

NŐNEK MARADNI ANYAKÉNT IS!

Friss, azaz első gyerekes várandós kismamaként kaphatok-e nagyobb ajándékot, minthogy Gombos Edinával, a jó pár hónappal előttem járó, immár tapasztalt anyukával, legelső-sorban Miranda mamájával, de azután közvetlenül mindenki kedvelt rádiós riporterével, és nem utolsó sorban az Ormos Intézet új arcával, „háziasszonyával” beszélgethetek?

Sorban állnak riporterok, a Baba-tévé, a fotósok, akik szintén interjút szeretnének készíteni a mától ismét munkába álló sztárral, akit Alberto, a férje is elkísért a tájékoztatóra. Én azonban, önző módon, várandósságomra hivatkozva kisajátítom magamnak Edinát, és észre sem vesszük, hogy öt perc alatt belemerülünk a vége-láthatatlan „kismama-eszmecesterébe”, és már el is felejtkezünk az interjú hivatalos részéről, és csak úgy röpködnek a kérdések: „Hogy megy a szoptatás?”, „Te mennyit híztál?”, „Hol szültél?..és mik a tapasztalataid?...mire figyeljek?”...„Te most hányadik hétben vagy?”...Edina pont olyan közvetlen, sztárallűr nélküli, „közülünk való”, mint amilyenek a rádióból ismerhetjük, és mint amilyen segítőkészen látja el tanácsokkal a honlapjára látogatókat. Emberileg is nyertem vele, hogy megismertem.

- Hogyan lettél Te az Ormos Intézet arca?

- Az Ormos Intézet egy olyan média-személyiséget keresett egy speciális, általuk itthon kizárólagosan képviselt francia módszerhez, aki hiteles, hiszen maga is kismama, és azokkal az áldott állapotot kísérő tünetekkel küzd, amik ugye nem olyan örömteliek, mint pl. a súlygyarapodás, vagy a szülés után eredeti alakunk visszaszerzése.

Egyértelmű volt, hogy rám esik a választás, én pedig nagyon boldog voltam. Hiszen a szülés után voltam (Miranda már 4 hónapos) átalakult testtel, és épp az összeszkás folyamata zajlott, vagyis aminek sínre került után minden magára valamit adó felteszi magának a kérdést, hogy akkor hogyan is tovább nőként? Mit kell tennem azért, hogy a férjem is szépnek lásson, és én is elégedett legyek magammal?

...közben bekéredzkednek a fotósok, és nagyon jó látni, hogy a közös fotók Albertóval, Edina férjével valóban őszinték, minden ölelés, minden elcsattanó csók...

...folytatjuk a beszélgetést...

- Sajnos ma Magyarországon még mindig inkább az a jellemző, hogy a nők nagyon elhagyják magukat gyerekszülés után...

- Igen, ez igaz, de ennek nem szükség-szerűen kell így lennie. Azonban jó esetben annak az időnek is el kell jönnie, ha már összerázódtatok az új kiscsaláddal, az új felállással, a hármassal, hogy a kismama szükségét érezze, hogy elkezdjen magával

is törődni – legalábbis én ennek nagyon is szükségét éreztem – hogy ne kinyúlt melegítőben, lenőtt hajfestéssel, ápolatlanul üljek otthon, hanem ápolt legyek: egy körömápolás, egy hajfestés mindig bele kell, hogy férjen még két szoptatás között is. Valahol olvastam, és mélyen egyetértek vele, hogy az ember nem sajtíthatja ki, nem csak magának szüli a kisbabáját, és nem feltétlenül az a helyes, ha a nap 24 órájában csak vele van, mert ott van az édesapja is, a nagyszülei is, és ez hatalmas segítség tud lenni ahhoz, hogy a kismama ismét tudjon egy pár pillanatot magára szánni.

- Akkor ebbe befér az Ormos Intézet által terjesztett, titokzatos, kontúrkezeléses módszer is. De mi ennek a lényege?

- Nagyon fontos, hogy ez egy olyan alakformáló testkezelés, amit szoptatás mellett is lehet alkalmazni, mert olyan dolgokat nem tehetünk, amik befolyásolják a szoptatás minőségét. Nem lehet például drasztikus diéta kezdeni, megerőltető testedzést végezni. Az Ultracontour-kezelésben pont az a lényeg, hogy nem kell mellette diétázni, egyetlen dolgot kell csak betartani, hogy nagyon sok folyadékot igyunk, több litert naponta, ami ugye azért is jó, mert a szoptatás alatt a tejtermelésre is kedvezően hat. A kontúrkezelés tulajdonképpen ahhoz segíti hozzá a szervezetet, hogy saját maga szabaduljon meg a zsírfeleslegtől és a narancsbőrtől.





