

# ELLE

AĞUSTOS 2006  
6 YIL

## DEMET KUTLUAY

"BEN TÜRKİYE  
GÜZELİ  
OLDUM,  
KIZIM DÜNYA  
GÜZELİ  
OLSUN"

USTALARINDAN  
VINTAGE  
GIYINMENİN  
ALTIN  
KURALLARI

EN SEKSİ PLAJ  
VUCUDU İÇİN  
BASİT ÖNERİLER

## BEKLENEN YAZ

PARTİ MAYOLARI  
MINİ BİKİNİLER  
ULTRA LUKS  
SANDALETLER  
PAREOLAR, SALLAR  
VE AKSESUARLAR

10  
MODACIDAN  
10 MODA  
HATASI

YAZI  
KEYİFLİ  
KILMANIN  
25 YOLU

DAĞINIKLIĞIN  
FENG-SHUI'SI  
WABI SABI

MUTLU AŞKIN,  
SIRRI SERİ  
MONOGAMI

MİGRENİN  
ANATOMISI

PSİKO  
HAYATINIZI  
DEĞİŞTİRMEK  
İÇİN BAZEN  
UFAK BİR  
ADIM YETER

ISSN 1302-1982  
9 771302 198009  
K.K.T.C. 7.50 YIL



Dr. Neslihan İbrahimioğlu, gelişen teknoloji ve basında yer alan haberler sayesinde insanların bakımlarına daha fazla zaman ayırmaya başladıklarına dikkat çekiyor. Ve özellikle son dönemde erkeklerin de botoks ve dolgu maddeleri enjeksiyonu yaptırdığını söylemeyi de ihmal etmiyor.

## TATİLDEN yaşlanarak dönmeyin!

Tatile gitmek için yanıp tutuşuyorsanız ve tatil programınızın içinde güneş ve deniz bulunuyorsa aman dikkatli olun. Çünkü uzmanlar ultraviyole ışınlarının cilde verdiği zararın kesinlikle gözardı edilmemesi gerektiğini düşünüyor.

HAZIRLAYAN: ESRA ÖZÜBEK FOTOĞRAFLAR: DB ARŞİVİ, AYLİN ÖZMETE

**N**aturabella Medikal Estetik Merkezi geçtiğimiz Haziran ayından beri Nişantaşı'nda hizmet veriyor. Dr. Neslihan İbrahimioğlu, bu merkezi açmaya kaliteli hizmet veren mekanların azlığının yanı sıra gittiği merkezlerdeki samimiyetsiz ortam ve kişilerin ticari meta olarak görülmesinin verdiği rahatsızlık yöneltmiş. Hekimlik ruhunun bu işe girmesi gerektiğini düşündüğü için de arkasına kadın hastalıkları ve doğum konusunda uzman olan eşi Prof. Dr. Lem'i Ergin İbrahimioğlu'nun finansal desteğini alarak ticari kaygı gütmeyen bu merkezi Nişantaşlıların beğenisine sunmuş. Bu merkezde insanlar hangi uygulamaları yapacağına kendileri karar veriyorlar. Ve uygulanacak bakımlar veya programlar en ince detayına kadar uzmanlar tarafından anlatılı-

yor. Naturabella'da farklı üniteler mevcut. Örneğin zayıflama ünitesi. Burada diyetisyen kontrolü altında özel testler yapıldıktan sonra bölgesel zayıflama ve inceleme programları kişiye uygulanıyor. LPG, karboksi terapi, mezoterapi, slim up (elektroterapi ile pasif jimnastik) uygulamaları var. Cilt ve vücut bakımı ünitesinde ise güzellik uzmanları bakımları yapıyor. Ve İbrahimioğlu hekimlik deneyimi ile botoks ve dolgu uygulamalarının yanı sıra kimyasal peeling, yüz mezoterapisi, vitamin enjeksiyonu gibi işlemleri uyguluyor. Müşteri portföyünde 30 yaş üzerindeki yönetici kimliğine sahip eğitilmiş, bilgili ve ne istediğini bilen grubun oluşturması ise Dr. Neslihan İbrahimioğlu'nun doğru yolda olduğunun bir göstergesi. Biz de Dr. Neslihan İbrahimioğlu'nun tecrübe ve bilgisinden yararlanarak ondan

ultraviyole ışınlarının cilt üzerindeki etkileri konusunda yorum aldık.

