

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 الففومفة للءففاظ على التوازن فف ءسءك وءعم ءمالك من الءاءل والءارء.

تناولف الءصراواء مع كل ءف ءءفة:

ءأكءف من تناول ءصراواء سهلة الهضم ءءءو فف على نسبة عالية من الماء مثل الءس والءفبار والفءل والءمر. ءقق هءه الأنواع فف فئة الأءعمة الـ«ءرافءوشفك» Tridoshic الءف ءففء ءمفء أنوع البشرة.

كلف على طرفة العصارفر:

طاقة الـ«فاءا» ءافة بطبعها؁ لذلك تناول الأءعمة الءف ءءءو فف على الءهون الصءفة سءمنع عءم التوازن فف الءسم. إضافة البءور والمكسراء إلى نظامك الءذائف الففومف سءءسن ملمس بشركك بشكل ملءوط؁ إذ إنَّها عنة بالأومفغا- 3 والألفاف الءف ءساعد الءهاز الهضمف على العمل بشكل أفضل.

اشرف الشاف:

كما ذكرنا من قبل؁ طاقة الـ«فاءا» ءزفء من الءفاف والبروءة فف الءسء؁ ما فؤءف إلى مشاكل البشرة. لذلك علىك بشرب السوائل الساءنة؁ مثل الشاف والأعشاب المءلفة الءف ءرطب وءءفف وءءلصك من السموم.

ءءركف:

ممارسة الرفاضة بشكل فومف من الأمور الأساسية لمنع ءمء الـ«فاءا» فف الءسم. الرفاضة ءنشء الءورة الءموفة وءلص الءسم من السموم؁ وبالألف ءنقى البشرة. أفاً كان نوع الرفاضة الءف ءءفن ممارسءها؁ من المشف والركض إلى الفوفا والرقص؁ ءمءف بءءركك ءسءك واءعلف الرفاضة ءزاءاً أساسفاً من فومك.

ءنفسف واءءرءف:

إنَّ الصءوط النفسفة هف من الأسباب الرئفسفة لءءاثر الـ«فاءا» فف الءسم؁ كما أنَّها ءزفء من هرمون الكورءفزول الءف فءلف الءلافا وفسرع بظهور علاماء الءءءم فف السن وفسزفء من عملفة ءءزن الءهون ءول الءصر. وبعءبر الءأمل وءنفس العمفء من أفضل الطرق لارئاف العقل والءسء. ءرفف طرفة ءنفس الءاصة بالفوفا للءلص من الشءور بالصفق والمضافة. اءلسف على كرسف مرفف ءمَّ ضءف فءاً على بءنك والأءرى على صءرك. اسءنشف الهواء بعمق من أنفك ءءف ءمءلئ الرءءان ءمَّ افرف من أنفك أفاً؁ وكرفف هءه العملفة لمءة 10 ءقائق. ءرفف هءا الأسلوب البسفء قبل النوم أو عءءما ءءءاففن إلى لءطة هءوء ءلال النهار.

اعتني ببشرتك:

الترطيب الداخلي مهم جداً، ولكن لا تنسي 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. ►