



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

YAZIN CİLT BAKIMI

Cilt Bakım Uzmanı: Gökçe Firdolaş

Artan sıcaklıklarla birlikte cildimiz ve özellikle yüz bölgemiz ciddi bir değişim geçirmeye başlıyor. Bunun başında daha fazla nem geliyor.

Yazın kavurucu sıcakları ülkemizin dört bir yanında hissedilmeye başlıyor. Hava durumu raporlarında artık 36 ve üzeri dereceleri görmek mümkün. Kuşkusuz ülkemizin pek çok bölgesinde yaşayanlar bu sıcakları pek memnuniyetle karşılamıyorlar. Sağlık sorunları olanlar sıcaklara karşı bir kat daha hassaslar çünkü sıcaklar pek çok rahatsızlığı tetikleyebiliyor. Aynı zamanda normalin üzerinde ısınan havalar su kaynaklarını kurutuyor, kimi bölgelerde pek çok ürünün yetişmesi için elverişli ortamlara zarar veriyor.

Cildimiz de sıcak havalardan nasibini alıyor. Kavurucu sıcaklar cildimiz üzerinde pek çok olumsuz etkiye sahip. Hal böyle olunca yaz aylarında cilt bakımımıza biraz daha fazla özen göstermek gerekiyor. Aksi halde sonbahara hiç de ummadığımız kadar rahatsız edici bir giriş yapabilir, kış aylarına kadar cildimizde yazın oluşan hasarı gidermekle uğraşmak zorunda kalabiliriz.

Ürünleri değiştirmenin tam zamanı

Yaz aylarının başlangıcı aynı zamanda kullanmakta olduğumuz cilt bakım ürünlerini de değiştirmemiz gereken döneme denk geliyor. Kış boyunca saçlarımızın ve cildimizin bakımına yönelik olarak kullandığımız tüm ürünleri yazın da aynı biçimde kullanmaya devam etmek pek faydalı değil.

Artan sıcaklıklarla birlikte cildimiz ve özellikle yüz bölgemiz ciddi bir değişim geçirmeye başlıyor. Bunun başında daha fazla nem geliyor. Sıcak havalarla gelen buharlaşma ile birlikte havadaki nem oranı da artıyor. Bunun bir sonucu olarak, özellikle deniz kenarındaki şehirlerde yaşayanlar bunaltıcı ve yoğun nemli bir havayla mücadele etmek zorunda kalıyorlar. Buna karşın cildimizdeki nem oranı da azalmaya başlıyor. Nemli hava cildimizi dört bir yandan sararak cildimizin hava almasını da engelliyor. Ağırlaşan ve yoğunlaşan hava cildimizi sıkı bir biçimde çevreleyerek adeta bizleri boğuyor. Nefes almanın bile zaman zaman güçleştiği dönemlerde cildimizin de hava alması gerektiğini unutmamamız gerekiyor. Bu nedenle fondöten gibi cilt yüzeyini kaplayan ve cildin üzerindeki gözenekleri kısmen de olsa tıkayan ürünlere ara vermemiz gerekiyor. Cildimiz bu gözenekler ile hava alıyor.

Yaz meyveleriyle cildinizi besleyin.

Aşırı sıcaklar bir takım ürünlerin yeti-mesini engellerken, yaza özgü bir dizi meyvenin de yetişmesine imkan tanıyor. Önümüzde bu lezzetli ve sağlıklı meyva-lardan faydalanmak için yaklaşık 3 aylık bir süre var. Bu kısa süreyi mümkün olduğunca iyi değerlendirdiğimizde hem cildimiz hem de genel olarak sağlığımız için kış boyunca bizi zinde tutacak bir form yakalamamız mümkün. İşte yazın cildimiz üzerinde faydalarıyla dikkat çeken lezzetlerinden birkaçı: Kivi - Kivi adeta bir C vitamini deposu. Bu özelliğiyle ciltteki kırısklıkların azalmasında, daha genç ve canlı bir görünümün elde edilmesinde en önemli meyvelerden bir tanesi.

