

GÜZELLİK Cilt Bakımı

Koruyucu ürünü nasıl seçmeliyiz?

Güneş kremlerinde yer alan ve "SPF" olarak adlandırılan, farklı derecelerden oluşan koruma faktörlerinden, cilt tipinize en uygun olanını seçmelisiniz. Pekli, koruma faktörü ne ise yapıyor? Şöyle ki: Deriniz güneşle buluştuğunda, 15 dakikada kızarıyorsa ve yanma reaksiyonu gösteriyorsa, koruyucu bir kremde yer alan 15 koruma faktörü, sizi güneşe karşı 15x15 dakika koruyacak anlamına geliyor.

■ Güneşe en fazla hassasiyet gösteren yaşlılar ve bebekler 45-50 SPF, çok açık tenliler 60 SPF, esmerler 15-25 SPF içeren ürünleri tercih etmelidir.

■ Koruyucu ürün seçerken yüzünüz için krem, vücudunuz için süt formundaki ürünleri tercih edebilirsiniz. Çok yağlı bir cilde sahipseniz, jel formundaki kremler ile serinletici sprey kullanabilirsiniz.

■ Terleme, deniz suyu gibi etkenler koruma faktörünün bir kısmını deriden atmasına yol açıyor. Bu nedenle, koruyucu kremizi dört saatte bir yenilemeniz gerekiyor. ■ Güneş koruyucularının deri tarafından emilmesi ve etkin bir

koruma sağlayabilmesi için güneşe çıkmadan yarım saat önce sürmeniz gerekiyor. Aksi takdirde, cildiniz direkt olarak güneşin zararlı etkilerine maruz kalıyor.

■ İçinde, havuç ya da hindistancevizi gibi katki maddeleri içeren koruyucu ürünler, güneşin etkisini artırdığı ve egzamaya neden olduğu için önerilmiyor.

■ Bitkiler (örneğin havuç) ya da tablet olarak aldığımız beta-karoten de deride boyama etkisi yaratarak hoş bir bronzluk kazandırıyor ve aynı zamanda derinin güneşe karşı korunmasına yardımcı oluyor. Tatile çıkmadan önce veya tatil sırasında da beta-karoten alabilirsiniz.

Korunmanın en güvenli yolları

Güneşin sıcaklığını cildimizde hissedelim ama, kendimizi ve sevdiklerimizi onun zararlı etkilerinden korumayı bilelim

Hangi giysiler güneşten en iyi korur?

Şapkalar, yüz için koruma sağlamasa da mutlaka kullanılmalı. Giysiler, güneşin etkilerinin cildimize ulaşmasını engellemez. Bu sebeple, tatil yapanların giysilerini giymeden önce ciltlerine uygun bir koruyucu krem sürmelerinde yarar var. Açık renkli ve pamuklu giysiler, ultraviyole ışınlarını daha fazla geçirir. Ancak, koruyucu kremlerle bu etkiyi hafifletmek mümkün.

Aklınızda bulunsun

Solarium'da en az güneş kadar tehlikeli. Öyle ki, Amerika'da artık solarium cihazlarının üzerinde tıpkı sigara paketlerinde olduğu gibi, "Ölümcül olabilir" yazıyor.

Autobronzan (kendinden bronzlaştırıcı) ürünler güneşe karşı korur mu?

Kışın solan ciltlerini autobronzan ile esmerleştirirler bilmelidir ki, suni bronzluk asla güneş kreminin yerini tutmaz. Çünkü bu bronzlaştırıcılar,

cildin sadece en üst tabakasını koyulaştırırlar ve daha fazlasını yapamazlar. Ayrıca, en fazla 2 derece koruyucu içerirler. Cildinizi seviyorsanız,

15 veya 20 derece koruma faktörlü bir krem sürün. Merak etmeyin, cildinize bronzlaşacak kadar UV ışını yine de ulaşır.

Güneş alerjisi varsa ne yapmalı?

Güneş alerjisinin nedeni henüz tam olarak bilinmese de, bu alerjiye yol açan etkenin UVA ışınları olduğu belirtiliyor. Özellikle açık tenlileri etkisi altına alan güneş alerjisi cildin güneşle temas ettiği ilk gün ortaya çıkıp, sonra kendiliğinden kaybolabiliyor. Ancak, bu sorunu kronik yaşayanlar da oluyor. Güneş alerjisi özellikle dekote, omuz, üst kol ve baldır gibi güneş temasına maruz kalan bölgelerde, nadiren de güneş

görmeyen yerlerde kurumu döküntüler şeklinde ortaya çıkıyor. UVA ışınları tüm yıl görüldüğü için daha önce güneş alerjisi geçiren kişilerin, evde, bulutlu havalarda ve gölgede dahi her zaman güneşten korunmaya dikkat etmeleri gerekiyor. Güneş ısılarının deriye ulaşmasını engelleyen yüksek koruma faktörlü güneş kremleriyle önlem alabilirsiniz. Antihistamin içeren kremler de yalnızca önlem değil, tedavi de sağlar.



