

GÜZEL YAŞLANMA DOSYASI

Welcometoclub.com olarak sizin için
Güzel Yaşlanma Dosyası'nda yaşlanma ile ilgili
bilmeniz gerekenlerden bahsediyoruz.

**Yaşlanmanın Getirdiği Her Değişimi
Kabul Etmek Zorunda Olmadığınızı Biliyor
muydunuz?**

- Yaşlanma Nedir?
- Ciltte Yaşa Bağlı Değişimler ve
- Değişen Bakım İhtiyaçları
Nelerdir?
- Foto-yaşlanma Nedir?
- Enflamasyona Bağlı Yaşlanma,
Inflammaging
- Glikasyon Yaşlanması Nedir?

welcometoclub
powered by skincare professionals



Yaşlanma Dosyası Nasıl Ortaya Çıktı?

Welcometoclub.com olarak 26 Ekim'de düzenlediğimiz Güzel Yaşlanma eğitimi sonrasında en çok sorulan konulara değinmek için bültenimizde de yer alan yazıları derlerek bu dosyayı çıkarmaya karar verdik.

Dosyamızda yaşlanmayla ilgili akıllarda hiçbir sorunun kalmaması adına sizler için bilgilendirici içeriklerin yanında çözüm önerileri de sunduk.

İçerikleri için; kendisini Instagram'dan tanıyacağınız Kimya Öğretmeni sevgili içerik üreticisi **Well Groomed Mother** (well_groomed_mother)'a, **Dermatolog Dr. Esra Özkürkçü**'ye, değerli içerik üreticileri ve WTC Cilt Koçları Sevgili **Liliana Berber** (blondy_beauty_lab)' ve Sevgili **Mert Kara**(LeMuadil)'ya çok teşekkür ederiz.



Yaşlanma Nedir?

Yaşlanma, tüm canlılarda zamanla meydana gelen ve hücresel, dokusal ve organsal düzeyde değişikliklere yol açan bir süreçtir. Yaşlanmayı **Kronolojik Yaşlanma** ve **Biyolojik Yaşlanma** olmak üzere ikiye ayırarak daha rahat inceleyebiliriz.

- **Kronolojik Yaşlanma;**

Vücudumuzu canlı tutan metabolizmanın son irini olan serbest radikallerin çekirdek ve mitokondri DNA'larına zarar vermesi ile ortaya çıkar. Bu yaşlanma kaçınılmazdır. Ancak hızını biyolojik yaşlanma etkenleri değiştirir.