Ultrahang segítségével a bőr alatt felhalmozódott, programozott zsírszöveteket „bom-bázzák szét”, azokat a csomócskákat amelyek a narancsbőrt okozzák. Picit részletesebben: az eljárás első fázisában ultrahang hullámok segítségével a bőr alatt 15 cm mélységben fellazítják a zsírszövetet, amelynek hatására elindul a zsír lebomlása. A második fázisban a kezelt területekre ultrahangos kezelőfejeket rögzítenek, amelyek a nyirokkeringés serkentésével elősegítik a lebontott zsírszövetek végleges távozását.

Ahhoz, hogy ezek megfelelően kiürüljenek a szervezetből, sok folyadékra van szükség. Még megerőltető tornát sem kell végezni, ami nem azt jelenti, hogy nem szabad testedzést folytatni, de nem tartozik hozzá a kezeléshez. Eleve pozitív hatásként érzékelhető az is, hogy felgyorsul az anyagcsere. Idővel elkezd feszesedni a bőr, eltűnnek a narancsbőr-gödröcskék, és az eredmény kilóban is, de elsősorban ruhaméretben mutatkozik meg. Sőt, a kezelés megakadályozza hogy újra lerakódjon a zsír.

- Nálad ez hogy alakult? És hol tartasz most a kezelésben?

- Nekem a szülés utáni súlyomból 5 kiló ment le eddig, és ez leginkább tényleg centiméterben mérhető. Körülbelül a kezelés felénél tarok most. Egy teljes program 6 kezelésből áll, és heti egyszer 45 perc, teljesen fájdalommentes kúra, és mindez úgy, hogy nem kell plasztikai sebészeti beavatkozást végezni.

- Te végig nagyon csinos tudtál maradni, és szinte most sem értem, hogy egyáltalán miért is kezelteted magad, hiszen most csinosabb vagy, mint valaha! Ahogy mondtad, úgy 9-10 kilót szedtél fel a terhesség alatt, ez ideális!

- Igen, ebből a 10-ből ment le rögtön 5 kiló a szülés után, és a maradék ötöt a kontúrkezelésnek köszönhetem. Ráadásul úgy, hogy a hivatásom miatt egy kicsit rendszertelenebben tudtam járni, Miranda keresztelőjén kint voltunk Kubában, és ennek ellenére hatott. Persze, igazad van, hogy alapvetően nem híztam olyan sokat, de azért azt Te is tapasztalod, hogy a szervezet mégiscsak teljesen átalakul a várandósság ideje alatt: mind a bőrünk, mind a vízháztartásunk megszenvedt ezt. Mivel világ életemben sportoltam azelőtt, most érdekes volt azt tapasztalni, hogy eltűntek a felső zsírrétegek, és nagy örömeimre újra megjelentek az izmaid.

- Tudod, a gyerekvállalás, a várandósság gondolata nagyon sok nőt megijeszt, hiszen állandóan azt halljuk, sőt, sajnos sok magyar nő esetében tapasztaljuk is, hogy megváltozik az alakjuk, és aztán ebben a reménytelennek tűnő helyzetben „elengedik” magukat, és valahol ezért olyan mély a szakadék a még nem szült, fiatal, szép nők, és a rossz értelemben „megasszonyosodott” anyukák között. Úgy érzem, Te élő példa vagy arra, hogy ennek nem kell így lennie. Mit üzensz még a kismamáknak, gyermekvállalás előtt álló nőknek?

- Azt, hogy vállaljanak bátran gyereket, mert az a legjobb dolog a világon! És azt is, hogy ne üljenek meg otthon, a nap 24 órájában a babával, hanem legyenek aktívak, és amikor már egy kicsit könnyebb a helyzet, vállaljanak külön, saját utakat, mert a kismamó is sokkal inkább azt igényli, hogy egy friss, testben-lélekleben egészséges, megszépült anyukát kapjon a rövid önmagunkra fordított idők után! Sokkal fontosabb az a kisbabának, hogy az édesanyja ne legyen frusztrált.

Sajnos azt kell mondanom, hogy aki nem tud időt fordítani magára a baba mellett, legalább annyit, hogy ne érezze rosszul magát a külseje miatt az egyszerűen lusta! Az ápoltság, a rend boldogságot szül, és nem szabad elfelejtenünk, hogy szülői feladataink mellett feleségek és társak is vagyunk! Ez egy nagyon fontos üzenet többi nőtársamnak!

- Edina, nagyon köszönöm a beszélgetést!

ORMOS INTÉZET

1184 BUDAPEST, HENGERSOR U. 73.

INTERNET: WWW.ORMOSINTEZET.HU

E-MAIL: TITKARSAG@ORMOSINTEZET.HU

TEL.: 06-1-295-5963

Szöke Orsolya (x)
Fotó: Gál Csaba Vincze