### GÖRÜNMEYEN TEHLİKE "ULTRAVİYOLE"

Yaz geldi... Bütün bir senenin yorgunluğunu ve stresini sahile, denize ve güneşe koşarak atacağız. Peki ama güneş ışınları altında sizi bekleyen "görünmeyen düşman" dan haberimiz var mı?

Mayomuzu, bikinimizi, şortumuzu giydik... Sıcak kumların üzerinde eşimiz, çocuklarımız, arkadaşlarımız ya da sevgilimizle neşe içinde koşup eğleniyor, güneşleniyoruz. Peki güneş altında keyifle geçirilen dakikaların nasıl bir zarar verdiğini biliyor muyuz? Yaz aylarında günün neredeyse 12 saati güneş ışınlarının etkili olduğu ülkemizde cildinizi ve metabolizmanızı bekleyen en büyük tehli-

ke, "Ultraviyole ışınları."

Ultraviyole ışınları nasıl ve ne gibi zararlar veriyor? Gözle görülemeyen bu ışınların zararı ve vücudumuzda yaratacağı tahribatın etkileri azaltılabilir mi? Ultraviyole ışınlarının etkileri önceden önlenip en aza indirilebilir mi? Peki siz, insan metabolizmasının en önemli savunma mekanizmalarından olan antioksidanlara en büyük zararı ultraviyole ışınlarının verdiği biliyor muydunuz?

Aman dikkat; özellikle hava kirliliğine maruz kalan, sigara ve alkol kullananlar bu yazıyı dikkatle okusun. "Alkol ve sigara kullanmıyorum, öyleyse ben kurtuldum" diyorsanız yanılıyorsunuz. Neden mi? Çünkü İbrahimoğlu keyifli geçirilen bir yaz tatilinin kişiyi on sene yaşlandırabileceğini söylüyor.

#### YAZ TATİLİ 10 YAŞ YAŞLANDIRMASIN

Doktor Neslihan İbrahimoğlu, günlük yaşamda pek tanıdık olmadığımız bir tehlikeden bahsediyor; "Serbest radikaller." Ve işte asıl tehlike bu serbest radikallerle ultraviyole ışınlarının ilişkisi sonucu ortaya çıkıyor. Nasıl mi? İşte sorular, işte yanıtları...

**ELLE: Nedir serbest radikaller?**

**Dr. Neslihan İbrahimoğlu:** Serbest radikaller insan vücudunda yıkıcı etkilerle yol açan tehlikeli düşmanlarımızdır. Normal bir insan metabolizması, hava kirliliği, sigara, radyasyon, alkol, egzersiz, bazı ilaçların kullanımı ve demir gibi ağır metaller ile karşılaşma sonrasında meydana gelir.

**ELLE: Bunlara karşı vücudumuzu nasıl koruruz?**

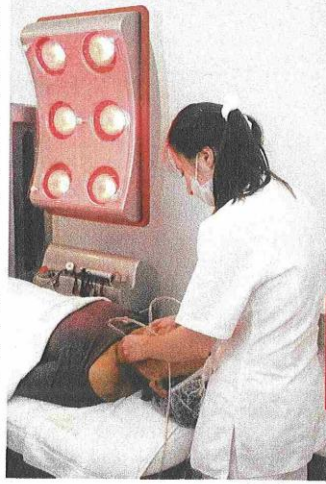
**Dr. İbrahimoğlu:** Vücut serbest radikallerin yıkıcı etkilerine karşı bir koruyucu olan ve antioksidanlar olarak bilinen savunma mekanizmalarını geliştirmiştir. Bu antioksidanlar doğal olarak ciltte bulunur. Sebze ve meyvelerle alınan antioksidanların en yüksek düzeyde antioksidan etkiye sahip oldukları bilinmektedir.