İncir - İncir de tıpkı kivi gibi hem de sağlığımız için kaçırılmaması gereken bir lezzet.

Erik - E ve B vitamini bakımından zengin içeriğiyle tam bir cilt dostu... Çilek - Antioksidan içeriği ve barındırdığı C vitaminine ek olarak muhteşem lezzetiyle yazın değişmez meyvelerinden. Ayrıca kalori bakımından düşük değerler taşıması da çileği hem sağlıklı hem de cildimiz için faydalı ürünler arasına taşıyor...

Kavun - Beta karoten içeriği kavunu yazın gözde ürünleri arasına taşıyor. Güneş lekeleri ve ciltte oluşan kırısklıkların azaltılmasında, kavunda bol miktarda bulunan karotenlerin etkisi büyük.

Suyun önemi her zamankinden fazla

Yazın sıcakları sadece yeryüzündeki suyu buharlaştırıp su kaynaklarını kurutmakla kalmıyor, cildimizin nemini ve vücudumuzdaki suyu da alıp götürüyor. Su hem hayati fonksiyonlarımızı sürdürmede hem de temizlikten cilt bakımına pek çok farklı alanda başlıca kaynağımız. Yaz aylarında ise bu kaynağa olan,,, ihtiyacımız neredeyse iki katına çıkıyor. Terleme yoluyla vücudumuz önemli oranda su kaybediyor ve kaybedilen bu suyun yerine mutlaka tekrar konulması gerekiyor.

Uzmanlar yaz sıcaklarında mutlaka yanımızda bir şişe su bulundurmanız gerektiğini, günlük su tüketimimizi artırarak vücudumuzda meydana gelen kaybı telafi etmemizin önemli olduğunu belirtiyorlar. Yaz aylarında cildimizin de susuzluktan kurak bir görünüme bürünmesini engellemek için güfföe en az 1.5 litre su içmemiz gerektiğini hatırlatıyorlar.

Sıcakların cildimiz üzerindeki etkileri

Yazın güneşle iyi geçinmek zorundayız. Ne güneşin karşısında uzun süre dikilmeli ne de güneşten tamamen kaçınmalıyız. İyi ve dengeli bir biçimde birkaç ay boyunca kemik gelişimi ve cildimizin beslenmesi için önemli bir kaynak olan güneş ışınlarından mümkün olduğunca yararlanmalıyız.

Güneş ışığı cildin erken yaşlanması üzerinde önemli bir rol oynar. Güneş lekeleri ve kırısklıklar bu erken yaşlanmanın en önemli göstergeleridir. Hatta yeryüzüne dik eğimdeki güneş ışınlarına aşırı derecede ve uzun süreli maruz kalmak, cilt kanseri riskini ortaya çıkaran en önemli unsurlardan bir tanesidir. Yazın evlerimizde

cildimiz için günlük bakım yapmalı, güneş ışığından sınırlı miktarlarda yararlanmalıyız. Güneş yanıkları ve cildimizin bronzlaşması, çok popüler bir eğilim gibi görünse de aslında cildimizin zarar görmesi anlamına gelmektedir. Cildimiz ne kadar esmerleşmişse o kadar zarar görmüş demektir.