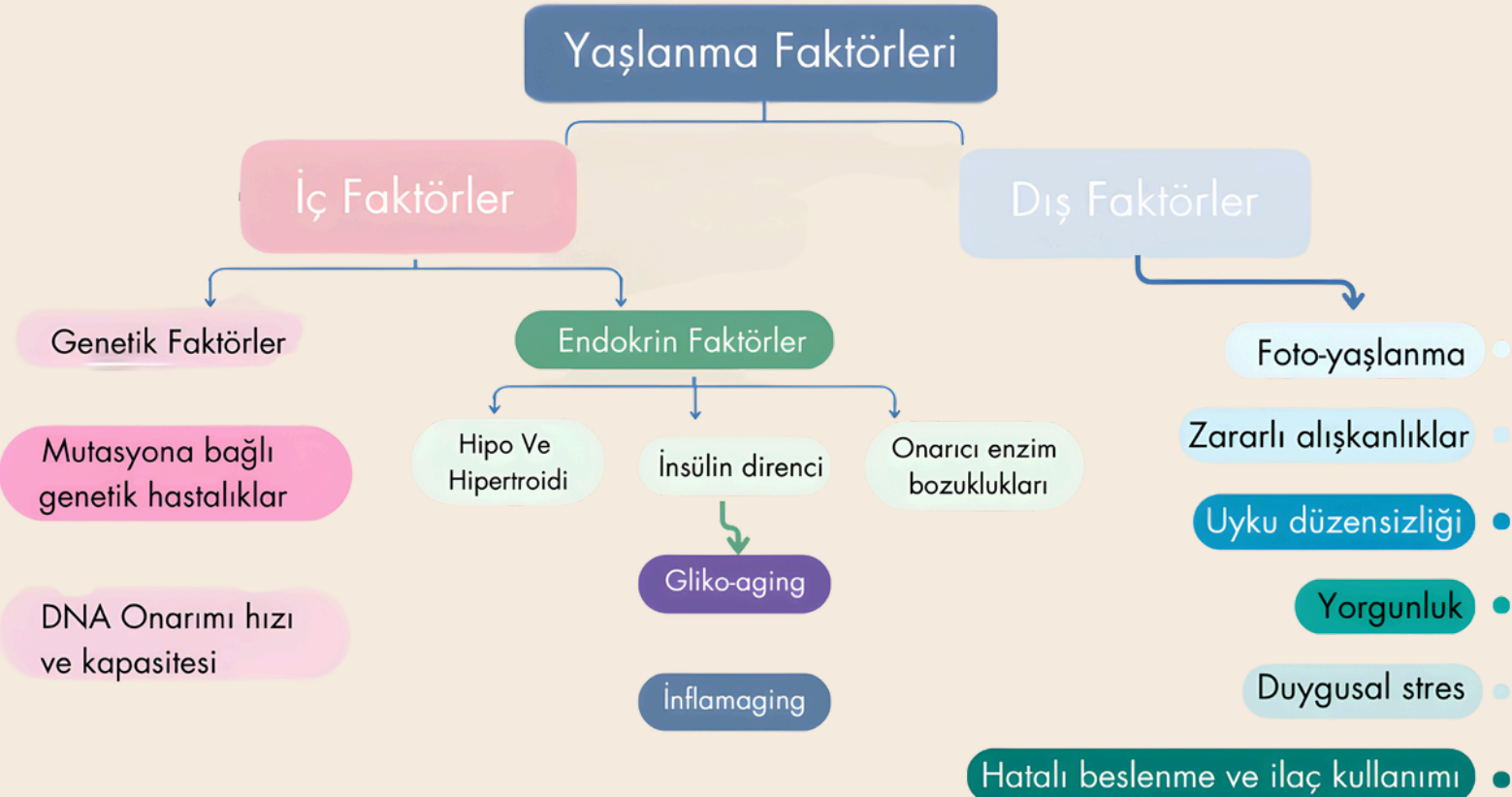
- **Biyolojik Yaşlanma;**

Kronolojik yaşlanma dışındaki tüm yaşlanma prosesi ve etkenler Biyolojik yaşlanmaya girer ve sebebe bağlı bir biçimde incelenir.



Yaşlanma Faktörleri Nelerdir?

Yaşlanma faktörlerini ise *İç Faktörler* ve *Dış Faktörler* olmak üzere ikiye ayırabiliriz. Faktörleri detaylı incelemek için aşağıdaki tablodan yararlanabiliriz.



Tabloda da görüldüğü üzere yaşlanmayı etkileyen İç Faktörler de **Genetik Faktörler** ve **Endokrin Faktörler** olmak üzere ikiye ayrılır. Genetik Faktörlerde mutasyona bağlı genetik hastalıklar ile DNA onarımı hızı ve kapasitesi vardır. Endokrin Faktörler yani vücudun hayatsal tepkiler verdiği iç ve dış mekanizmalarının yaşlanmaya karşı etkileri hipo ve hipertiroidi ile, insülin direnci ile ve onarım enzim bozuklukları ile olur.

İnsülin direnci yaşlanmaya oldukça etki eden bir faktördür. İnsülin direnci ile ilgili olarak **Glikoaging** yani Gliko-yaşlanma ve İnflamaging yani Enflamasyona bağlı yaşlanma başlıklarına özellikle değineceğiz. Dış faktörlere kişinin yaşlanması konusundaki çevresinin etkilerini kapsar. Bu başlığın altında **Foto yaşlanma**, ki yazımızda detaylı bahsedeceğiz, zararlı alışkanlıklar,uyku düzensizliği, yoğunluk,duygusal stres ile hatalı beslenme ve ilaç kullanımı girebilir.