**ELLE: Bol bol sebze ve meyve mi yemeliyiz?**

**Dr. İbrahimoğlu:** Tabii ki bu genel bir kural. Ancak ultraviyole ışınlarının yıkıcı etkilerine karşı yeterli değil. Vücudumuzdaki antioksidan savunma mekanizmalar-



Her uygulamanın neden ve nasıl yapıldığının anlatılması Dr. İbrahimoğlu'na göre çok önemli. Çünkü ticari kaygıları ön planda tutan ve kişiye ihtiyacı olmadığı halde ekstra bakımlar ve tedaviler öneren merkezlerin sayısında artış var.



Naturabella'da kişiye özel çeşitli bakım teknikleri uygulanıyor ve beden kadar zihnin de kendini iyi hissetmesi sağlanıyor.

rının çoğu ultraviyole ışınları ile tahrip olmaktadır. Ultraviyole ışığına maruz kalmanın, serbest radikal oluşumunu arttırdığı bilinmektedir."

#### MEZAOOTERAPİ TABANCASI

**ELLE: Yani, ultraviyole ışınları vücudun savunma mekanizmasını tahrip ediyor.**

**Dr. İbrahimoğlu:** "Evet aynen öyle. Serbest radikallerle karşı vücut sebze ve meyvelerden aldığı güçle oluşturduğu antioksi-

danlarla savaşır. Ama özellikle yaz aylarında ultraviyole ışınları vücudun bu savaşma gücünü kırar, zayıflatır. Bu da ciltte ve organizmamızda çok ciddi zararlara yol açar.

**ELLE: Sebze ve meyve yemenin yanı sıra neler yapılabilir?**

**Dr. İbrahimoğlu:** Antioksidanlar dışarıdan verilerek serbest radikallerin oluşturduğu hasar azaltılmaktadır. Antioksidan kombinasyonlarının cilt üzerine uygulanmasının ciltteki antioksidan kapasitesini daha da artırdığı bilinmektedir.

**ELLE: Yani cilde dışarıdan antioksidan mı veriliyor?**

**Dr. İbrahimoğlu:** Evet... Cilde dışarıdan çok özel yöntemlerle antioksidan veriliyor. Bu ciltteki antioksidan kapasitesini artırıyor. Böylece ultraviyole ışınlarının zararları azaltılıyor. Yani cildin ve vücudun zararlı etkilerle savaşma gücü artırılmış oluyor.

**ELLE: Cilde bu antioksidanlar nasıl veriliyor?**

**Dr. İbrahimoğlu:** Çok özel mezoterapi tabancaları ve özel iğne uçları ile bu solüsyonlar cilt altı dokusuna yani hedef dokuya direkt olarak verilir ve istenen etki çok çabuk alınır.

**ELLE: Mezoterapi tabancası ve bu solüsyonlar her cilde uygulanabilir mi?**

**Dr. İbrahimoğlu:** Her cilde uygulanabilir. Acı hissi vermez. Ve kişinin cilt durumuna göre farklı tedavi şekilleri belirlenmektedir. Fransa'da çok yoğun bir şekilde uygulanan bu tedavi şekli, sonuçları bakımından hastaların yüzünü güldürüyor.

**ELLE: Cildi ultraviyole ışınlarına karşı korurken yeniliyorsunuz, öyle mi?**

**Dr. İbrahimoğlu:** Kliniğimizde uyguladığımız yüz mezoterapilerinde, antioksidan vitaminlerce zengin ve cilt dokusunun kendisini yenilemesi için gerekli mineraller ve aminoasitler bulunan solüsyonlar kullanılıyor.

**ELLE: Ve en önemli soru; bu uygulamayı tatil öncesi mi, tatil dönüşü mü yaptırmalıyız?**

**Dr. İbrahimoğlu:** Aslına bakarsanız, tatil öncesi başlayıp tatil dönüşü devam ettirilmeli. Vücudun ve cildin direncini arttırmak serbest radikaller dediğimiz düşmana karşı vücudun savaşma gücünü arttırmak için cildi antioksidanlarla beslemeliyiz. Bunu hem bol bol meyve ve sebze yiyerek hem de mezoterapi gibi harici uygulamalarla yapmalıyız. ■