



Est. Hülya ERDENER

FARMAKOZMETİK

Kiş aylarında sertleşen hava şartları nedeniyle cildimiz gerilir, kurur ve çatlayabilir. Kışın cildin dengesini korumak pek kolay olmasa da devam eden bahar ayları da dahil olmak üzere, doğru bakım ürünü kullandığınız ve günlük yaşamınızda çok basit birkaç noktaya dikkat ettiğiniz müddetçe, cildiniz çevrenizde her zaman hayranlık uyandıracaktır.

İçinde bulunduğumuz mevsimin değişen koşulları, her cildi hassaslaştırır da hassas ciltler için bu risk daha fazla. Bu sebeple, hassas cilde sahip olan kişilerin daha fazla özen göstermesi gerekiyor. İç ve dış mekanların ısı farklılıkları, doğal bir denge sorununa yol açıyor. Bu ısı değişimleri, damarların ani olarak genişlemesine ve daralmasına yol açarak cildin elmaları mevcutsa son derece dikkatli ve özenli olmak gerekiyor. Damarların hareketliliği ve bu esnada cildin yeterince elastik olmaması bu kızarıklığın daha da artmasına neden olur. Sonuç olarak, belli ölçüde bu tip problemleri yaşayan ciltler, bu şartlar altında çok daha tepkili ve toleranssız duruma gelir.

Ciltte aşırı hassasiyetin oluşmaması ve oluşan hassasiyete bağlı tepkilerin giderilmesi için profesyonel cilt bakım ürünlerinden yararlanabilirsiniz. Böyle bir durumda seçeceğinizi ürünler, cildinize dışarıdan yardım etmekle kalmayıp, cildin kendini savunma sistemini güçlendirerek mümkün olan en az derecede etkilenmesini sağlamalıdır.

Hassas ciltlerin temizliğide en az seçilecek krem kadar önemlidir. Renk ve koku maddesi içermeyen, alkolsüz, cilt tolerans testi ve dermatolojik testleri yapılmış ürünler seçilmelidir.

Hassas ciltlerden bahsedip de kuprozdan bahsetmemek olmaz. Kılcal damarların hassas ve kırılğan olduğu kuprozlu ciltler, özellikle yanaklarda oluşturduğu kızarıklık yüzünden genç yaşlarda hoş bir görüntü olarak beğeni

görebilir. Halbuki kılcal damarların çatlaması nedeniyle oluşan bu kızarıklıklar zamanla yayılır ve yüzde hoş olmayan, pürüzler oluşturan bir görünüme sebep olur. Bu tip ciltler özellikle kan dolaşımını etkileyen ısı değişimlerine karşı çok hassastır ve burada amaç, varolan çatlamlar düzeltilmesine bile kılcal damarların güçlendirilmesi, kızarıklığın yayılmasının engellenmesidir. Bunun için kullanılacak özel seçimler var ve bunlar kılcal damarların dış çeperlerini güçlendirerek daralmasına yardımcı oluyor. Böylelikle ciltteki kızarıklık azalıyor.

Eğer siz de hassas ve tepkili bir cilde sahipseniz, dikkat etmeniz gereken hususlar var. Öncelikle banyo yaptığınız suyun sıcaklığı asla "sıcak" sınıflamasına giren bir ısıda olmamalı, yaz-kış ortalama vücut sıcaklığında olan su ile duş almayı alışkanlık haline getirmelisiniz.

Kılcal damarların görüntüsü rahatsız edici ise, günlük aldığınız gıdalarda bioflavonoid içeren besinlere ağırlık vermenizi öneririz. Kılcal damar geçirgenliği üzerine olan etkisinden dolayı kullanılan, P vitamini olarak da isimlendirilen bioflavonoidler, başta limon, mandalina ve portakal kabuklarında olmak üzere ıspanak, greyfurt, yeşil fasulye, karpuz, kavun, lahana, bezelye, brokoli gibi meyve ve sebzelerde bulunabiliyor. Bu gıdaların ayrıca kolajen yapısı güçlendirme, C vitamininin emilimini artırarak bu vitaminin etkili olduğu tüm konulara dolaylı yoldan katkı sağlama ve alerjik reaksiyonları azaltma özellikleri de bulunuyor. Yalnız, ismini verdiğimiz meyvelerin suyundan çok posa kısımları P vitamince yüklüdür. Ayrıca tıpkı C vitamini gibi fazlasının depolanmayıp vücuttan atıldığı dikkate alınır, fazla miktarda aldığınızda endişelenmenize gerek yok.

Sağlık ve Bakım dolu günler dileğiyle...