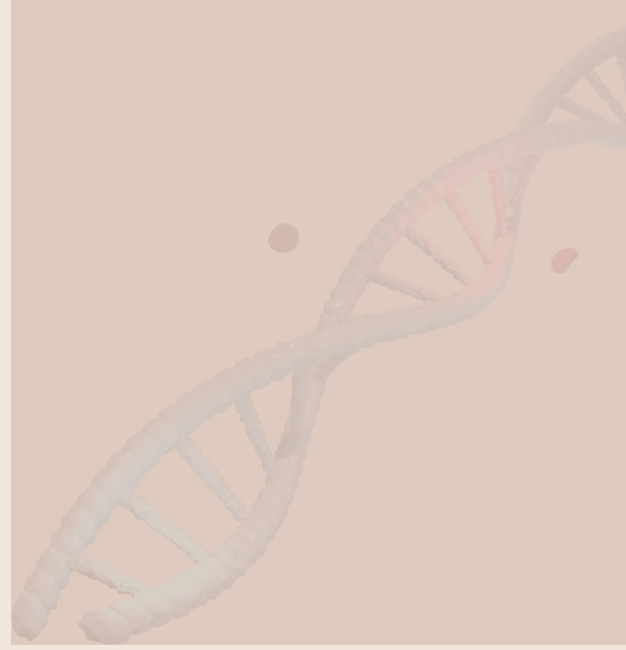




Foto-Yaşlanma Nedir?

Yaşlanmanın dış etkilere bağlı olan sebeplerinin başında gelen foto-yaşlanma konusunu değerli doktorumuz Dermatolog Dr. Esra Özkürkçü ile işledik.

Foto-Yaşlanma Nedir, Nasıl Yaşlanırsınız?

Foto-yaşlanma, yıllar içinde güneş ışınlarına tekrarlayan maruz kalma sonucu normal yaşlanma belirtilerinin hızlanması ve ciltte güneş sebebiyle ek yaşlanma belirtilerinin görülmesidir.

Foto-yaşlanma Sürecinde Nelerle Karşılaşırız?

1-) Derinin epidermis dediğimiz üst tabakası incelir ve bu tabakanın kendi kendini yenileme hızı düşer. Cildin daha derin tabakası olan dermisteki elastik ve kollajen lifler hasar alarak bozulurlar. Dermal matriksteki biyolojik reaksiyonlar yavaşlar, onarımları güçleşir.

Bu durum,

- * Derinin daha kolay yaralanmasına ve yaraların daha geç iyileşmesine,
- * Deride daha kolay morarmalar meydana gelmesine,
- * Deride *parşömen* kağıdı görünümünün oluşmasına neden olur.



2-) Dermis dediğimiz derinin beslenmesini sağlayan daha derindeki tabakadaki kollajen oranı, yaşlanmayla birlikte %70 oranında azalır.



Bu durum,
Deride **elastikiyet** kaybına sebep olur. Bu kayıplar kendini sarkma ve gözeneklerde genişleme şeklinde gösterir. Kollajen kaybıyla birlikte görülen hyaluronik asit azalması sonucunda derinin nem tutması zorlaşır ve deride kuruluk meydana gelir. Burada bahsettiğimiz **iki faktör**, olağan kronolojik yaşlanma sürecinde de gördüğümüz; ama foto-yaşlanmayla birlikte hızlanan faktörlerdir. Yapılan bilimsel bir çalışmada, güneşe uzun süre maruz kalan kişilerde kırışıklık oluşumlarının *10 yıl* erken başladığı gözlemlenmiştir.

Foto-yaşlanmaya Görece Fazla Kalan Kişide Kronolojik Yaşlanma Süreçlerine Ek Neler Ortaya Çıkar?

- * Boyun bölgesi ve dudak çevresi gibi aslında aşırı harekete bağlı olmayan bölgelerde dahi derin kırışıklıklar meydana gelir.
- * Derinin normal yaşlanma sürecinde oluşan kırışıklıkların sayısı artar ve derinleşir.
- * Yüzde çeşitli açık veya koyu lekelenmeye bağlı renk eşitsizliği ve sarı diskolorasyon (renk değişikliği) ve lentigolar görülür.
- * Ciltte meydana gelen elastikiyet kaybı ve genişleyen porlar sebebiyle yaşlı kişilerde burun çevresinde siyah ve derin noktalar ortaya çıkar.
- * Yüzde ve vücutta seboreik keratoz adı verilen, büyüyen kahverengi benler oluşur.
- * Deride kösele benzeri görünüm hasıl olur.

