

Yaşınızı soranlara cildinizle yanıt verin

Kadınlara yaşı sorulmaz ama cildine bakarak tahminde bulunulabilir. Tahminleri boşa çıkarmak istiyorsanız Hollywood ünlülerinin dermatoloğu Dr. David Colbert'in önerilerini okumadan geçmeyin.

Yaprak ÇETİNKAYA



Hollywood yapımlarında cilt danışmanı yapan, Naomi Watts, Rachel Weisz, Sienna Miller, Rosie Huntington, Jennifer Carpenter gibi isimlerin takipçisi olduğu ve daha birçok ünlü isme hizmet veren

Dermatolog David Colbert, Türkiye'de ilk defa formsanté dergisine konuk oldu. New York Dermatoloji Grubu'nun kurucusu ve Colbert MD markasının yaratıcısı olan Dr. Colbert, Türk kadınlarına yaş gruplarına göre pırlı pırlı bir cilde sahip olmanın yollarını anlattı.

20'ler **CİLDİ KORUMA DÖNEMİ**
20'li yaşlarda ana hedefiniz cildinizi kırışıklıklara ve erken yaşlanmaya karşı korumak olmalı. Tam da yaz aylarındayken şunu unutmayın; yoğun güneşe maruz kalmaktan ve üst üste bronzlaşmaktan uzak durmanız gerekiyor. Gün boyunca güneş ışınlarını pencerelerden ya da kıyafetlerinizin üstünden fark etmeden alıyorsunuz. Buna bir de dışarıdayken aldığınız ışınlar eklenince durum daha da kötü bir hale geliyor. Bu nedenle cildinize uygun ve güneşten koruyan bir nemlendirici günlük yaşamınızın bir parçası olmalı. Nemlendiricinin altına güneşten koruyucu etkileri nedeniyle ince bir tabaka C vitamini içerikli krem uygulayın.

- Korunmasız olan bölgelerinize (yüz, boyun, eller, kollar, bacaklar ve ayaklar) mutlaka her gün 30 koruma faktörlü ürünler kullanın ve bunu kapıdan çıkmadan en az 30 dakika önce yapın. Ürününüzü günlük yaşamınıza uygun bir türde seçin; sprey, losyon, krem ya da roll-on olabilir. Böylece onu her gün kullanacağınızı garanti altına almış olursunuz.
- Dudaklarınızı da asla ihmal etmeyin ve koruma faktörlü nemlendirici rujlardan kullanın.
- Güneşin altında olduğunuz süre boyunca, şapka takın, güneşten koruyucu kıyafetler giyin. Araç kullanırken camdan gelen ışınlar karşı çok dikkatli olun.
- Cildinizi nemlendirmek için bol su tüketin.
- Yaz meyve sebzelerini bol bol tüketerek cildinize ihtiyacı olan antioksidanları verin.

