



סוד כמוס(ות)

את הזמן אולי אי אפשר לעצור אבל את סימני ההזדקנות אפשר להפחית, ולא רק בעזרת סכין המנתחים. כמוסות ויטמינים וחומצות שומן שונות מסייעות להשגת מראה צעיר ורענן, מזינות את העור, משוות לו מראה קורן, מותחות אותו, ומונעות את הקמטוטים, היובש והכתמים. עור בעיניים

גייל זאבי-ציבלין

לאדם את הכלים המתאימים כדי שיוכל לעשות את העבודה בעצמו. הבעיה יכולה להתבטא בעור, אבל הביי טוי הזה מסגיר שיבוש במקום אחר בגוף."

הסימנים הנובעים מההתבגרות מופיעים כבר בשנות ה-30 לחיינו ויש האומרים אפילו בשנות ה-20. טבעוני ממליץ להתחיל בטיפול מניעתי נגד התופעות הללו כבר בגיל 30. "זה מתחיל מדברים פשוטים כמו עייפות, הופעת שיער שיבה, נשירת שיער (בעיקר אצל גברים), הופעת כתמים על העור, עור לא חלק ולא מבריק שאחרי כן מופיעים עליו גם קמטים, בעיות עיכול, דיכאון, ירידה בחשק המיני, השמנה, בעיות זיכרון ועוד", אומר טבעוני, "כל הסימנים הללו מראים שמהו במערכת לא תקין".

לפי הרפואה הפונקציונלית, את תופעות ההזדקנות אפשר להסביר בכמה דרכים: חוסר איוון במערכת ההוריי מונלית הגלובלית (שהיא לא רק מינית), חוסר איוון ברמת הסוכר בדם שנגרם מהתנגדות לאינסולין, סטרס חמצוני (תופעה שנגרמת בגלל חוסר יכולת של התאים לייצר אנרגיה חיונית לתפקוד תקין שלהם) ועודף ברדיקלים חופשיים שגורמים למגוון תופעות - החל

ל עוד אנחנו חיים, אנחנו מזדקנים - זו עובדה. ההזדקנות היא תהליך הדרגתי ולא אירוע שקורה בבת אחת, ובערך בגילים 40-60 העור שלנו הופך דק ומקומט יותר. אלה הם רק הסימנים החיצוניים לתהליך שמתבטא גם בבעיות אחרות כמו ירידה בחשק המיני, בעיות עיכול ועוד.

לצערנו, אי אפשר לעצור את הזמן, אבל האם ניתן לעשות משהו כדי למנוע חלק מסימני ההזדקנות? התשובה המשמחת היא - כן. אפשר למנוע רבות מהתופעות ובהחלט ניתן גם להאט את תהליך ההזדקנות. ועוד בשורה משמחת - לא חייבים לשכב על שולחן הניתוחים בשביל זה, וגם מפילינג וממתיחות פנים אפשר להימנע. כל מה שאתם צריכים לעשות הוא לפתוח את הפה, להציטייד בכוס מים ולבלוע כמה כמוסות.

"לפי הגישה הקונבנציונלית צריך לטפל במקום שיש בעיה, ובמשך שנים נתנו לנו להבין שזו הדרך היחידה", מסביר יצחק טבעוני, נטורופת, מומחה ברפואה פונקציונלית ומפתח שיטת "טבעוני" לאבחון ולטיפול. "הרפור" אה הפונקציונלית מנסה לנתח את הסיבות לבעיה ולתת

