק. בדרך כלל, אינני נוהגת להמליץ על שימוש במי פנים (טונר), למרות שנשים רבות סבורות כי הם חיוניים ביותר לטיפול נכון של העור. בכל שנות עבודתי כרופאה, לא נוכחתי ביתרון של מי הפנים על פני תכשירי הניקוי האחרים. חברות הקוסמטיקה המציאו את מי הפנים בתגובה לתלונותיהן של נשים רבות אודות עור שומני וכמובן, במטרה להגדיל את היקף המכירות שלהן. אם אתן עסוקות מדי מכדי להשתמש במי פנים – אל דאגה! אין בהם צורך. יחד עם זאת, אני מודעת לכך שחלק מהנשים מעדיפות להשתמש במי פנים וטוענות כי הם משפרים את מראה העור. אם גם את ביניהן, שלבי את מי הפנים בשגרת הניקוי היומיומית שלך.

הכללים הבסיסיים לטיפול בעור, בשילוב עם הדיאטה לשיפור מראה העור, המפורטת בפרק 8, מתאימים לכל אחת מכן. תוכלו ליישם אותם כלשונם או לערוך בהם שינויים קלים, על פי ההעדפות האישיות שלכן. ההנחה שניתן לחלק את סוגי העור לקטגוריות ברורות של "עור שמן" או "עור יבש" אינה אלא מיתוס. המרקם של עורנו אינו אחיד. לכולנו יש אזורים שומניים יותר (סביב האף והמצח) ואזורים יבשים יותר (הלחיים). עם הגיל, עורנו נוטה להתייבש יותר. נשים בגיל מתקדם סובלות פחות מעור שומני ויותר מאקנה של הגיל המבוגר ומנזקי השמש. אתן צריכות לבחור תכשירי טיפוח המותאמים לצרכים שלכן או להכין אותם בעצמכן. בפרק 3 תלמדו כיצד לעשות זאת. אם האזורים היבשים שבעורכן נוטים להיות יבשים במיוחד, עליכן לבחור בקרם לחות בעל מרקם עשיר ושומני, אך אם האזורים האלה אינם יבשים מאוד, השתמשו בקרם לחות קל יותר. בכל מקרה, אל תוותרו על קרם הלחות! אמנם, כל אחת מכן נעזרת בקרם לחות אחר אך התהליך זהה בקרב כולן. שימו לב למה שעליכן לעשות:

דבר ראשון בבוקר...

- השתמשו בסבון עדין, אל-סבון או תכשירי ניקוי המיועדים לפנים, שמכילים את הכמות הקטנה ביותר של חומרים פעילי שטח (סורפקטנטים). סבנו את הפנים בתנועות סיבוביות. שטפו את הפנים או נגבו במטליות רחצה שנסחטו לאחר טבילה במים חמים. הספיגו את הפנים במגבת, בתנועות טפיחה קלות. אל תשתמשו בסבונים שעשויים מחומרים דטרגנטים סינתטיים, שכן, הם נוטים להזיק לעור ולגרום לגירויים או לעקצוצים. תכשירי ניקוי איכותיים לפנים אמורים להכיל שמנים טבעיים, כגון שמן זית, שמן דקלים או שמן קוקוס. אלו הם תכשירים עדינים יותר שלא יגרמו נזק לעורכן. המילה "סבון" (באנגלית: soap) מקורה בתהליך ייצור הסבון – ספוניפיקציה (saponification) – מנתרן הידרוקסי, שנקרא גם סודה כאוסטית, משמנים וממים. כל הסבונים מיוצרים מסודה כאוסטית. בסיום תהליך הספוניפיקציה, אנו מקבלים סבון וגליצרין, ללא שאריות של סודה כאוסטית. המרכיבים השומניים שבסבון תורמים ליצירת הקצף ולעמידות המוצר. המרקם של הסבון נקבע על פי סוג השמן שהוא מכיל. הגליצרין הוא חומר מרכזי שנמצא בשימוש נפוץ בתעשיית הקוסמטיקה. ככל שהסבון מכיל יותר גליצרין, כך הוא שומר יותר על לחות העור. לעיתים קרובות, היצרנים מוסיפים לסבונים חומרי ריח וצבע, משיקולים מסחריים. לאמתו של דבר, הוספת מרכיבי הריח והצבע מיותרת לחלוטין, שכן, אין להם כל השפעה על כושר הניקוי שלו ומה שגרוע מכך, הם מגבירים את הסיכון לגירוי העור ולתגובות אלרגיות.
- השתמשו בקרם לחות בעל מקדם הגנה 15 לפחות (SPF = Sun Protection Factor). נרחיב על כך בפרק 4. מרחו את הקרם על הצוואר והמצח, בתנועות כלפי מעלה. על הלחיים, על האזור שסביב העיניים ובין הגבות, מרחו את הקרם בתנועות כלפי חוץ. אל תחדירו אותו בחוזקה אל העור ואל תמרחו אותו כלפי מטה.