30'lar

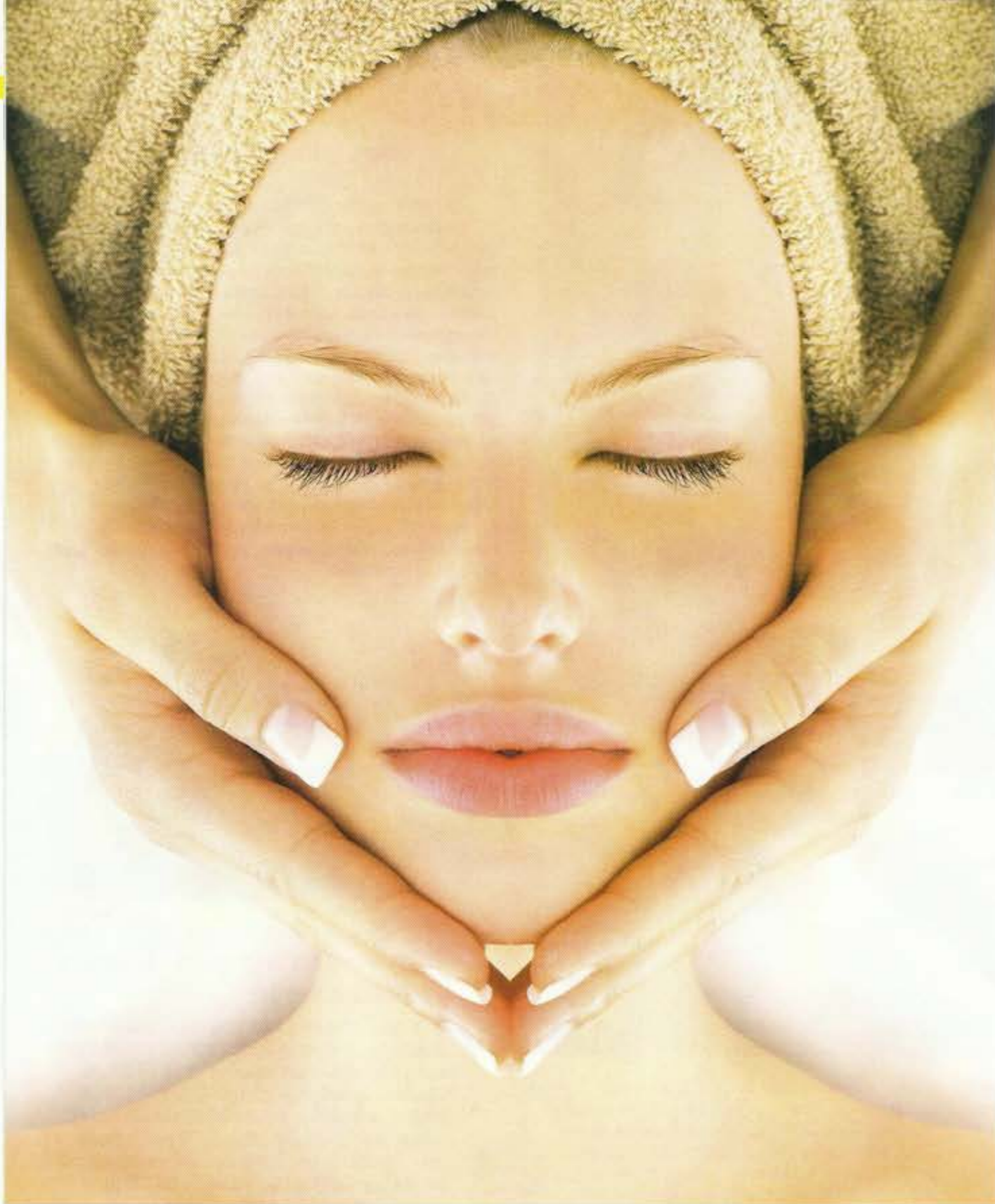
YEDİKLERİNİZE DİKKAT ETME ZAMANI

30'lu yaşlarla birlikte ne yerseniz o olduğunuzu fark etmeye başlayacaksınız. Tükettiğiniz her gıda artık cildinize doğrudan etki edecek. Bundan böyle şeker ve işlenmiş gıda tüketimini bırakmanız gerekiyor. Öğünlerinize lahana, yoğurt, badem, yabanmersini, zeytinyağı ve beyaz balık etini eklerseniz sadece karın bölgesindeki sıkışmayı izlemekle kalmaz, cildinizin ışıltıdadığını da fark edersiniz. 30'uncu yaş gününüzü kutladıktan sonra artık sorunlu bölgelerinizde birkaç damla botoksu düşünmenin hiçbir sakıncası yoktur. 30'larında görünmek isteyenler mikrodermabrazyon, lazerle leke tedavisi, meyve asitleri ile hafif peeling ile yüz bakımı yöntemlerini deneyebilir. 30'lu yaşlarda küçük dozda botokslar uzun vadede sarkma ve kırışıklardan koruyabiliyor. Dr. Colbert'in tavsiyesi, 35 yaş ve üstündekilerin her üç ayda bir lazerli leke tedavisi ya da yılda üç kere fraksiyonel lazer tedavisi yaptırması...



İhtiyacınızı öğrenin doğru yöntemi seçin

Cilt bakımının yaşa uygun olması büyük önem taşıyor çünkü hiçbir yüz birbirinin aynı olmuyor. Dermatolog Dr. David Colbert şunları söylüyor: "Örneğin 30 yaşında ve cildi bronzlaşmaktan dolayı çok hasar görmüş birinin fraksiyonel lazer tedavisine ihtiyacı, 40 yaşında hiç bronzlaşmamış birinden önce ortaya çıkıyor. Benim felsefem, ne yapılmasına ihtiyacınız varsa onu yaptırmanızdır. Çoğumuz için geçerli olan şey şudur: 30'ların sonlarına ya da 40'ların başlarına kadar dolgu malzemeleri ve botoksa başlamak gerekiyor. En iyisi, uzman bir dermatologla endişelerinizi paylaşın, neler yapmanız gerektiğini öğrenmeniz olacaktır."