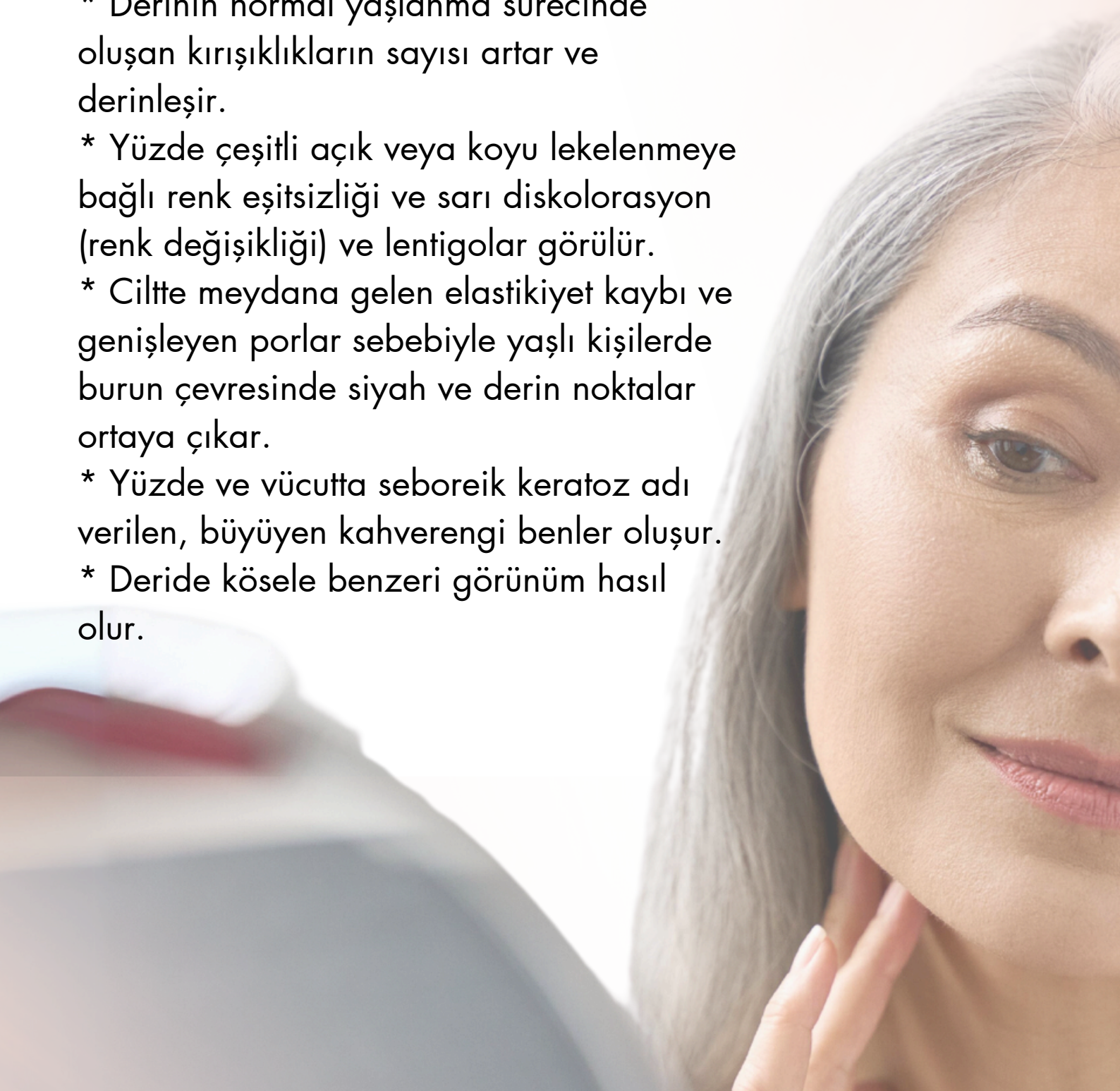


Foto-yaşlanma Önlenebilir mi?

Foto-yaşlanma, normal (kronolojik) yaşlanma süreci gibi tamamen olmasa da kısmi olarak önlenebilen ve yavaşlatılabilen bir süreçtir.

Bunun için güneşten korunma, tedavi ve önlemin her aşamasında bulunmak kaydıyla çeşitli **dermokozmetikler** ve **işlem bazlı bazı uygulamalar** mevcuttur.

Hastanın cilt hasarının seviyesi, hastanın beklenti ve endişeleri üzerine kurulacak tedavi planlamasında evvela hastanın güneşten korunma yöntemleri hakkında bilinçlendirilmesi hedeflenmelidir. Bu bağlamda, hastaya *yaş* ve *cilt yapısına* uygun güneş koruyucu kullanım alışkanlığı kazandırılmalı, şapka ve kıyafet kullanımıyla güneşten mekanik olarak korunma yöntemleri aktarılmalı ve güneşin dik olduğu **11-14** saatleri arası gölge ortamlarını tercih etmeye çalışması salık verilmelidir. Bilinçlendirme sürecinin ardından, foto-yaşlanmayı yavaşlatan dermokozmetiklerin düzenli kullanımı önerilmelidir. Özellikle de antioksidan içerikli serum ve nemlendiricilerin kullanımı hem foto-yaşlanma hem de kronolojik yaşlanma sürecini yavaşlatmakta çok faydalıdır.

