

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, kuruy 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. Sivri ve ve akneye yatkın cilt tipine sahip olanlar ise jelle jel formunda ürünleri kullanabilir, ama buna ek olarak daha yüksek koruma tercih etmelidir.

SAĞLIKLI BRONZLUĞUN 6 KURALI

- 1** Son yıllarda yapılan araştırmalar güneş ışıklarının zararlarının biraz daha arttığını gösteriyor ama güneşin zararları olduğu kadarıyla faydaları da var. Melanin, kemik sağlığını geliştirmek, bağışıklık sistemini güçlendirmek, beyin sağlığını korumak, vücuttaki fazla yağın atılmasını sağlamak ve diğerleri güçlendirmek gibi. "O halde sağlıklı bronzlaşalım" diyen, Dr. Yasemin Savaş Kültürel Yazgan Kıncı Koordinatörü Medikal Estetik Hekimi Yasemin Savaş, sağlıklı bronzluğun kurallarını şöyle sıralıyor:
- 2** Günün belirli saatlerinde ve kısa süreli olarak güneşten faydalanın. Cildini güneşe adapte olduktan sonra, günün gününe kalma süresi 5-10 dakika uzatabilir. Bu şekilde güneşe kalmak cildinizin yoğun zarar görmeden gerekli melanini üretmesini de sağlar.
- 3** Lekelerine eğilimli olan melanin pigmenti duyarlılığı yüksek olan kişiler ekstra dikkat etmeli.
- 4** UVA ve UVB filtreleri içeren güneş ürünlerinde emniyetli değilmiş gibi tazyikli vitamin olmamasına 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 içerisinde zararlı kimyasalları 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 kortulmak bir o kadar zor. Gökhan Hayıtoğlu Kıncı'ndan Medikal Estetik ve Tıbbi Estetik Uzmanı Dr. Ezgi Ünyüksal, güneş lekelerinden korunmanın ipuçlarını veriyor: "Güneşin olumsuz etkileri olarak algılanan cilt dokusuna kanonik korumak için melanositlerin melanin pigmenti üretmesini engellemek ve bu da böyle leke olarak

görmeye sebep olur. Ya melanin üretmesini engellemek için oluşan lekelerin belkileri olduğu için oluşan lekelerin geri döndürmek meşakkatli bir iş. Hal böyle olunca ilk kural, leke oluşmasını önlemek olmalı. Bu nedenle koruyucu olarak papamamiz gerekirse güneş koruyucularla cilde bir koruma bariyeri oluşturulmalı. Bunun için melanin üreten ve da kimyasal cilt koruyucularını tercih edebilirsiniz, ama en az 30 faktörlü olmasına dikkat edin. Suyla yıkanan parfüm saat önce uygulayın. Suyla yıkanmayan jelle 4 saatte bir yenilenmeye çalışın. Pek çok ürünün yanı sıra reçineler kullanın

olan lekelerin geri döndürme mümkün değil. Evet, tamamen geçmesi veya rengin açılması mümkün. Bu noktada cilt berraklığı güçlendirmek en önemli. İyi bir noktada da her cilde ve probleme özel hazırlanmış koruyucu maddeleri uygulayarak cilde yenilenme ediyoruz. Yani suya dayanıklı, emniyetli olan güneş koruyucuları leke korumasında iyi sonuçlar veriyor. Bazen bazılarında ya da kimyasal peelinglerden, bazen de özel tedavilerden faydalanarak lekeleri siliyorsunuz. Tüm bu tedaviler konusunda habere uygulamıştık en güzel sonucu alıyorsunuz.