

Takıdan Tatile Lüksün Yeniden Tanımı

# COSMOPOLITAN

www.cosmodergi.com

## Yatakta Oynanacak Seksi Oyunlar

Erkeğinizin  
Sinir Yönlerini  
Sevmeyi Nasıl  
Öğrenirsiniz?

## COSMO KIZININ YAZ REHBERİ

Kıskançlık  
Arkadaşınızı  
Bitirirse...

Yaz Bakımına  
Özel Öneriler

ÖZEL EK  
Dünyanın  
Her Yerinden  
Cosmo'ca Seks  
Tüyoları

AĞUSTOS 2006/08  
6 YTL

Kapak Kızı

SHARON  
VAN DER  
KNAPP

COSMO'NUN  
KONUKLARI

Beyaz, Zeliha Çal,  
Halit Ergenç,  
Keanu Reeves,  
Sandra Bullock,  
Saba Tümer

Erkek  
Tavlama  
Rehberi

ISSN 1804-5571

9 774304 557002 73

## cosmoöneri

ko'yu diğer ürünlerden ayıran en önemli özellik hem kişinin tüm ihtiyaçlarına aynı anda cevap verebilmesi hem de eğer özel tedavi edilmesi gereken bir cilt hastalığı varsa onun tedavisini gerçekleştirebilmesi...

### - Koko ürünlerinin içeriklerinin diğer ürünlerden farkı nedir?

Alman araştırmacı Dr. Lautenschläger'in bilimsel araştırmaları sonucunda geliştirilen Koko ürünleri, alerjik reaksiyonlara yol açabilecek emülgatör, koruyucu madde, esans, mineral yağ ürünleri, silikon ve amin içermiyor. Tabaka yapılı nedeniyle doğrudan deri lipitlerine nüfus ediyor. Böylelikle, istenmeyen yan etkiler önlenirken, preparat içerisindeki etken maddelerin cildin derin katmanlarına nüfuz etmesi sağlanıyor. Cilt tipi ve ihtiyaca göre baz kremler ve etken maddeler ile her yaş grubunda kişiye özel krem hazırlanabiliyor.

### - Bize ideal bir cilt bakımını anlatabilir misiniz? Yani kadınlar bir gün içinde ciltleri için neler yapmalılar?

Cilt yapısına göre günlük cilt temizliğini yaptıktan sonra cilt ihtiyacına göre belirlenmiş olan anti aging veya cilt problemi varsa tedavisi için gerekli olan kremi kullanmalılar. Kimyasal toksinlere karşı cildi korumak çok önemlidir ve güneşe karşı koruyucu kremlerini de kullanmaları gerekir. Önemli olan günlük cilt bakımını düzenli olarak yapmaları ve uzmanların belirleyeceği periyotlarda da profesyonel cilt bakımı yaptırmalarıdır.

## "CİLT, VÜCUDUMUZUN AYNASIDIR"

Transmed Kozmetik Cerrahi Kliniği'nden Dermatolog Pınar Güzel, özellikle kuru cildin daha çabuk kırışacağını vurguluyor. Güzel'e göre asla iç dengeyi bozmamak gerekiyor yani yaz sıcaklarında terleme yoluyla kaybedilen suyu mutlaka günlük içilen su miktarını artırarak yerine koymak gerekiyor.

### - Yaz boyunca güneş cildimizi nasıl etkiler?

Her ne kadar psikolojik olarak olumlu etkileri olsa da güneşten kaçınmak gerekiyor. Şu anda biz dermatologların güneşin yan etkileri üzerinde bu kadar durması gereksiz gibi görünebilir fakat önemle bahsettiğimiz yan etkiler genellikle kendini 5-6 sene gibi uzun süreler içinde gösteriyor yani kronik yan etkiler. Yaşlanmayı gidermeye yönelik işlemlerin

hızını artırdığı şu günlerde, belki tedbirinizi alıp cildinizi korursanız birkaç sene sonra bu işlemlere sizin ihtiyacınız olmayacaktır. Önceleri yalnız deniz kenarında ve en fazla 15-20 faktör olarak tavsiye ettiğimiz güneş koruyucular, artık ozon tabakasının incelenmesi ve ekolojik dengenin bozulması nedeniyle hem yaz-kış uygulanmalı hem de minimum 50 faktör olmalı diyoruz. Bunlar yaşlanmayı önleme-