Cilt **bariyerimiz** sağlamsa güneş ışınlarından daha az etkileneceğimiz için cilt bariyerimizi onarıp koruyacak ve ona zarar vermeyecek ürün ve marka seçimlerinde bulunulmalıdır.



Ürün aktif içeriklerine bakacak olursak, özellikle foto-yaşlanma sürecine yönelik ürün kullanma talebimiz varsa, **C vitamini** ve **retinoidler** gibi anti-oksidanlar, cildi foto-yaşlanmanın kötü etkilerinden koruyacak ve özellikle de retinoidler, foto-yaşlanmaya bağlı etkileri bir miktar da olsa geriye çevirebilecektir.

Son olarak, cilt kalitesini arttırmak ve yaşlanma sürecine bağlı oluşan değişiklikleri geriye çevirmek adına cilt kalitesini arttıran lazer bazlı tedaviler ve hastanın ihtiyacına uygun, deriye enjeksiyon yoluyla yapılır.





Unutmamak gerekir ki, hayat tarzımız, genetik mirasımız ve yaşadığımız yer dolayısıyla hepimiz **farklı** bir cilde ve farklı cilt ihtiyaçlarına sahibiz.

Bu noktada, sizin için işe yarayan bir ürün, terapi ya da tedavi bir başkası için işe yaramayabilir. Bunun için mutlaka bir **profesyonele** görünmeli ve kişiselleştirilmiş bir süreç izleyerek hedeflerinize ulaşmalısınız.

Enflamasyona Bağlı Yaşlanma: Inflammaging

İnflamasyon ile ilgili temel bilgileri anlamamanın, inflammaging kavramını anlamak adına önemli olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden öncelikle inflamasyon veya enflamasyon kavramına bir göz gezdirelim istiyorum.

Inflamasyon vücudumuzun, dolayısıyla da cildimizin savunma mekanizmasının bir parçasıdır. Bu kapsamda vücudumuz zararlı ve yabancı uyaranlarla karşı karşıya kaldığında bağışıklık sisteminiz ilk olarak inflamatuvar hücreler, sitokinler gibi müdahalecileri o bölgeye gönderir.



Bu hücreler, bakterileri ve diğer yabancı ajanları yakalamak veya bir doku hasarı var ise yaralı dokuyu onarmak için inflamatuvar bir tepki başlatır. İşte inflamasyon bu sürecin tamamını kapsamaktadır. Cildimiz açısından bu inflamatuvar sürece bakıldığında ise; anlık veya uzun süreli cilt sorunlarının oluşması vücutta bağışıklık sisteminin gösterdiği tepkinin bir sonucu olarak karşımıza çıkabilmektedir. Temel olarak inflamasyon akut veya kronik olmak üzere iki şekilde karşımıza çıkmaktadır.

Akut Inflamasyon:

Temel olarak vücudumuzun fizyolojik bir duruma veya bağışıklık sistemini bozan herhangi bir şeye karşı anında verdiği tepki akut inflamasyon olarak ifade edilebilir. Akut inflamatuvar semptomlar birkaç saatte azalmaya başlayabileceği gibi birkaç haftaya kadar sürebilmektedir. Temel olarak akut inflamasyon belirtileri ise;

- Kızarıklık
- Şişlik
- Sıcaklık
- Ağrı veya hassasiyet olarak görülmektedir.

Kronik İnflamasyon:

Akut inflamasyondan farklı olarak kronik inflamasyon: Genellikle 6 haftadan daha uzun süren yavaş ve uzun süreli inflamasyon olarak tanımlanmaktadır. Özellikle ciltte kronik olarak görülen atopik dermatit ve sedef hastalığı kronik inflamasyon örneği olarak ifade edilmektedir.

"Inflammaging"

Her ne kadar Inflammaging kavramı, inflamasyon + yaşlanma (aging) kelimelerinden türetilerek ifade edilse de, **kronik** veya **düşük dereceli inflamasyon** olarak da değerlendirildiği bilinmektedir. Burada Inflammaging kavramının kendine bu denli ayrı yer bulmasındaki temel nedenlerden birinin *inflamasyonun* cilt yaşlanmasındaki rolü olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü günün sonunda yaşlanma çevresel, genetik ve epigenetik faktörlerin birleşiminden kaynaklanan karmaşık bir süreçtir.

