

Bilinçli Yaşam ANTI-AGE

■ Ecz. Hülya ERDENER

Yaşlanma, kabullenilmesi kolay olmayan, fakat doğduğumuz andan itibaren başlayan doğal bir süreçtir. Çoğu insan bu gerçeği görmezden gelir. Gelin biz bu gerçeği kabul edip, neler yapabiliriz göz atalım.

Cildin yaşlanmasına sebep olan iki faktör var. Birincisi iç faktörler, ikincisi dış faktörler. Önce iç faktörleri inceleyelim. Yaşlanma, "hücre yenilenmesinin yavaşlamasıdır" diyebiliriz. Genç bir insanın cildi 28-30 gün içerisinde, 50-60 yaş arası bir insanın cildi ise 45-50 gün arası yenilenir. Bu otomatik olarak genç ve canlı hücre sayısının azalması demektir. Doğal olan bu süreç, kişi kendine bakmadığı zaman oldukça hızlanır. Bunun yanı sıra, kişisel farklılıklar (genetik yapı), ırksal farklılıklar ve mimik alışkanlıkları, her insanın kırışıklık gelişiminde ayrı bir yer taşır. Biz bu olaylara içsel yaşlanma diyoruz.

Cildin yaşlanma süreci 21 yaşından itibaren başlar. Otuzdan sonra ilk çizgiler, kırktan sonra belirgin çizgiler, elliden sonra ise çizgiler hızla artarak çoğalır. Bu süreçte ciltte ne gibi değişimler yaşanır? Deri ve mukoza zamanla incelik. Deri altındaki kolajen ve elastin (cildin sıkılığını ve elastikiyetini sağlayan proteinler) azalır. Alt deri, yağ dokusu ve su oranı %80 oranında azalır. Cilt nemsizleşir, elastikiyetini kaybeder ve hassasiyeti artar. Soğuk ve sıcaktan daha çok etkilenmeye başlar, mantar ve bakterilere karşı savunma gücü azalır, serbest radikallere karşı dayanıksızlaşır, kılcal damar faaliyetleri azalır, derideki melanositler (renk hücreleri) bozulur ve yaşlılık lekeleri oluşur. Menopoz kadınlar için tam bir dönüm noktasıdır, östrojen (kadınlık hormonu) vücuttan hızlı bir şekilde azalır. Bu durum cildin kurumasına ve fark edilebilen bir yaşlanmaya sebep olur.

Şimdi de dış etkenlere göz atalım. Bunlar arasında; Güneş Işığı, Sigara, Dengesiz Beslenme, Hava Kirliliği, Alkol Tüketimi, Stres, Sert Sabunlar, Deterjanlar ve YANLIŞ kullanılan kozmetik ürünler, Uyku Düzensizlikleri ve Yatış şekilleri, Mimikler en önemli bölümü kaplarlar.

GÜNEŞ, cildimizi olduğundan çok daha hızlı yaşlandıran en önemli Dış etkidir. Ortalama olarak etkisi %80 civarındadır. Güneş sağlıklı hücreleri, zararlı hücre haline getiren serbest radikalleri çoğaltır. Serbest radikaller, hücrelerin DNA'sına zarar verirler. Bu da ciltteki kolajeni azaltmaya başlar ve derin kırışıklıklar oluşur.

SİGARA, vücuttaki C vitamini azaltır. C vitamini ise cildi gergin tutan Kolajen oluşumunda son derece önemlidir. Aynı zamanda kan dolaşımını olumsuz yönde etkiler, kılcal damarlar cildi besleyemez duruma gelir. Ve hücreler oksijensiz kalır. Hücre kendini yenileyemediği için elastikiyet kaybı, kırışıklık, cilt kalınlığı, cilt renginin koyulaşması Şeklinde kendini gösterir. Sigaranın ağıza verdiği harekette, mimik çizgilerine yol açar. Yapılan araştırmalara göre sigara içenlerle içmeyenler arasındaki çizgi farkı beş katıdır.

HAVA KİRLİLİĞİ, serbest radikallerin oluşmasını hızlandırır, bu da direk cilt yaşlanması demektir.

DENGESİZ BESLENME sonucu, cildin sağlığı için gerekli olan A,C ve E vitaminlerini karşılayamadığımız zaman, yukarıda bahsettiğimiz hücreyi tahrip eden serbest radikallere karşı bariyer oluşturamamış oluruz ki, bu da cilt yaşlanması demektir.

STRES sonucu kaslar gerilir, oksijen alımı azalır, kortizol hormonu vücutta çoğaldığı için hücre yapısı bozulmaya uğrar ve besin eksikliği yaşanır. Stresin daimi olması durumunda çizginin yerleşmesi kaçınılmazdır.

ALKOL, kılcal damarlardan sıvı sızıntısının artmasına sebep olur. Bu da, kandan yumuşak dokulara sıvı gitmesini sağlar. Alkol alımından sonraki uykuda, sıvılar süratle dokulara gider. Bu olay cildin kırışmasına sebep olur.

SERT SABUNLAR, sert temizleyiciler, yanlış önerilen yada yanlış kullanılan kozmetiklerde cilde zarar verir.

UYKUDAKİ yatış pozisyonunuz, yüzdeki çizgilerin artışına sebep olabilir. İdeal yatış biçimi sırtüstüdür. Eğer genelde bir yöne yatılıyorsa, o yönde çizgi oranı daha fazla ve daha derindir. Gece iyi bir uyku almak, özellikle saat 11-03 arasını uyuyarak geçirmek hem endorfin (mutluluk) hormonunun salgılanmasını, hem de cildin uykuda kendini yenilemesini sağlar.

Bize göre, cildin yaşlanmasındaki en önemli etken, sizin kendinize ve cildinize nasıl davrandığınızı, yaşam kaliteniz, düşünce tarzınız ve alışkanlıklarınızdır. Bizim önerilerimizi almak isterseniz şöyle sıralayabiliriz:

- * Güneşten korunun ve en az SPF15 faktörlü nemlendirici yada koruyucu kullanın.
- * Cildinizin ihtiyacı olan kişisel bakımınızı (cilt bakımı ve temizliği) mutlaka düzenli yapın.
- * Dengeli beslenin. Besinleriniz antioksidan içerikli olsun. Bol bol sebze, meyve ve balık tüketin.
- * Yemeklerinizde doymamış yağları kullanın.
- * Kilo alıp vermemeye çalışın, ideal kilonuza kavuşup onu koruyun.
- * Bol bol yürüyün, yüzün yada spor yapın.

- Her günkü uykunuz düzenli olsun.
- Stresten mümkün olduğu kadar uzak durun.
- Günde en az sekiz bardak su tüketmeye çalışın.
- Hava kirliliğinden kendinizi korumaya çalışın.

DAHA GENÇ, DAHA SAĞLIKLI GÜNLER DİLEĞİYLE...