Yazın cilt bakımında dikkat edilmesi gereken noktalar

Yaz mevsiminde, özellikle Temmuz ve Ağustos aylarının aşırı sıcaklarında, en temel bakım nemlendirici kremlerle cildimizdeki su kaybını telafi etmektir. Haftada en az bir kez nemlendirici bakım uygulamaları, yaz sıcaklarında cildimizin en az hasarı görmesini sağlamak için alınabilecek önlemlerin başında gelir. Kullandığımız cilt bakım ürünlerinin cilt üzerinde biriken değil, derimizin üzerinden kolayca kalkabilen ya da cildimizin soyulmasını sağlayan ürünler olması faydalı olacaktır. Yaz sıcaklarında bakteri ve istenmeyen mikroorganizmaların oluşumu çok daha kolay olur. Cildimiz üzerinde, birikintiler halinde kalan ürünler, bakteri oluşumunu tetikler. Cildimizi soyan, birikintilerden arındırarak temizleyen bakım ürünleri yazın ağırlıklı kullanmamız gereken ürünlerdir. Güneşten korunmak içinse, eğer uzun bir süre güneşle temas edilecekse, güneşe çıkmadan yarım saat kadar önce koruyucu ürünler kullanılmalıdır. Bu ürünleri güneşe çıkmadan önce kullanmamızın nedeni, güneşle temas öncesinde ürünlerin cilt tarafından emilip tam anlamıyla etkin olabilmesini sağlamaktır. Güneşten sonra ise nemlendirici bakım uygulamaları gerekir.

Saçlara özel dikkat gösterin.

Yaz aylarında cildimizle birlikte saçlarımız da ciddi bir değişim geçirirler. Özellikle boyalı saçlar güneş ışınlarının altında ciddi hasar görür ve kırılmalardan dökülmelere, renk değişimlerden zayıflamalara kadar bir dizi olumsuz sonuç ortaya çıkar. Ayrıca nemli hava ve klorlu sular yaz aylarında, hızlı buharlaşmanın etkisiyle saçlarımıza daha fazla zarar verir. Bu olumsuz etkilerin önüne geçebilmek için saçlarımızı mümkün olduğunca temiz ve nemli tutmamız gerekir. Jöle ve benzeri ürünlere yaz aylarında ara vermek son derece önemlidir. Güneş altında ise şapkayı kafamızdan çıkarmamak, saçlarımızın yazı en az hasarla atlatması için etkili bir yöntemdir. Ayrıca baylar için yazın en güzel saç modası mümkün olduğunca kısa saçtır. Uzmanlar yaz aylarında kısa saçın hem kafa derimizdeki gözeneklerin hava almasını kolaylaştırdığını, hem de saç dökülmesi sorunu olanlar için dökülmeyi azalttığını önemle dile getiriyorlar.

Yazın cilt bakım ipuçları

Yazın cildimiz üzerindeki etkileri bunlarla sınırlı kalmıyor. Yazla birlikte gündeme gelen, irili ufaklı pek çok unsur cildimizi doğrudan ya da dolaylı olarak etkiliyor. Bunlardan bir tanesi de yaz mevsiminin en büyük sorunlarından olan sivrisinek ve benzer böcekler. Cildimizde ciddi yaralanmalara ve ışınlan bölgenin kaşınması sonucu soyulma ve zedelenmelerden lekeler kadar pek çok hasara sebep olan bu böceklerden özellikle Temmuz-Ağustos aylarında korunmak gerekiyor. Bunun için cildimize sürülen böceksavar kimyasallar etkili bir yöntem. Sağlıklı bir cilt için, yaz mevsiminde aşağıda saydığımız diğer tavsiyeleri yaz boyu uygulayarak cildimizi koruyabiliriz.

Güneş ışınlarını sınırlı miktarda almak için açık renkli giysiler tercih edilmeli.

Uzun süre güneşe maruz kalınacaksa şapka ve güneş gözlüğü gibi koruyucu ürünler kullanılmalı

Güneş ışınlarının dik açıyla yeryüzüne ulaştığı saatlerde (öğlen saatleri) mümkün olduğunca gölge alanlara sığınmalı.

Ayak ve el bakımına olağandan daha fazla özen gösterilmeli.

Sık sık cildimizi soğuk suyla ya da kremlerle ferahlatmalı.

Çok sıcak ortamlarda uzun süre kaldıktan sonra mutlaka vücut bakımı ve temizliği yapmalı.