Yaşlanma süreci boyunca cildimiz metabolik olarak aktif yaşlanan hücreleri biriktirmektedir. Bu birikmiş hücreler, uzun vadede cildin mikro ortamını bozmaya zemin oluşturarak bariyer fonksiyonuna zarar verebilmektedir.

Bununla birlikte **ultraviyole radyasyon, kirlilik, cilt bariyerine zarar veren uygulamalar** gibi faktörlere maruz kalmak da inflamasyonun devreye girmesine sebebiyet vermektedir.

İşte burada inflamasyonun sürekli olarak devreye girmesi yani *kronikleşme* durumu, cilt yaşlanmasına dolayısıyla da cildimizin inflammaging ile karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Daha geniş kapsamı ile ;

Inflammaging Sürecine Etkisi Olabilecek Faktörler;

• Ultraviyole Radyasyon

• Oksidatif Stres

• Stres

• Epigenetik

• Hava kirliliği

• Yaşam şekli kaynaklı sebepler

Neler yapabiliriz?

1- Güvenilir bir Güneş Kremi kullanın!

UV kaynaklı hasardan korumak için güvenli bir güneş kremi kullanmak cilt bakım rejiminiz için iyi bir tercih olabilir. Çünkü ne yazık ki UV radyasyonu, inflamasyon sürecine etkisi olabilecek faktörler arasında bulunuyor.

2- Cilt bariyerinizi destekleyen ürünleri rutininize eklemeyi düşünün.

Özellikle bu süreçte cilt bariyerinizi destekleme yeteneği olan ürünleri rutininize eklemeye çalışmanız faydalı olabilir. Çünkü inflamasyon ve hasarlı cilt bariyeri aynı yolda yan yana ilerler. Bu yüzden cilt bariyerini korumaya ve onarmaya yönelik ürünleri tercih etmenin önemini anlamak gerekiyor.



3- Cilt bakımınızda inflamasyonu azaltan / baskılayan içerikler barındıran formülleri seçmeye dikkat edin.

Önceki başlıkta bariyerinizi destekleyen ürünleri rutininize eklemenin iyi bir fikir olacağından bahsetmiştik. İşte burada ikinci bir husus olarak seçtiğiniz ürünlerde **Madecassoside**, **Ceramide**, **Camellia Sinensis Leaf (Yeşil Çay)**, **Allantoin**, **Olea Europaea Fruit (Zeytin)**, **Astragalus Membranaceus**, **Ectoin**, gibi içeriklerin bulunması aldığınız verimi arttırabilir. Ancak günün sonunda unutmamanız gereken şey, bu içeriklerin ürün içerisinde hangi amaç için kullanıldığını anlamaya çalışmak olmalıdır.

Çünkü cilt bakımında kullanılan birçok içeriğin tek nihai bir görevi her zaman bulunmaz. Bunu bir örnek ile açmak gerekirse; bir krem formülü içerisinde **pH** görevi gören bir içerik başka bir krem formülü içerisinde antioksidan etkisi için kullanılan bir içerik olarak karşımıza çıkabilir.

Dolayısıyla bir ürünü edinirken muhakkak ürünün paketlemesindeki açıklamaları kontrol etmek, edindiğiniz yerden gerektiğinde bilgi desteği almak sadece bugün konuştuğumuz *inflammaging* açısından değil, doğru ürün seçme noktasında da önem arz etmektedir.

4- Nazik temizleyiciler tercih edin.

Cilt **bariyerini** çizmeye mahal vermeyen, sabunsuz ve cilt pH değerine uygun bir temizleyici kullanmayı tercih edebilirsiniz. Çünkü aksi durumdaki sert partiküllü temizleyiciler uzun vadede cildimizin bariyerine zarar verebilir ve cildinizi kızarıklık ve hassasiyet gibi birçok semptomla karşı daha duyarlı hale getirebilirler.

Pl.Gene Cilt Temizleme ve Detox Rutini

Cildinizdeki tüm kir formlarından,
ton farkı oluşturan ölü hücrelerden,
serbest radikallerin etkilerinden,
kurtulmak ister misiniz?

HEMEN İNCELE



Glikasyon Yaşlanması Nedir?

Son dönemlerde sıkça duyulan ve detayı hakkında çok fazla çalışma olmayan glikasyon yaşlanma konusunu sebepleri ve çözümleri ile birlikte WTC Cilt Koçu Sevgili Liliana Berber ([IG: blondy_beauty_lab](https://www.instagram.com/blondy_beauty_lab)) ile birlikte işledik.

