



Güneş kremi nasıl seçilir?

Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta cilt tipi farklılıkları. Çok çok açık tenler aşırı koruma, çok açık tenler yüksek koruma, kumral-buğday tenler orta koruma, koyu tenler daha düşük faktörlü güneş koruması tercih etmeli. Ayrıca hassas, kuru veya açık renk cilt tipine sahip olanlar daha yoğun nem verme özelliğine sahip olan krem formunda ürünler kullanmalı. Yağlı ve normal cilt tipine sahip olanlar için daha hafif formüllü jel formunda ürünler uygundur. Sivilleli ve akneye yatkın cilt tipine sahip olanlar ise yine jel formunda ürünleri kullanabilir, ama buna ek olarak daha yüksek koruma tercih etmelidir.

SAĞLIKLI BRONZLUĞUN 6 KURALI

- 1 Son yıllarda yapılan araştırmalar güneş ışınlarının zararlarının biraz daha arttığını gösteriyor ama güneşin zararları olduğu kadarıyla faydaları da var. Mesela; kemik sağlığını geliştirmek, bağışıklık sistemini güçlendirmek, beyin sağlığını korumak, vücuttaki fazla yağın atılmasını sağlamak ve dişleri güçlendirmek gibi. "O halde sağlıklı bronzlaşalım" diyen, Dr. Yasemin Savaş Kaliteli Yaşam Kliniği Koordinatörü Medikal Estetik Hekimi Yasemin Savaş, sağlıklı bronzluğun kurallarını şöyle sıralıyor:
- 2 Günün belirli saatlerinde ve kısa süreli olarak güneşten faydalanın. Cildiniz güneşe adapte olduktan sonra, gün be gün güneşte kalma süresi 5-10 dakika uzatılabilir. Bu şekilde güneşte kalmak cildinizin yoğun zarar görmeden gerekli melanini üretmesini de sağlar.
- 3 Lekelenme eğilimi olan melanin pigmenti duyarlılığı yüksek olan kişiler ekstra dikkat etmeli.
- 4 UVA ve UVB filtreleri içeren güneş ürünlerinde antioksidan özelliği taşıyan E vitamini olmasına da özen gösterin.
- 5 Yüz, kulak, burun ve dekolte bölgesi daha hassas ve derinin ince olduğu bölgeler olduğu için maksimum dereceli koruma tercih edin.
- 6 Kremlerin içeriğinde zararlı kimyasalların bulunmamasına, suya ekstra dayanıklı olmasına, klinik ve dermatolojik olarak test edilmiş olmasına dikkat edin.

PEKİ YA LEKE?

Güneşin cilt üzerindeki kötü etkilerinden biri de leke. Güneş lekeleri çok kolay oluşuyor ancak kurtulmak bir o kadar zor. Gökhan Haytoğlu Kliniği'nden Medikal Estetik ve Tamamlayıcı Tıp Hekimi Dr. Ezgi Eryılmaz, güneş lekelerinden korunmanın ipuçlarını veriyor: "Güneşi stres faktörü olarak algılayan cilt dokusu kendini korumak için melanositlerin melanin pigmenti üretimini uyarıyor ve bu da bize leke olarak

geri dönüyor. Ve maalesef melanosit hücrelerinin bellekleri olduğu için oluşan lekeleri geri döndürmek meşakkatli bir yol. Hal böyle olunca ilk kural, leke oluşmasını önlemek olmalı. Bu nedenle birincil olarak yapmamız gereken güneş koruyucularla cilde bir koruma bariyeri oluşturmak. Bunun için mineral bazlı ya da kimyasal cilt koruyucularını tercih edebilirsiniz, ama en az 30 faktörlü olmasına dikkat edin. Suya girmeden yarım saat önce uygulayın. Suya girmeseniz bile 4 saatte bir tazelemeye çalışın. Peki tüm bunlara rağmen oluşmuş

olan lekelerin geri dönüşü mümkün mü? Evet, tamamen geçmesi veya rengin açılması mümkün. Bu noktada cildi öncelikle güçlendirmek en önemlisi. İşte bu noktada da her cilde ve probleme özel hazırladığımız karışımları mezoterapi yöntemiyle cilde enjekte ediyoruz. Yani sıra cosmelan, dermamelan gibi tedaviler leke konusunda iyi sonuçlar veriyor. Bazen lazerlerden ya da kimyasal peelinglerden, bazen de ozon tedavisinden faydalanarak lekeleri siliyoruz. Tüm bu tedaviler kombine halde uygulandığında en güzel sonuca ulaşıyoruz.