



ZAMANA KARŞI

Yaş değişimine bağlı cildin ihtiyacı olan bakım tüyoları ve anti-aging konusunda alınabilecek önlemler. PELİN HASÇALIK

Cilt bakımında yaşa bağlı genel değişimler gözlemlense de değişmeyen tek bir ritüel var; cildin iyi temizlenmesi. Sonrasında, yaşa özel her cilt tipinin ihtiyaç duyduğu farklı ürünlere yönelmek cilt bakımında zamana karşı alabileceğiniz en doğru önlem. Genetik yapımızın kırışıklık oluşumundaki rolünü, cilt bakımında dikkat edilmesi gerekenleri ve yaşlanmayı önlemek adına yapılabilecekleri uzmanlara sorduk.

20'ler

20'Lİ YAŞLARDA CİLT BAKIMININ OLMAZSA OLMAZI; temizlik ve koruma. Bu yaşlarda evdeki bakım ile profesyonel bakımı ayırmak gerekiyor. Bir cilt bakım merkezinde, cilt bakım uzmanı tarafından yapılan uygulamaların sivilceyi tetiklememesine dikkat etmek gerek. "Hala akneye yatkınlık söz konusu olduğundan anti-aging bakımlar için erken. Sadece göz çevresinde anti-aging etkisi olan ürünlere başlanabilir. Eğer evde bakım yapılacaksa en önemli kural cildi temiz tutmaktır" diyor dermatolog Dr. Betül Şengör. Karma ciltlerin temizleme köpüğü ve tonik ile cildi temizlemeleri önerilirken, kuru ciltlerin ise temizleme sütü ve cildi kurutmayan bir tonik kullanmaları en ideali. Pelling'e gelince, haftada bir kez kuru ciltler ince granüllü, karma ciltler ise daha kalın granüllü peeling uygulamaları tavsiye ediliyor. "Bu işlem, cildi uyarıp hafifçe soyarak cildin nefes almasını sağlayacak. Nefes alan cilt, kremleri çok daha iyi emecek. Ancak akne problemi varsa kesinlikle pütürlü peeling kullanılmamalı, aksi takdirde akne yayılabilir." 20'li yaşların kaçınılmaz problemi akneler konusunda mutlaka bir dermatoloji uzmanına gidilmesi şart. Akne problemiyle özel olarak ilgilenen bir hekim olarak Şengör; "Bu yaşlarda akneyi tiroit hastalığı ve insülin direncinin tetiklediğine çok sık rastlıyorum. Yine stres de akneyi tetikleyen en önemli nedenlerden" diyor. Akneli cilde en sık uygulanan tedavi yöntemi ise IPL; güçlendirilmiş lazer ile cilt yenileme ve iz tedavileri yöntemi.

Dr. Şengör, şekerin cilt üzerinde yaşlandırıcı etkisi olduğunu vurguluyor. Kanda yüksek oranda şekerin seyretmesi, cilt onarımını zorlaştırıyor. Çok şekerli gıdalar tüketmek, akne izlerinin iyileşmesini geciktiriyor. Karbonhidrattan zengin hamur işleri ile kahvaltı yapmak, şekerli, unlu gıdaları sıkça tüketmek de oldukça yanlış. Protein, sebze, tahıl, meyve ve çavdarlı ekmelekle dengeli bir beslenme programı izlenmesi gerekiyor. Ayrıca, bol su içmek de büyük önem taşıyor. Evde kullanılması gereken kremler hakkında E vitamini içerikli ya da retinoik asit içeren ürünler tavsiye edilse de, bazı ciltlerde bu içerikler akneyi tetikleyebiliyor. Dolayısıyla ürünlerin mutlaka uzman kontrolünde kullanılması gerekiyor. 20'li yaşlarda yaşlanmayı önlemek adına düzenli beslenmek ve uyumak, yeterli miktarda su içmek, güneşten korunmak ve hızlı kilo alıp vermemek büyük önem taşıyor. ➤

20'LER İÇİN ÖNERİLER

1. Givenchy Hydra Sparkling gece kremi. **2. La Roche-Posay** Effaclar Duo cilt tonu eşitleyici krem. **3. Ren** Rosa Centifolia yüz temizleyici. **4. Clinique** Anti-Blemish temizleme jeli. **5. Talika** Phyto-Hydra nemlendirici serum.



