

## أسرار للشباب الدائم



كلّ 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 أفانتي من أكثر النساء تحمساً لبنات جنسها، ولهذا وضعت قائمة من الأنظمة التي تجعل المرأة تبدو في عمر الـ16 حتى لو كان عمرها أكثر من ذلك بكثير. تقول الدكتورة أفانتي إنّ هناك أموراً بسيطة وسهلة يمكن لأي امرأة أن تقوم بها لتجعلها شابة طوال حياتها، وهذه الأمور هي:

### شرب الكثير من الماء:

إنّ 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، خاصةً في فترة الصباح حيث تكون العصارة المعدية في ذروة قوتها.
- يغذي 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 حصي في المثانة أو الكلى.
- كمية الماء اللازمة 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 الخالي من

## ابتعدي عن التوتر:

تقول الدكتورة أفانتي: إنَّ 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 أنَّه يزيد من إفرازات الحموضة في المعدة والأمعاء، ولهذا يجب تجنب التوتر مهما كانت الأسباب. وفي حالة وجود التوتر لسبب ما فإنَّ إمكانية التخلص منه تكون عن طريق ممارسة رياضة اليوغا، لأنَّ هذا النوع من الرياضة يجعل ذهن صافياً. كما أنَّ ممارسة تمارين التنفس العميق تجعل كمية إضافية من الأوكسجين تدخل إلى الدم، فتنقيه وتزيد من تدفق الأوكسجين إلى الخلايا الدماغية، التي تبدأ التفكير بطريقة إيجابية. وإجمالاً فإنَّ أي نوع من أنواع الرياضة مفيد في هذه الحالة.

## الفواكه:

المقصود بالفواكه هنا الفواكه الغنية بفيتامين A وفيتامين C، خصوصاً فاكهتي الباباي والفراولة. خذي قطعاً من قشرة فاكهة الباباي والتي تحتوي على جزء من اللب وضعيها 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 بتقطيع فاكهة الفراولة إلى شرائح، ثمَّ ضعها 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 أنَّ فركها يزيل الخلايا الميتة التي تغطي بشرة وجهك لتتيح للخلايا الحية الظهور.

## التغذية السليمة:

وفقاً للدكتورة أفانتي فإنَّ المقصود بالتغذية السليمة تناول كمية من الخضراوات والفاكهة والحبوب، والتي تعطي جسمك ما يحتاج إليه من فيتامينات وأملاح طبيعية، لذا احرص على ألا يزيد وزنك عن معدله المعتاد، وذلك من خلال تناول الفاكهة والخضراوات 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 ومرة واحدة في الأسبوع، على أن تتناولي السمك أو أي نوع من المأكولات البحرية الأخرى مثل الروبيان أو القواقع.

## العصائر:

تؤكد الدكتورة أفانتي أنَّ المقصود بالعصائر أي العصائر الطازجة وليست المصنعة. وتعد عصائر التوت والفراولة والعنب الأسود والرمان من أفضل العصائر التي تحارب الشيخوخة؛ فهي أوَّلاً تساعد على حماية القلب والشرابين من الأمراض، لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة، كما أنَّها تخلص الجسم من السموم. وإجمالاً فإنَّ جميع الفواكه والخضراوات التي تحتوي على ألوان داكنة مضادة للأكسدة، كما أنَّ هذه الثمار تحتوي على ألياف طبيعية.

## المكيح:

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 أنّّه لا يسمح للجسم بالتخلص من مصادات الأكسدة التي يحاول إفرازها للخارج عن طريق المسام. لذا حاولي أن تريح بشرة وجهك من وضع المكياج قدر ما تستطيعين. وحاولي أيضاً ألا تستخدمى الكثير من المستحضرات الخاصة بالمحافظة على البشرة، لأنّ هذه المستحضرات هي في الأصل مواد كيميائية، وبدلاً منها استخدمى الفواكه والخضراوات الطبيعية، حيث يمكن ضربها في الخلاط ووضعها على الوجه أو اليدين، فهي مفيدة جداً وضرورية لحماية بشرتك من الشيخوخة.