

*Cildimiz dışarıdan görünen en büyük organımız. Hal böyle olunca, cildimize ne kadar iyi bakar ve yatırım yaparsak o kadar sağlıklı ve güzel bir görünüme kavuşuyoruz. Yaş almaya devam ederken yaşlanmamıza sebep olan yerçekimine ve birçok dış etkene maruz kalıyoruz. Bu çok faktörlü çevresel etmenlerin bizi yıpratmaması ve daha kaliteli yaş almak için bir takım işlemlere ve takviyelere ihtiyaç duymak kaçınılmaz.*

**G**erek rutin yaşamım içinde yaptıklarımla, gerekse ufak dokunuşlarla destekleyerek kaliteli, sağlıklı ve yaşamın potansiyeline uygun şekilde yaş almak, benim güzellik ve iyilik hedefim. Kaliteli bir "sen" olduğunda; kaliteli bir yaşam, zaman ve toplum da mümkün. Güzel ve dolayısıyla iyi hissetmek pozitif değişimin başıdır. Dilerseniz gelin, bir estetik uzmanı olarak kendi rutinime, sağlıklı ve doğru zamanlarda uygulayarak kattığım uygulamaları sizlerle paylaşayım...

### *Öncelikle su içmek çok önemli!*

Vücudumuzun çok büyük bir kısmının sudan oluşmasının sebebi, aslında birçok kimyasal reaksiyonun su ile çalışmasından. Yaş ilerledikçe vücudumuzun su oranı düşer, ve bu yaşlanmanın önemli bir ayrıntısıdır. Sağlıklı yaş almak için günde en az 2,5 litre su içerim. Bunun yudum yudum olmasının emilim açısından daha kıymetli olduğunu bilirim ve bir anda değil, gün içinde sık sık su içerim.

### *Her şeyden önce ağız temizliği*

Sabah kalktığımda hiçbir şey yiyip içmeden önce hindistancevizi yağı ile "oil pulling" (ağız temizliği) yaparım. Bu, mikropların ilk giriş yeri olan ağız floramı temizlememi sağlar.

### *Enerjik bir kahvaltıyla güne başlangıç*

Meyve ve kuruyemiş ağırlıklı kahvaltı yapmayı tercih ederim. Böylece güne sağlıklı ve enerjik bir başlangıç yapmış olur, aynı zamanda vücudum için gerekli vitamin, mineral ve yağların alınmasını



Gökhan Haytoğlu Kliniği'nden  
Dr. Ezgi Eryılmaz

sağlarım. Karbonhidrat tüketimimi de günün ilk yarısında almaya özen gösteririm. Öğle ve akşam yemeklerinde ise sebze ve protein ağırlıklı beslenerek sağlıklı bir kilo kontrolü sağlamış olurum.

### *Kolajen ve C vitamini ihmal etmem*

Cildin yapıtaşı olan kolajen sentezi için protein ve C vitamini çok önemlidir. Bu yüzden hayvansal protein olarak et ve balık, ya da bildiğimiz en zengin bitkisel proteine sahip olan mantar muhakkak tüketirim. C vitamini açısından en zengin sebze ise biberdir :) Soğan ve özellikle sarımsak tüketimi de kolajen sentezini artırır. Haftada iki kez bol sarımsaklı ve acılı kellepaça çorbası, güzellik rutinime dahildir. Yani tükettiğim gıdaların cilt ve vücut sağlığına olan önemli etkilerini bilirim ve ona göre beslenmeye özen gösteririm. Süt ve peynirin genellikle sivilce problemine öncülük ettiğini; bergamot, incir gibi