30'lar

HER CİLDİN İHTİYACI FARKLI OLDUĞU İÇİN CİLT yapımıza uygun ürünler seçmenin en doğru yolu bir cilt doktoruna danışmak. Amerikan Hastanesi dermatoloji uzmanı Dr. Ayfer Aydın kozmetik sektörünün çok büyük bir pazar olduğunu söylüyor. "Hem cilt sağlığımız için hem de maddi olarak gereksiz harcama yapmamak için en sağlıklı yol cilt doktoruna danışmak ve doğru ürünler almak." 30'lu yaşlardaki en gerekli ürünlerin başında temizleyiciler ve cildimizi için ihtiyaç varsa nemlendiriciler geliyor. Dr. Aydın, her cildin gereksinimleri farklı olsa da genel olarak en temel ihtiyacın iyi bir temizlik ile başladığı fikrinde. Cildin yapısına uygun bir temizleme jeli ve en az SPF 30+ faktör bir nemlendirici temel bakım ürünleri arasında yer alıyor.

İyi bir cilt gençleştirme yöntemi olarak Dr. Ayfer Aydın kimyasal peeling'leri öneriyor. Bu yaş diliminde dermatolog ofisinde sıkça tercih edilen uygulamaların başında da yine bu yöntem geliyor. "Hekimin kararı ile hastaya hem cildin daha derin temizliği hem de çok iyi bir cilt gençleştirme yöntemi olarak benim de çok kullandığım ve uyguladığım bir yöntem. Evde yapılan peelingler ise, ciltte gereksiz iritasyonlara yol açabileceği için önerilmediği sürece yapılmaması daha doğru." Mimik çizgilerinin yerleşmemesi açısından 30'lu yaşlarda henüz çok gecikmeden yaşlanma karşıtı uygulamalara başlamak gerekiyor. "Genç ve dinamik cildi aynen o şekilde korumak için en doğru yol" diyor Dr. Aydın ve hafif peeling'ler ile lazerle cilt gençleştirme yöntemlerini, göz çevresi botoks uygulamalarını önleyici yöntemler olarak öneriyor. Kimyasal peeling uygulamasının yanı sıra



Michael Kors

30'lu yaşlarda dolgu enjeksiyonları da en sık yapılan cilt gençleştirme yöntemleri arasında yer alıyor. Dr. Ayfer Aydın, cildimiz için yapacağımız en güzel şeyin sağlıklı bir yaşam biçimini benimsemek olduğu fikrinde.

30'LAR İÇİN ÖNERİLER



1. La Mer cilt onarıcı maske. **2. Murad** Age-Diffusing sıkılaştırıcı maske. **3. Estée Lauder** Advanced göz çevresi gece kremi. **4. Shiseido** Ultimune hücre yenileyici konsantre. **5. Nuxe** Nuxellence anti-aging krem.