Glikasyon ve Yaşlanma

İnsan vücudunun yaşlanma sürecini etkileyebilecek glikasyonla ilgili bilgiler bilim dünyasında ortaya çıkmadan önce sadece iki yaşlanma mekanizması üzerinde duruyorlardı:

Krono-yaşlanma

Doğal yaşlanmanın, yani ciltte genetik olarak programlanmış bir hızda meydana gelen süreçlerin eşanlamlısıdır. Kalıttan bağımsız olarak her insan er ya da geç cildinin eski elastikiyetini kaybettiğini ve yüz ovalinin artık belirgin olmadığını keşfedecektir. Krono-yaşlanmayı örneğin sağlıklı bir yaşam tarzı yoluyla dolaylı olarak etkileyebilirsiniz.

Foto-yaşlanma

Çevrenin, yani güneş ışığının, çevresel kirliliğinin olumsuz etkisiyle ilişkili görünümdeki değişikliklerdir. Ultraviyole radyasyona ve pollutanlara maruz kalmak, derin hücresel düzeyde dermise zarar veren ve yaşlanma mekanizmasını tetikleyen serbest radikallerin salınmasına yol açar.

Artık glikasyonun cildin erken yaşlanmasının nedenlerinden biri olduğu ve yalnızca cildin değil, bir dizi "**yaşa bağlı**" hastalığın da nedeni olduğu kanıtlanmıştır. Glikasyon süreci, öncelikle mikrovasküler damarların duvarlarındaki kolajen olmak üzere kolajen moleküllerini etkiler. Glikasyon süreci vücudumuz için *doğaldır*, ancak sorun her geçen gün daha fazla glikasyon ürününün birikmesidir, bu da vücuttaki metabolik süreçleri zorlaştırır.

Kronoyaşlama sırasında kollajen üretimi %75 oranında azalırken kollajen bozunma süreçlerinde bir artış meydana gelirse, o zaman cildin orta dereceli eritem (kızarıklık) kadar ultraviyole radyasyona tek bir maruz kalması, kollajen sentezinde %80 oranında geçici bir azalmaya yol açar!

Glikasyon, hasarlı kolajenin parçalanmasını yavaşlatır ve yapısını kötüleştirir.

Glikasyon nedir?

Glikasyon, proteinlere şekerlerin (karbonhidratların) eklenmesi sonucu oluşan kimyasal bir reaksiyondur. Bu reaksiyon daha sonra glikolize edilmiş proteinler üretir. Bu fenomen daha çok Maillard reaksiyonu olarak bilinir. Bu, canlı organizmalarda, örneğin yaşlanma sırasında, aynı zamanda *yüksek sıcaklıklarda pişirilen yiyeceklerde* de meydana gelen doğal bir reaksiyondur. Bir reaksiyon meydana geldiğinde geri döndürülemez. Aslında bu glikozillenmiş proteinler vücut için oldukça zararlıdır çünkü vücut tarafından parçalanamazlar ve salınamazlar.



Glikasyon süreci (şekerlerin proteinlerle etkileşimi), vücudumuzda biriktiğinde birçok olumsuz etkiye yol açan son glikosilasyon ürünlerinin (AGE ürünleri olarak da bilinen Amadori products, Advanced Glycation End products) oluşumuna yol açar. Ve belki de dışarıdan kolayca fark edilebildiği için bunlardan en dikkat çekici olanı, yaşlanmanın hızlanması, kırışıklık oluşumu, pigmentasyon bozuklukları vb. ile kendini gösteren cilt üzerindeki etkisidir.

30-35 yaşına kadar dermisin tamamında glikasyon süreci önemli ölçüde gelişmez. Ancak başladığında doğal yaşlanma süreciyle birlikte hızla ivme kazanır. Yaşlanan dokular, dermisin üst tabakasında görülebilen başta elastin olmak üzere kollajen ve elastin'e sıkı bir şekilde yapışan ileri glikasyon son ürünlerine (AGE'ler) maruz kalır.

Vücudumuzda ne kadar çok **AGE** varsa, o kadar hızlı yaşlanırız. Biliminsanları bunu şeker hastaları üzerinde çalışırken keşfettiler. Burada önemli olan kan şekeri seviyeleridir. Kan şekeri seviyeleri ne kadar yüksek olursa, o kadar fazla AGE molekülü bulunur. Şeker hastaları kan şekeri düzeylerini kontrol etmekte en çok zorluk çeken kişilerdir. Bilim insanları şeker hastalarının kan şekeri yüksek olmayan insanlara göre daha hızlı yaşlandıklarını buldu.

