

بشرة نضرة على طريقة الـ«أيورفيدا»



«البشرة النقية التي تشع بالصحة هي حلم كل امرأة». ولأنّ البشرة هي مرآة الحالة الصحية، فمن المهم جدًّا الاعتناء بالصحة الذهنية والنظام الغذائي أيضًا.

الـ«أيورفيدا» هي منظومة من التعاليم الطبية البديلة التي نشأت في الهند منذ آلاف السنين، تأسست على قاعدة الإيمان بأنّ الصحة الداخلية والخارجية تعتمد على التوازن بين العقل والجسد والروح.

حسب نظرية الـ«أيورفيدا»، كلُّ ما في الكون حياً أو ميتاً، مربوط ببعضه البعض ويتكوّن من أربعة عناصر أساسية ألا وهي التراب والهواء والماء والنار. تتجمع هذه العناصر داخل جسم الإنسان لتكوّن ثلاثة أنواع مختلفة من الطاقة التي تسمى «دوشا». تجمع الـ«فاتا دوشا» بين الهواء والنار والـ«بيتا دوشا» بين النار والماء، وأخيراً الـ«كافا دوشا» التي تجمع بين التراب والماء.

يرث كلُّ إنسان مزيجاً فريداً من هذه الطاقات الثلاث. كما أنّها يتحكم في كلِّ نوع من الـ«دوشا» على وظائف خاصة في الجسم، وفي أغلب الأحيان يكون نوع واحد منها هو السائد. وفقاً للـ«أيورفيدا»، عندما تكون الطاقات الثلاث في حالة توازن يكون الجسم خالياً من المشاكل الصحية. أما إذا اختل هذا التوازن، فمن الممكن أن يصاب الشخص بأي مرض أو خلل في الأجهزة الداخلية. تتأثر البشرة سلباً بسبب عوامل خارجية وداخلية عدة مثل تغير المناخ والإرهاق والتقدم في السن، فتصبح جافة ومتحسسة. وحسب فلسفة الـ«أيورفيدا»، يحدث هذا التغير في البشرة بسبب تجمع طاقة الـ«فاتا» في الجسم، إذ إنّها تسيطر على الجسد عند تغير الفصول وعندما يصل الإنسان إلى خريف العمر. وعندما تزيد نسبة الـ«فاتا»، يكون الإنسان معرضاً لجفاف الجلد وتساقط الشعر وتشقق الأظافر. ومن الممكن أن تزداد هذه الطاقة مع الضغوط النفسية أو الاضطرابات الغذائية. إذن سر البشرة النضرة والأظافر القوية والشعر الحريري هو التحكم في نسب الـ«فاتا» في الجسم.

ويقول شيليش شاه Shah Sheilesh خبير الـ«أيورفيدا» ومؤسس علامة «أوربان فيدا» Veda Urban للعناية بالبشرة: «إنّ هذه الفلسفة هي مفتاحك لبشرة المثالية، ويقدم حيلاً أثبتت فعاليتها على مدى السنين، دون الحاجة إلى شراء مستحضرات غالية الثمن تعرض بشرتك للمواد الكيميائية الضارة».

اتبعي نصائح التالفة لكف تستففءف من الـ«أفرففءا» فف ءفالك الففمفة للءفالف على الفوازف فف ءسءك وءعم ءمالء من الءافل والءارء.

فناولف الءصراواف مع كل ءف ءءفة:

فأكءف من فناول ءصراواف سهلة الهضم ففءف على نسبة عالية من الماء مثل الءس والءفبار والفءل والءمر. ففء الءفواع فف فئة الأفعمة الـ«فرافءوشفء» Tridoshic الفف فففء ءمفء الءفواع البشرة.

كلف على فرففة العصارف:

فافة الـ«فاتا» ءافة بطبعها؁ لءلك فناول الأفعمة الفف ففءف على الءهون الصءفة سفمفء عءم الفوازف فف الءسم. إضافة البءور والمكسرات إلى فظامك الءذائف الففمف سفءسن ملمس بشرفك بشكل ملءوط؁ إذ إنفها عنة بالفومفغا- 3 والألفاف الفف فساعد الءهاز الهضمف على العمل بشكل أفضل.

اشرفف الشاف:

كما ءكرنا من قبل؁ فافة الـ«فاتا» فزفء من الءفاف والبروءة فف الءسء؁ ما فؤءف إلى مشاكل البشرة. لءلك علىك بشرب السوائل الساءنة؁ مثل الشاف والأعشاب المءلفة الفف فرفبف وءءفءف وءفءلك من السموم.

فءركف:

ممارسة الفرافة بشكل فومف من الأمور الأساسية لمفء فءمء الـ«فاتا» فف الءسم. الفرافة ففءشط الءورة الءموفة وءفء الءسم من السموم؁ وبالفالف ففءف البشرة. أفاً كان نوع الفرافة الفف فءفبف ممارسفها؁ من المشف والركض إلى الفوفا والرقص؁ فمفءف بفءرفك ءسءك واءعلف الفرافة ءراءاً أساسفاً من فومك.

فنفسف واءفرفءف:

إن الصءوط الفنففة هف من الأسباب الفرفسفة لءكافر الـ«فاتا» فف الءسم؁ كما أنفها فزفء من هرمون الكورففءول الءف ففءف الءلافا وفسرع بظهور علاماف الفءقم فف السن وفسزفء من عملفة فءزفب الءهون ءول الءصر. وبعءبر الفأمل والفنفس العمفء من أفضل الفرفق لارفءاف العقل والءسء. ءرفبف فرففة الفنفس الءاصة بالفوفا للءفءف من الشءور بالففء والمضاففة. اءلسف على كرسف مرفء فم ءفءف فءافاً على بطنك والأءرى على صءرك. اسفنفشف الفواء بعمق من أنفك ءف فمفءف الفرفءان فم ءفرف من أنفك أفاً؁ وكرفف هءة العملفة لمءة 10 ءفائف. ءرفبف هءا الأسلوب البسفء قبل النوم أو عءما فءفاففب إلى لءطة هءوء ءلال الفهار.

اعتني ببشرتك:

الترطيب الداخلي مهم جداً، ولكن لا تنسى أن تعتني ببشرتك من الخارج أيضاً. تعرفي إلى الـ«دوشا» السائدة في جسمك ثم اختاري المستحضرات، مثل «أوربان فيدا»، التي تستهدف المشاكل الناتجة عن زيادة هذه الطاقة في جسمك لبشرة نضرة ووهج طبيعي يشع من داخلك. ►