פנינת חוכמה: בנוסף לשגרת הניקיון והלחות בבוקר ובערב, עליכן לנקות את העור ולמרוח קרם לחות אחרי כל אימון גופני או פעילות אחרת שגורמת לכן להזיע.

- מרחו קרם מסנן קרינה או קרם שיזוף שמיועד לעור הפנים. מריחה זו תעניק לכן שכבת מגן נוספת, מעבר לקרם הלחות בעל מקדם ההגנה. גם את הקרמים הנוספים, מרחו בתנועות כלפי מעלה וכלפי חוץ, ולא כלפי מטה. אם אתן נוטות לסבול מאקנה, השתמשו במוצרים לעור רגיש. סביר להניח שמוצרים אלה לא יסתמו את הנקבוביות שלכן ולא יגרמו להתפרצות הפצעונים. אם אזורים מסוימים בעור שלכן נוטים להיות יבשים במיוחד, השתמשו בקרמים במקום בתחליבים, שכן, הם עשירים יותר בלחות. אני נוהגת להשתמש בקרם לחות, אך נמנעת מלמרוח אותו על המצח, שכן, זהו האזור השומני ביותר בפנים שלי.

לפני השינה

- שוב, כמו בבוקר, נקו את פניכן בתכשירי הניקוי לפנים. אם אתן מרכיבות עדשות מגע, הסירו אותן לפני הניקוי. נסו להסיר את העדשות מבלי למתוח את העור שסביב העיניים, אלא אם כן רופא העיניים הורה לכן אחרת. מתיחה חוזרת ונשנית עלולה להזיק לעור באזור זה, שכן הוא עדין ומתקמט בקלות.
- מרחו קרם לחות עשיר המיועד לעור הפנים. לשעות הלילה, מרחו קרם לחות עשיר במיוחד או קרם הזנה, אלא אם כן אתן סובלות משמנוניות יתר של אזור המצח והאף. בזמן השינה, העור שלכן מאבד נוזלים יותר מאשר בשעות העירות. מכיוון שהאף נוטה ממילא להיות שמנוני יותר, אינכן צריכות למרוח עליו קרם לחות. מרחו את קרם הלחות או ההזנה ללילה, חצי שעה לפני שאתן הולכות לישון, כדי שהוא לא ייספג בסדין או

בציפית הכר שלכן. בנוסף, כדי לפנק את עור הפנים, אני ממליצה לכן לקנות כלי מיטה איכותיים בעלי צפיפות חוטים גבוהה. כבסו אותם מדי שבוע באבקת כביסה עדינה.

פעם או פעמיים בשבוע

- השתמשו בתכשירי קרצוף (סבוני פילינג) – נוזליים או מוצקים – כדי לזרז את התהליך הטבעי של התחדשות העור, שבמהלכו תאי האפידרמיס (השכבה החיצונית של העור) נושרים ומפנים את מקומם לתאים חדשים. עשו את הטיפול לא יותר מפעם עד פעמים בשבוע. שימוש יומי ברוב סבוני הפילינג עלול לגרום לגירוי העור.

פעם בחודש

- מרחו מסכת הזנה כדי לכווץ את הנקבוביות ולשפר את זרימת הדם לעור הפנים. לנוחותכן, עשו זאת ביום הראשון של כל חודש. כך יקל עליכן לזכור את המטלה החודשית שלכן. אם אתן משתמשות ביומן אלקטרוני, רשמו זאת כ"פגישה חשובה".



פנינת חוכמה: כאשר אתן יוצאות לחופשה, קחו אתכן ציפית של כר מאיכות טובה, כדי שלא תצטרכו לישון על כלי המיטה המעומלנים והנוקשים של בתי המלון.

אם תקפידו על שגרת הטיפול בעור ככתבה וכלשונה, ללא פשרות, תרגישו בשיפור תוך שבוע ימים. עד אז, השכבה החיצונית של תאי העור שלכן תנשור, והתאים החדשים והרעננים שיבואו במקומה יגיבו היטב לניקיון וללחות שתעניקו להם. אמנם השינוי אורך זמן, אך תוכלו להבחין בתוצאות הטובות כבר לאחר שבוע. אחרי חודש, השיפור במראה עורכן יהיה מדהים.