40'lar

İNCE ÇİZGİLERİ DOLDURUN

Yılda üç defa fraksiyonel lazer uygulaması yaptırın. Kılcal damarların görünümünü lazer tedavisi ile azaltın. Ayda bir kez cildinizdeki ölü deriyi arındırıcı yöntemlere başvurun. Cildinizde oluşabilecek her türlü şekil ve renk değişikliğini önemseyin. Her yıl düzenli olarak cilt kanseri açısından kontrollerinizi yaptırmaya başlayın. Her zamanki gibi

fazla güneşten kaçının. Plajda 50+ koruma faktörü kullanın. Cilt bakımınıza uygun bir yüz yağını kullanmaya başlayın. Omuzlarda ve dekolte de oluşan kahverengi noktaları yok etmek için uygun yöntemleri araştırın. Restylane yöntemi ile ince çizgilerinizi erkenden doldurtun. Çene ve dudak üstündeki tüyleri lazer yöntemiyle yok edin. Güzel bir cildin kaynağı olan kolajen ve elastini artırmak için uygun bir nemlendirici kullanın.

50'ler

DIYETİNİZİ DEĞİŞTİRME ZAMANI

Haftada 3-5 kere Retinol A içerikli krem kullanın ve kızarıklıkları yok etmek için mutlaka altına bir tabaka anti inflamatuvar krem sürün. Her gün yüzünüze, boynunuza ve ellerinize 50 koruma faktörlü krem kullanın. Metabolizmanızdaki yavaşlama nedeniyle mutlaka diyetinizi değiştirin. Yüksek oranda früktoz alımından uzak durun. Enerjisi yüksek (kalorisi değil) sağlıklı gıdalar tüketin. Örneğin lahana, badem, balık, yoğurt, zeytinyağı... Her gün en az 20 dakika egzersiz yapın. 3-4 saatte bir su (sıvı değil su) için. Gidınız ve alınız için küçük botokslar uygulayın. Boyun ve yüz sıkılaştırma için ameliyatsız germe yöntemi olan Ulthera'yı tercih edebilirsiniz. Haftada iki üç kere cildinizi ölü derilerden arındırın. Geceleri mutlaka güçlü bir gece kremi kullanın. İlerleyen yaşla beraber küçülen dudaklar için yüzde 5 ile 8 oranında hacim verici dolgu işlemi yaptırabilirsiniz. Kalsiyum kristalleri içeren dolgu yöntemi ile düzleşmeye başlayan elmacık kemikleri ve çene kemikleri tekrar doldurulabilir. Bu işlem yüzün doğal yapısını koruyacaktır.



Yaşlanma haritanızı çıkarın

Güzel bir cilde sahip olmak için yolunuzu çizirken ailenizin tarihine uzun soluklu bir bakış yerinde bir karar olabilir. Çünkü eğer ailenizde ya da birkaç kuşak öncesinde cilt problemleri varsa, bunları bulmak ve en başından önlem almak akıllıca olacaktır. Belki hiçbir şey yapmak istemeyeceksiniz. Bu durumda sadece güneşten koruyucu kremler ve nemlendirici de hiç yoktan iyidir. Nasıl görünmeyi seçtiğiniz kişisel bir karardır. Eğer biraz açık renkli veya ince bir cildiniz varsa koyu renkli ve dolgun ciltlere göre üstünde biraz daha fazla çalışmanız gerekebilir. Güzellik görecelidir ve bu nedenle kendi planınızı yapmalı ve gerektiğinde değiştirmelisiniz.



Dr. David Colbert, önerileri takip edenlerin ve gerekli işlemleri yaptıranların üniversite yıllarındaki ciltlerine kavuşacaklarını söylüyor.

Mezunlar buluşmasında herkes sizin cildinizi konuşsun

Dr. David Colbert, Ocak 2010'da Terry Reed ile birlikte kaleme aldığı 'The High School Reunion Diet' adlı kitabında ABD'de bir gelenek haline gelmiş olan mezunlar buluşmalarında eski okul arkadaşlarına genç görünmek isteyenlere adeta bir gönderme yapıyor. Kitapta, doğru beslenmeyle, kişisel sağlık ve fiziksel güzellik arasındaki bağlantılar anlatılıyor ve güzel bir cilde sahip olmaya yardımcı gıdalar listesi sunuluyor. İşte bazı ipuçları...

Siddetle uzak duracaklarınız

Şeker, glikoz ve früktoz şurubu içeren bütün gıdalar ve içecekler, aşırı tuz, kurabiye, çörek gibi besleyici değeri olmayan gıdalar, işlenmiş tüm gıdalar, aşırı miktarda alkol, gereksiz yere alınan bütün ilaçlar.

Mutlaka ama kararında tüketecekleriniz

Yulaf, esmer pirinç pilavı, yeşil fasulye, marul, salatalık, haşlanmış patates, soğan, çilek, mango, ay çekirdeği ve varsa karpuz çekirdeği, pırasa, ıstiridye, kuşkonmaz, yumurta, ciğer, tatlı kabak, susam, kaju fıstığı, yer fıstığı, yoğurt, lahana, badem, zeytinyağı, domates, kırmızı et ve tavuk ürünleri.

