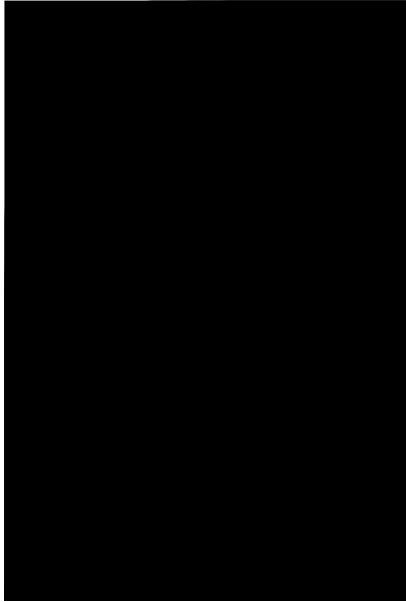


6 Adımda Cilt Kuruluğunu Önleyin

thi – Kış aylarında rüzgâra ve soğuk havaya maruz kalan cildimiz kolayca yıpranıyor. Bir de kaloriferlerin havayı kurutucu etkisi, sıcak suyla yapılan duşlarla birleşince cilt kuruluğu kaçınılmaz oluyor. Aşırı kuruluğun cildi olduğundan yaşlı gösterebildiğini ve kuruluğa bağlı egzamaların ortaya çıkabileceğini belirten **Acıbadem Ankara Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Bahar Öznur**, cildimizi soğuk ve kuru havanın zararlı etkilerinden korumanın yollarını anlattı.



Ciltteki kuruluk, kış mevsiminde soğuğa maruz kalan cildin nem içeriğinin azalması sonucu oluşuyor. Bunun nedenini vücudun ısı kaybını önlemek için, damarların çapını daraltmasına bağlayan Dr. Bahar Öznur, “Böylece cilt yüzeyindeki kan dolaşımı azalıyor” diyor. Ciltteki kuruluğun; kepeklenme, pullanma, kızarıklık, koyulaşma, yanma ve kaşıntı gibi pek çok şikayete neden olduğunu ifade eden Dr. Bahar Öznur, yüzde ve göz çevresinde oluşan kuruluğun tahrişe, özellikle de göz çevresinde koyulaşma ile yaşlı cilt görünümüne sebep olabileceğine de dikkat çekiyor.

Yapılması ve yapılmaması gerekenler

Cilt kuruluğunu önlemek ve daha sağlıklı bir cilde kavuşmanın yollarını açıklayan Dr. Bahar Öznur, bunları şöyle sıralıyor:

Su için: Cildimizi besleyen en önemli kaynak, vücudumuzun da temel yaşam kaynağı olan su. Kış aylarında “Çok su içmeme gerek yok” diye düşünmeyin. Sağlıklı bir cildiniz olsun istiyorsanız, günde 10 bardak (2 litre) su için.

Banyo süresini kısa tutun: Soğuk havalarda eve gelip sıcak bir duş almak hem bizi ısıtır hem de gevşetir. Ancak bunu sık sık yapmak ve dakikalarca banyo köpükleriyle duş almak kuruluğu artırıyor. Dolayısıyla banyo ve duş alma sürenizi 10 dakikayla sınırlayın. Ve suyun çok sıcak değil, ılık olmasına dikkat edin. Banyonun ardından henüz nemliyken cildinize uygun nemlendiricinizi sürmeyi unutmayın.

Mümkünse sabundan uzak durun: Sabundan Sabunlar cildimizi daha da kurutur. Temizleyici olarak tercihiniz yine de sabunsa, PH düzeyi 5,5 olan ya da yağ-gliserin oranı yüksek sabunlara yönelin.

Cildinizi nemlendirin: Cilt tipiniz kuruysa daha yoğun nem içeren kremler kullanın. Banyonun ardından vücut yağlarıyla cildinizin daha nemli olmasını sağlayabilirsiniz. Cildinizi yumuşatmaya destek olan saf zeytinyağı ve haftalık uygulayacağınız nem maskeleri kullanın.

Kese ve peeling yapmayın: Özellikle ilerleyen yaşlarda cilt giderek incelendiğinden ve sıkılığını kaybettiğinden, kuru ve soğuk havanın da etkisiyle ciltte tahrişe, kabuklanma ve yaraların oluşmaması için kese ve peeling uygulamalarından kaçının.

Bol meyve-sebze tüketin: Kışın cildinize yatırım yapmak için bol bol meyve sebze tüketin. Örneğin C vitamini, hem cildi gençleştirme hem de nemlendirme özelliğine sahip. Bu nedenle mevsim meyvelerinden portakal, mandalina, greyfurt, kivi,

brokoli, maydanoz ve kuşburnu gibi C vitamininden zengin besinleri tüketmeye özen gösterin