עם זאת, כמו שכבר הדגשתי, טיפול חיצוני אינו מספיק. מראה העור שלכן מושפע גם מהתהליכים הפנימיים שאתן עוברות, ועל מנת ליהנות מעור צעיר ורענן, עליכן לחוות "מהפך פנימי". זוכרות את אלן מייסון? הלחץ הנפשי שנבע מהמשבר בחיי הנישואין שלה היה הגורם המשמעותי ביותר בהאצת תהליך ההזדקנות של עורה. ברור שכולנו סובלים ממידה זו או אחרת של לחץ, בהתאם לתקופות השונות ולאירועים המתרחשים בחיינו. אינני טוענת כי כדי ליהנות ממראה צעיר וחיוני עלינו להיות שמחות ונטולות לחצים. לא זו בלבד שזוהי קביעה פשטנית מדי, היא גם בלתי אפשרית לביצוע... לחץ נפשי הוא חלק בלתי נפרד מתפקודנו בחברה. לא ניתן ואף לא רצוי להסיר מחיינו את גורמי הלחץ, שכן, אפילו נקודות האור שבחיינו כגון חתונה, גידול ילדים וקידום בעבודה הוכחו כגורמות ללחץ נפשי. מכיון שלא נוכל להיות חיים רגועים ונטולי לחצים, עלינו ללמוד ולאמץ לעצמנו שיטות יעילות להתמודדות עם מתחים.



פנינת חוכמה: עשו כמיטב יכולתכן האישית והיו גאות בעצמכן!



פנינת חוכמה: מצאו את הטוב בכל מצב, גם אם אתן מתקשות להבחין בו.

קחו לדוגמה את הסיפור האישי שלי אודות ההתמודדות עם האובדן שחוויתי. כאשר הייתי בת 15, אחותי הצעירה נפטרה מסרטן. חלקנו יחד חדר משותף, את חפצינו האישיים ואת רגשותינו. נהגנו תמיד לומר שאנחנו מחוברות יחד בדבק בלתי נראה ושום דבר לא יוכל להפריד בינינו. עד שהמחלה פרצה, אחותי הייתה ילדה בריאה לחלוטין. המחלה אובחנה באיחור והטיפולים הכימותרפיים לא הועילו לה. ששה חודשים לאחר גילוי

המחלה, אחותי הלכה לעולמה. לא הייתה לי כל שליטה על מה שקרה לה, אך הייתה לי שליטה על הדרך בה עמדתי לחיות את חיי לאחר מותה. בעשר השנים שלאחר מכן, עברתי מסע פנימי ארוך – גופני ונפשי כאחד – שעזר לי להבין כי במידה מסוימת, לכל אחד ואחת מאתנו ניתנה היכולת המופלאה ליצור טוב מרע. הצלחתי לקחת את החוויה הקשה ביותר שעברתי, שאת כאבה החריף אני עדיין נושאת אתי, גם אחרי 30 שנה, ולעצב ממנה חיים מלאי אנרגיה ופעילות מבורכת. בחרתי לכבד את זכרה של אחותי על ידי כך שאהיה אדם טוב ורגיש יותר, לבני משפחתי ולמטופלים שלי כאחד. אני מנסה להתבונן במצבים ובבעיות שונות מנקודת המבט של המטופלים ולפעול למענם בכל מאודי. מכיוון שהעור שלנו משקף את מצבנו הרגשי, ידעתי שהשינוי שאעבור חייב להיות גופני ונפשי כאחד. הרגשתי שמצאתי את הייעוד שלי בחיים. בחרתי גם להיות עיתונאית כדי שאוכל להגיע לקהלים רחבים יותר וללמד את הקוראים שלי כיצד לשמור על בריאותם ורווחתם. רציתי לחלוק אתם את אמונתי כי כל יום הוא הזדמנות חדשה לחיות, לאהוב, לעבוד ולעשות כמיטב יכולתנו. לדעתי, כל יום הוא תקופת חיים שלמה בפני עצמה.



פנינת חוכמה: כל יום הוא תקופת חיים שלמה. השתדלו למצות ממנו את המיטב.

בפרק 5 תוכלו לקרוא על השיטות שאני מלמדת את המטופלות שלי, כדוגמת אלן מייסון, במטרה לאפשר להן לבחון את חייהן ולהקל על המתחים והלחצים היומיומיים המעיקים עליהן. גם אתן יכולות לעשות זאת. תוצאות המהפך הפנימי שתעברו יהיו ניכרות על פניכן.

המשיכו לקרוא. בפרק הבא תלמדו כיצד לבדוק את איכות מוצרי הקוסמטיקה והטיפוח שאתן קונות וכיצד תוכלו להכין בעצמכן תכשירי ניקוי, לחות והזנה תוצרת בית.