بشرة نضرة على طريقة الـ«أيورفيدا»

◄البشرة النقية التي تشع بالصحة هي حلم كلّ امرأة. ولأنّ البشرة هي مرآة الحالة الصحية، فمن المهم جدّاً الاعتناء بالصحة الذهنية والنظام الغذائي أيضاً.

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»، كلّ 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 كلّ إنسان مزيجاً فريداً من هذه الطاقات الثلاث. كما أنّه يتحكم في كلّ 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 تغيير 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 للبشرة المثالية، ويقدم حيلاً أثبتت فعاليتها على مدى السنين، دون الحاجة إلى شراء مستحضرات غالية الثمن تعرض بشرتك للمواد الكيميائية الضارة".

اتبعي نصائحه التالية لكي تستفيدي من الـ«أيورفيدا» في حياتك اليومية للحفاظ على التوازن في جسدك ودعم جمالك من الداخل والخارج.

تناولي الخضراوات مع كلّ وجبة:

تأكدي من تناول خضراوات سهلة الهضم تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل الخس والخيار والفجل والشمر. تقع هذه الأنواع في فئة الأطعمة الـ«ترايدوشيك» Tridoshic التي تفيد جميع أنواع البشرة.

كلي على طريقة العصافير:

طاقة الـ«فاتا» جافة بطبعها، لذلك تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون الصحية ستمنع عدم التوازن في الجسم. إضافة البذور والمكسرات إلى نظامك الغذائي اليومي ستحسن ملمس بشرتك بشكل ملحوظ، إذ إنّها غنية بالأوميغا- 3 والألياف التي تساعد الجهاز الهضمي على العمل بشكل أفضل.

اشربي الشاي:

كما ذكرنا من قبل، طاقة الـ«فاتا» تزيد من الجفاف والبرودة في الجسد، ما يؤدي إلى مشاكل البشرة. لذلك عليك بشرب السوائل الساخنة، مثل الشاي والأعشاب المغلية التي ترطب وتدفئ وتخلصك من السموم.

تحركي:

ممارسة الرياضة بشكل يومي من الأمور الأساسية لمنع تجمع الـ«فاتا» في الجسم. الرياضة تنشط الدورة الدموية وتخلص الجسم من السموم، وبالتالي تنقي البشرة. أياً كان نوع الرياضة التي تحبين ممارستها، من المشي والركض إلى اليوغا والرقص، تمتعي بتحريك جسدك واجعلي الرياضة جزءاً أساسياً من يومك.

تنفسي واسترخي:

إنّ الضغوط النفسية هي من الأسباب الرئيسية لتكاثر الـ«فاتا» في الجسم، كما أنّها تزيد من هرمون الكورتيزول الذي يتلف الخلايا ويسرع بظهور علامات التقدم في السن ويزيد من عملية تخزين الدهون حول الخصر. ويعتبر التأمل والتنفس العميق من أفضل الطرق لارتياح العقل والجسد. جربي طريقة التنفس الخاصة باليوغا للتخلص من الشعور بالضيق والمضايقة. اجلسي على كرسي مريح ثمّ ضعي يداً على بطنك والأخرى على صدرك. استنشقي الهواء بعمق من أنفك حتى تمتلئ الرئتان ثمّ افري من أنفك أيضاً، وكرري هذه العملية لمدة 10 دقائق. جربي هذا الأسلوب البسيط قبل النوم أو عندما تحتاجين إلى لحظة هدوء خلال النهار.

اعتني ببشرتك:

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