40'lar

ANLAŞILAN O Kİ, CİLT TEMİZLİĞİ HER YAŞIN vazgeçilmez. "Makyaj ile yatmamak hatta makyaj yoksa bile o günün tüm tozu ciltte olduğu için temizleyerek yatmak en doğru hareket" diyor Liv Hospital dermatoloji uzmanı Prof. Dr. Başak Kandı. 40'lı yaşlarda cildimizi yıpratmadan temizleyecek bir temizleyici en gerekliler arasında. Listede ikinci sıradaki en önemli ürün ise, 30 faktörün altına düşmeyen güneş koruyucular. Ayrıca cildimizi düzenli nemlendirmek, kuru bırakmamak ve düzenli güneş koruyucu kullanmak da cildimizin yaşlanmasını önlemek adına önemli. Dr. Kandı'ye göre mimik çizgilerinin yerleşmemesini önlemek pek de mümkün değil. "Günlük hayatta hepimiz sıkça mimik yapıyoruz ve bunu yapmamaya çalışmak sosyal hayatımızı olumsuz etkileyecektir. Çizgilerimizin oluşmasının tek sebebi mimikler değildir; yer çekimi, kemik erimesi, güneş, sigara, alkol ve stres gibi pek çok etken var. O nedenle bu konuda yapılabilecek tek şey nemlendirmek ve düzenli güneş koruyucu kullanmak." Anti-aging konusunda yapılan erken müdahaleler bu yaş grubunda çok önemli. Çünkü erken uygulamalar ile kırışıklıklar derinleşmeden önleniyor. Özellikle botoks, dolgu, peeling, PRP ve kök hücre uygulamaları ile yaş sabitlemek ve yeni kırışıklıkların oluşumunu önlemek ya da geciktirmek mümkün.



Michael Kors

40'LAR İÇİN ÖNERİLER



1. L'Occitane Crème Divine anti-aging krem. **2. Dermalogica** Pure Night gece kremi. **3. Cosmed** kırışıklık onarıcı gece kremi.

50'ler

50'Lİ YAŞLARLA BİRLİKTE KOLAJEN VE elastin liflerinde belirgin bir dejenerasyon başlıyor. Cilt incelendiği, güneş ve yaşlılık lekeleri belirmeye başladığı için kullanılacak ürünlerin daha yoğun nem vermeye yönelik hyalüronik asit içermeleri gerekiyor. M-Onep Etiler dermatoloji uzmanı Dr. Ayça Alan Atalay, anti-aging etki gösteren A vitamini türevleri (Retinoidler), DNA onarımına yönelik kök hücre faktörü içeren ürünleri tavsiye ediyor. "Cildi fazla kurutmamak adına tonik kullanımına alışkın kişilerde özellikle alkol

içermeyen ürünleri tercih etmek önemli." 50'li yaşlardan itibaren gece ve gündüz nemlendiricilerini ayırmak ve göz çevresi kremlerini kullanmak da gerekli. Gece nemlendiricisi, kök hücre faktörü içeren serumlar cilt kalitesini artırma açısından oldukça önemli. Gündüz nemlendiricileri mudaka SPF 15 civarında güneş koruma faktörü içermeli. Dr. Atalay yaşlanma belirtilerini geciktirmek açısından antioksidan özelliği bulunan A, C ve E vitaminlerinden zengin taze sebze, meyvelerle beslenme şeklini öneriyor. Ayrıca serbest radikalleri elemeye yardımcı olan selenyum, Coenzim Q içeren gıda takviyeleri almak da önemli.

Genel olarak kuru ve ince cilt yapısına sahip kişilerde, yaşlanma belirtileri erken başlayan ince kırışıklıklar şeklinde gördüklerini söylüyor Dr. Atalay. "Açık tenli kişilerde güneş hasarına bağlı yaşlılık lekelerini daha sık izlemektediriz. Karma ya da yağlı cilt tiplerindeyse sarkma belirtilerini daha erken fark ediyoruz. Kişinin genetik yapısı, yıllar ve güneşin etkisiyle oluşan kolajen ve elastin liflerindeki dejenerasyonun derecesini de etkiliyor."

50'li yaşlarda dermatoloji polikliniklerine başvuran hastalar için tercih edilmesi gereken uygulamalar; mimik çizgilerine yönelik botoks, dolgu enjeksiyonları, cilt yenileme için fraksiyonel lazer, kimyasal peeling, güneş ve yaşlılık lekelerine yönelik Q switched lazer uygulamaları tedavi olarak özetleniyor. ■

50'LER İÇİN ÖNERİLER



1. Vichy Liftactiv Supreme anti-aging krem. **2. Burock** anti-aging gece kremi. **3. Neo Strata** SPF 30 cilt sıkılaştırıcı krem.