

أسرار للشباب الدائم



كل^١ امرأة تريد أن تبدو جميلة وشابة حتى لو تجاوز عمرها الستين، وهذا من حقها، فالجمال نعمة، وهو مفتاح للكثير من الأبواب المغلقة. وتعد الدكتورة كريستينا أفالنتي من أكثر النساء تحمساً لبناء جنسها، ولهذا وضع قائمة من الأنظمة التي تجعل المرأة تبدو في عمر الـ16 حتى لو كان عمرها أكثر من ذلك بكثير. تقول الدكتورة أفالنتي إن^٢ هناك أموراً بسيطة وسهلة يمكن لأي امرأة أن تقوم بها لتجعلها شابة طوال حياتها، وهذه الأمور هي:

شرب الكثير من الماء:

إن^٣ أفضل شيء يمكن أن تقدميه لبشرتك ولجسمك بشكل عام هو تناول الكثير من الماء، وذلك لأنّه أفضل علاج للكثير من الأمراض فهو:

يخفف من نسبة الحموضة في المعدة، خاصة^٤ في فترة الصباح حيث تكون العصارة المعدية في ذروة قوتها.

يعزى البشرة، ويبعد عنها الجفاف، ويجعلها دائماً نضرة.

يخلص جسمك من المواد السامة الموجودة فيه، حيث تخرج إما عن طريق التبول أو العرق.

يقلل من نسبة الأملاح في البول، كما يقلل من إمكانية تكوين حصى في المثانة أو الكلى.

كمية الماء الالازمة للجسم تتراوح ما بين 6 و8 أكواب من الماء، ولا يُعد الشاي أو القهوة والمشروبات ذات الألوان أو المشروبات الغازية من الماء، بل المقصود هنا هو الماء الصافي الحالي من

الألوان أو أي مادة أخرى.

ابتعدي عن التوتر:

تقول الدكتورة أفالنتي: إنّ أقرب طريق إلى الشيخوخة هو التوتر، حيث يزيد من الضغوط النفسية، والتي بدورها تؤدي إلى إفراز هورمونات مثل الكورتيزول والأدرينالين بكميات كبيرة في الدم. كما أنّه يزيد من إفرازات الحموضة في المعدة والأمعاء، ولهذا يجب تجنب التوتر مهما كانت الأسباب. وفي حالة وجود التوتر لسبب ما فإنّ إمكانية التخلص منه تكون عن طريق ممارسة رياضة اليوغا، لأنّ هذا النوع من الرياضة يجعل الذهن ساقياً. كما أنّ ممارسة تمارين التنفس العميق تجعل كمية إصافية من الأوكسجين تدخل إلى الدم، فتنقيه وتزيد من تدفق الأوكسجين إلى الخلايا الدماغية، التي تبدأ التفكير بطريقه إيجابية. وإنماً أي نوع من أنواع الرياضة مفيد في هذه الحالة.

الفواكه:

المقصود بالفواكه هنا الفواكه الغنية بفيتامين C، وفيتامين A، فاكهة البابا والفراولة. خذ قطعاً من قشرة فاكهة البابا والتي تحتوي على جزء من اللب وصعيها على وجهك، غطي وجهك كله بقشرة هذه الفاكهة (يجب أن تحتوي القشرة على جزء من اللب) فهي غنية بفيتامين A الذي يدخل في الخلايا الجلدية مباشرة، أو قومي ب搣طيف فاكهة الفراولة إلى شرائح، ثم ضعيها على وجهك لمدة 5 دقائق، بعد ذلك افركيها على بشرة وجهك، ما يساعد على توزيع مادة الكولاجين تحت البشرة، كما أنها تطلق البيتا كاروتين وهي مادة مضادة للأكسدة وطاردة للسموم من بشرتك، كما أنّ فركها يزيل الخلايا الميتة التي تغطي بشرة وجهك لتتيح للخلايا الحية الظهور.

التغذية السليمة:

وفقاً للدكتورة آفالنتي فإنّ المقصود بالتغذية السليمة تناول كمية من الخضروات والفواكه والحبوب، والتي تعطي جسمك ما يحتاج إليه من فيتامينات وأملاح طبيعية، لذا احرصي على ألا يزيد وزنك عن معدله المعتاد، وذلك من خلال تناول الفاكهة والخضروات التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة، وفي الوقت نفسه فإنها مغذية للغاية، أما اللحوم الحمراء فحاولي تجنبها إذا كنت قد تجاوزت الأربعين، وإذا رغبت في تناولها فلتكن الكمية قليلة ومرةً واحدةً في الأسبوع، على أن تتناولي السمك أو أي نوع من المأكولات البحرية الأخرى مثل الروبيان أو القوافع.

العصائر:

تؤكد الدكتورة أفالنتي أنّ المقصود بالعصائر أي العصائر الطازجة وليس المصنعة. وتعد عصائر التوت والفراولة والعنب الأسود والرمان من أفضل العصائر التي تحارب الشيخوخة؛ فهي أوّلاً تساعد على حماية القلب والشرايين من الأمراض، لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة، كما أنّها تخلص الجسم من السموم. وإنماً فإنّ جميع الفواكه والخضروات التي تحتوي على ألوان داكنة مضادة للأكسدة، كما أنّ هذه الثمار تحتوي على ألياف طبيعية.

المكياج:

على الرغم أنّ المكياج أصبح ضرورة ملحة للمرأة؛ فإنّه في الحقيقة يخفي وراءه الكثير من المشكلات الصحية لها. فالمكياج الذي يغطي الوجه ويعطيك مظهراً جميلاً هو في الحقيقة يمنع الخلايا التي في الوجه من تنفس الأوكسجين، لأنّه يغلق كل مسامها، كما أنّه لا يسمح للجسم بالخلص من مضادات الأكسدة التي يحاول إفرازها للخارج عن طريق المسام. لذا حاولي أن تريحي بشرة وجهك من وضع المكياج قدر ما تستطيعين. وحاولي أيضاً ألا تستخدمي الكثير من المستحضرات الخامة بالمحافظة على البشرة، لأنّ هذه المستحضرات هي في الأصل مواد كيميائية، وبدلاً منها استخدمي الفواكه والخضروات الطبيعية، حيث يمكن ضربها في الخلط ووضعها على الوجه أو اليدين، فهي مفيدة جدّاً وضرورية لحماية بشرتك من الشيخوخة.