



GÖKHAN HAYTOĞLU
KLİNİĞİ'NDEN MEDİKAL ESTETİK
VE TAMAMLAYICI TIP UZMANI
DR. EZGİ ERYILMAZ

SKINCEUTICALS, C E FERULIC



SKINCEUTICALS,
H.A. INTENSİFİYER



“YAŞININ İYİSİ OLMAK GÜZELLİK HEDEFİM”

Yaş almaya devam ederken yaşlanmamıza sebep olan yerçekimine ve birçok dış etkene maruz kalıyoruz. Bu olumsuz etkilere karşı daha kaliteli yaş almak için birtakım işlemler ve takviyelere ihtiyaç duymak kaçınılmaz oluyor.

Ama her şeyden önce su içmek çok önemli. Ancak yaş ilerledikçe vücudumuzun su oranı düşer, bu da yaşlanmanın önemli bir ayrıntısıdır. Ben sağlıklı yaş almak için günde en az 2,5 litre su içiyorum. Yudum yudum içilen su emilim açısından daha kıymetli, bu yüzden bir anda değil gün içinde sık sık su tüketiyorum. Sabah kalktığımda hiçbir şey yiyip içmeden Hindistancevizi yağı ile 'oil-pulling' (ağız temizliği) yapıyorum.

Bu mikropların ilk giriş yeri olan ağız florasını temizlememi sağlıyor. Meyve ve kuruyemişi ağırlıklı kahvaltı yapmayı tercih ediyorum. Böylece güne sağlıklı ve enerjik bir başlangıç yapmış oluyorum, aynı zamanda vücudum için gerekli vitamin, mineral ve yağların alınmasını sağlıyorum.

Karbonhidrat tüketimimi günün ilk yarısında almaya özen gösteriyorum. Öğle ve akşam yemeklerinde sebze ve protein ağırlıklı beslenmeye çalışıyorum. Cildin yapıtaşı olan kolajen sentezi için protein ve C vitamini çok önemli. Bu yüzden hayvansal protein olarak et, balık ya da bildiğimiz en zengin bitkisel protein olan mantar muhakkak tüketiyorum. C vitamini açısından en zengin sebze ise biberdir, ben de bol bol yiyorum. Soğan ve özellikle sarımsak tüketimi de kolajen sentezini artırıyor. Bu nedenle bol sarımsaklı ve acılı kelle-paça çorbası haftada 2 kez güzellik rutinime dahildir. Ayrıca süt ve peynirin fazlası sivilce problemine öncülük eder; bergamot, incir gibi bazı gıdalar da fazla tüketildiğinde lekelenme problemini artırır. Bu nedenle bu gıdaları kontrollü tüketmeye dikkat ederim.

Takviye olarak ise kolajen, C vitamini ve balık yağı aralıklı olarak kullanım rutinimde. D vitamini ve diğer parametrelerimi de kan değerlerime göre uygun dozlarda yerine koyarım.

6 ayda bir kür şeklinde ozon terapi ve glutatyon yani antioksidan kombini uyguluyorum. Çünkü güzellik bir bütün ve sağlıklı olmak da işin temeli.

Cilt sağlığım açısından spesifik olarak ise, gece yatmadan muhakkak yüzümü, uygun pH'da temizleyici ile yıkıyorum. Ardından hyalüronik asit, C vitamini ve antioksidan açısından zengin gece serumuyla cildime ufak ufak masaj yapıyorum. Topikal, yani sürülerek uygulanan ürünler yeterli olmadığından ve istenilen düzeyde emilemediğinden ayda bir muhakkak tüm yüzüme uygun içerikte hazırlanan mezoterapi kokteyliyi yapıyorum. Belirli dönemlerde de PRP uygulaması yaptırarak cilt kalitemin daha da artmasını sağlıyorum. 6 ayda bir botoks uygulamasını ihmal etmem. Botoks, mimik kırışıklıklarının oturmasına ve oluşmasına engel oluyor. Yılda bir kere kış sezonunda altın iğne kürünü yapıyorum. Bu işlem gözeneklerin genişlemesine engel oluyor, sıklaşmasını sağlıyor. 1,5 - 2 yılda bir olacak şekilde, cilt altından uygun yerlere yapılan düşük dozlarda dolgu uygulaması ise cildi destekler ve yüzün sarkmasını engeller. Doğru noktalara yapılan minik dokunuşlar yüz şeklimin bozulmadan genç ve dinamik görünmesini sağlıyor.

Gerek rutin yaşamım içinde yaptıklarımla, gerekse ufak dokunuşlarla destekleyerek; kaliteli, sağlıklı ve yaşının iyisi olarak yaş almak benim güzellik ve iyilik hedefim. Kaliteli bir sen olduğunda; kaliteli bir yaşam, zaman ve toplum mümkün. Güzel ve dolayısıyla iyi hissetmek pozitif değişimin başıdır.