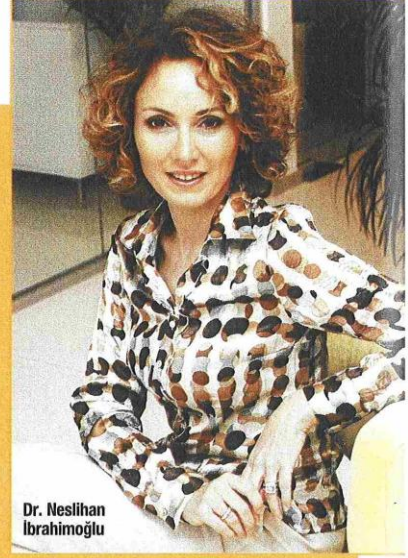
ye yönelik düzenli kullandığınız vitamin kompleksler gibi birer ilaç aslında. Bu nedenle mutlaka 3-4 saatte bir yenilemek gerekiyor. Bunun yanı sıra güneşin etkisiyle kurumaya yüz tutan cildiniz için de iyi birer nemlendirici görevi görüyorlar.

## "CİLDİNİZİ GENC TUTMAK SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE BESLENEREK ÇOK KOLAY"

Dr. Neslihan İbrahimioğlu, sağlıklı bir cilt için beslenmenin önemine değiniyor. "Eğer kilo, sağlık sorununuz varsa veya yoğun iş temposu gibi nedenlerle beslenmenize dikkat edemiyorsanız; vitamin, mineral ,antioksidan ihtiyacınızı karşılamak için doktorunuza danışarak gerekli takviyeleri almalısınız" diyor.

### - Cildimiz için gerekli olan vitamin ve mineraller neler?

Bildiğiniz gibi uzun süreli güneş ışınlarına maruz kalmasını engellersek cildimizi erken yaşlanma ve cilt kanserine karşı korumuş oluruz. Çünkü güneşteki UV ışınları, A vitamini eksikliğine neden olur. A vitamini antioksidan etkisi ile serbest radikalleri nötralize ederek cilt bütünlüğünün sağlanmasında önemli bir silahtır. Yaşlılık lekelerinin oluşmasını engeller. B vitamini de cildimiz için önemlidir. Genel olarak B vitamini eksikliğine bağlı olarak ciltte kolay morarmalar görülür. Riboflavin ağız kenarında, dudakların köşelerinde oluşan çatlakların iyileşmesinde etkilidir. Bir B vitamini olan Niasin eksikliğinde yüzde, boyunda ve ellerde kızarmalar meydana gelir. Pantotenik asit yaraların, yanıkların ve cilt çatlaklarının iyileşmesinde faydalıdır. Eksikliğinde saç dökülmesi, tırnaklarda yavaş uzama ve cilt ülserleri görülür. Folik asit eksikliğinde egzama gibi belirtiler ve akne gibi sorunlar oluşabilir. C vitamini, güçlü antioksidan etkisinin yanı sıra yaraların iyileşme sürecini kısaltır. Eksikliğinde ise; rahatsızlık deri üzerinde kan birikmesine bağlı olarak gelişen kırmızı noktalarla kendini gösterir. E vitamini serbest radikallere karşı antioksidan görevini görür. Cildin genel sağlığını korumak için gereklidir. Selenyum cildin yaşlanmasına karşı korumak için alınması gereken en önemli antioksi-



Dr. Neslihan İbrahimioğlu

dandır. Yaşlılık lekelerinde etkilidir. Manganez, bakır, çinko ve demir de listemizde bulunması gereken minerallerdir. Manganez eksikliğinde egzama, yetersiz çinko alınımında akne, yetersiz demir alınımında saç tellerinde kırılma, dökülme ve tırnak uçlarında ayrılma ve bakır yokluğunda egzama, sedef ve saçlarda grileşme meydana gelir. Eğer güneşe karşı aşırı hassasiyet varsa bakır eksikliği gözden geçirilmelidir.

### - Bu vitamin ve mineralleri alabilmek için neler yemeliyiz?

B vitaminleri için özellikle yeşil yapraklı sebzelerden özellikle çiğ olarak bol bol tüketmeliyiz. Kuruyemişlerden ceviz, badem ve fındık, folik asit ve E vitamini bakımından zengindir ayrıca bakır, çinko kaynağıdır. Soya yağı, fındık yağı ve kuru baklagiller, E vitamini açısından zengin besinlerdir. Kurutulmuş meyveler; özellikle üzüm, incir, kayısı ve erik demir deposudur. Havuç ve kuru kayısı bol A vitamini içerir. Pekmez iyi bir demir kaynağıdır. Her gün bir tatlı kaşığı kadar pekmez yemek demir ihtiyacımızı karşılamak için önemlidir. Meyveler yüksek miktarda mineral ve vitamin içerdikleri için antioksidan etkileri vardır. Kilo ve özel bir hastalığı olmayan herkes bu gıdalardan bol bol yerse sağlıklı ve genç bir cilt için gerekli olan besinleri alabilir.