Havuç özü kapsülleri

Doğal bir pigment ve güçlü bir antioksidan olan beta karoten açısından zengin havuç özü kapsülleriyle, bu yaz hem güzel ve kalıcı bronzluğa sahip olmanız, hem de antioksidanlarla savaşarak bağışıklık sisteminizi güçlendirmeniz mümkün. (Günde üç kez birer kapsül kullanımı önerisidir.)

Carrot Oil: 15 YTL
New Life

Bronzlaşmak için tatili beklemeyin

Güneşsiz bronzlaşma mendilleri ile günün her saatinde bronz bir görünüm elde edebilirsiniz. Kolay uygulanan mendiller, doğal bir bronzluk verir. Yüze ve vücuda uygulanabilir. Başlangıçta 1-2 mendil kullanın. Daha koyu bir bronzluk istiyorsanız, daha çok mendil kullanabilirsiniz.

Self Tanning Towelettes:

24 YTL, Avon

Güzel bir bronzluk ve sağlıklı bir cilt sağlayan ürünler

Güneşe karşı yüksek koruma

Güneş Spreyi GFX 50+, yüksek koruma faktörü sayesinde güneşe bağlı alerji riskini en aza indiriyor. UVA-UVB filtre sistemiyle cildi güneş yanıklarına yaşlanmaya karşı koruyor. Hydramin içeren besleyici formülüyle de, yağ tabakası bırakmadan cildi derinlemesine nemlendiriyor. Sun Spray SPF 50+: 25,7 YTL, Nivea

Anti-aging etkili

Tüm cilt tipleri için güneşten koruyucu bakım kremi. Cildi, UVA-UVB ışınlarından kapsamlı bir şekilde korur. İçerisindeki domates ekstresi, nilüfer çiçeği ekstresi ve Centalla Asiatica (Kaplan Çiçeği) doğal C vitamini ve mineraller içerir. Anti-aging etkisi vardır. Optimum Protection Cream LSF 20: 90,60 YTL Schrammek

Ultra akışkan doku

Capital Soleil, Mexoryl XL filtresiyle cildin güneşe karşı savunma mekanizmasını olan güneş kapitalini koruyor. Ultra akışkan teknolojiyle diğer güneş kremlerinden 10 kat daha çabuk emiliyor. Hızlı kuruyan formülüyle güneş kremlerinin yağlı dokulardan şikayet edenlere alternatif sunuyor. Capital Soleil SPF 50+: 39,99 YTL, Vichy

Kusursuz bronzluk

Tiare çiçeği özüyle zenginleştirilmiş Bronze Nature autobronzan, bir ürünle 3 etki vaat ediyor: 1) Bir saatte cildiniz doğal görünümlü bir bronzluğa ısıdayacak. 2) Pınırlı dokusu, teninize altın renkler kazandıracak. 3) Cildinizi nemlendirip, pürüzsüzleştirerek, mükemmel bir görünüm verecek. 3 en 1 Efficet Lumiere: 33,80 YTL, Yves Rocher



Vücut makyajı için ideal

Doğal kayısı özü ve E vitamini ile zenginleştirilmiş formülü sayesinde cildinizi 12 saat süreyle nemlendiren bu mükemmel autobronzan sayesinde vücudunuz, güzel olduğu kadar doğal dore bir yansıma da kavuşuyor. Yüzünüze de rahatlıkla uygulayabilirsiniz. Perfect Bronzeur: 17,50 YTL Garnier Ambre Solaire

Güneş lekeleri artık kabus değil

Yüz için geliştirilmiş Sun Anti-wrinkle Face Cream SPF 25, cildi güneşten korurken, içeriğindeki E ve C vitaminleriyle ciltteki kolajen sentezini uyandırıyor, cildi sıkılaştırıyor ve erken yaşlanmaya karşı cildi koruyor. Biotin koenzimiyle cilt lekelerinin oluşmasını engelliyor. Sun Anti-wrinkle Face Cream SPF 25: 32 YTL, Innova

Kum tutmayan güneş yağı

Bu yağ, koyu tenliler ve güneşe hassasiyet göstermeyen ciltler için tavsiye edilir. Havuç yağı ve E vitamini içerir. Şeffaf bir yapıya sahiptir. Özel formülü sayesinde cilt tarafından kolayca emilir, yağlı bir his bırakmaz, kum gibi küçük partiküller vücuda yapmaz. Kum tutmayan güneş bakım yağı: 13,50 YTL, Arko Nem

Saatler boyu koruma

1 Day Long'la; bahçe işleriyle uğraşırken, spor yaparken veya yüzkerken güneş yanıklarından korkmazsınız. Çünkü tüm standart güneş kremlerinden farklı olarak 1 Day Long'la güneş altında uzun süre geçirirken, koruyucunuzu yenilemeniz asla gerekmez. Bir kere sürün, yeter. 1 Day Long SPF 30: 33 YTL Piz Buin