Glikasyonlu proteinler yaşlanmayı hızlandırır çünkü bağlandıklarında vücuttaki çeşitli proteinlerin işleyişini engellerler. Bu sayede ister fiziksel ve gözle görülür, ister patolojik ve görünmez olsun yaşlanmanın etkilerinin daha hızlı gelişmesini sağlarlar. ***Bu nedenle, glikasyon doğrudan veya dolaylı olarak yaşlanma sürecine dahil olur ve tüm vücudu etkiler.***

AGE formundaki glikoz, kan damarlarını sert ve daraltıcı etkili bir tür moleküler yapıştırıcıya dönüşür. Enflamasyona neden olur ve bu da vasküler düz kas ve hücre dışı matrisin hipertrofisine yol açar. Ciltteki glikasyon süreçleri yaşlanmayı hızlandırır, sararmaya, sertliğe ve dolaşımın zayıflamasına neden olur. Glikasyon ürünleri içeren cilt, genç ve sağlıklı görünemez.



Görünümle ilgili olarak, glikasyonun son ürünleri öncelikle derinin rengini değiştirir (sarımsı kahverengi alt ton belirginleşir) ve ikinci olarak onu daha ince gevşek hale getirir. Bunun sonucunda ciltte kırışıklıklar, bir miktar sarkma ve sağlıklı parlaklık kaybı gözlemlenir.

Bilim insanları, uzun ömürlü proteinlerin glikasyona en duyarlı proteinler olduğunu ve bunların glikasyonla yüksek oranda değişikliğe uğradığını bulmuşlardır. Yaşam döngüsü 10 yıla kadar olan Tip I ve IV kolajenin yanı sıra fibronektin gibi diğer uzun ömürlü dermal proteinler, kronik yaşlanma sırasındaki glikasyondan öncelikli olarak etkilenir.

Zamanla bu süreç sonucunda elastikiyetini kaybeden cilt hızla kırışmaya başlar. Aynı zamanda cilt hücrelerinin yenilenmesi ve kan dolaşım süreci yavaşlar; ciltte yaşlanma süreci aktif olarak başlar. Bugün bilim adamları, her şeyden önce glikasyon düzeyini azaltarak bu süreçlerin yavaşlatılabileceği konusunda kesin bir sonuca varmışlardır. Glikasyonun cilt yüzeyinde ortaya çıkabilecek zararlı etkilerinin başlıca belirtileri; incelme, renk değişikliği, elastikiyet kaybı, kırışıklıklar, donukluk, göz altı koyu halkalar ve genel yorgun görünümdür. Zamanla cilt pürüzlü ve gevşek hale gelir, üzerinde epidermise giderek daha derin nüfuz eden kırışıklıklar ortaya çıkarken, vücudun su doygunluğu seviyesi azalır. Bu nedenle cildi koruyan deri altı dokuların zarar görmesini, elastikiyetinin ve sıkılığının azalmasını önlemek için glikasyonla mücadeleye mümkün olduğunca erken başlamak çok önemlidir.

Glikasyon süreçlerini artıran faktörler:

AGE'ler vücuda gıdayla (eksojen olarak) girebilir veya vücudun kendisinde (endojen olarak) üretilebilir. Hastalıklar endojen AGE'lerin oluşumunu artırır: Örneğin diyabet, insülin direnci, tiroid bozuklukları. Diyet ihlalleri (özellikle hazır gıdalarda çok miktarda karbonhidrat ve şeker tüketmek, çok miktarda kızartılmış ve fırınlanmış yiyecekler tüketmek - et kızartma, mangal, patates kızartması, fritozda kızartma, hazır gıda, unlu pasta börek çeşitleri vb.) Sigara ve alkol alışkanlıkları, stres ve uykusuzluk.

Glikasyonun yavaşlatma yöntemleri:

Bu süreci tamamen durdurmak mümkün değildir ancak öncelikle azaltmanın ve ikinci olarak glikasyon ürünlerini ortadan kaldırmanın yolları vardır.

Doğru beslenme yoluyla şekerin vücuda girişini en aza indirin. Yarı mamul ürünler, hazır soslar, tatlı soda, meyve suları ve tatlıların tüketiminden mümkün olduğunca kaçının. Meyveler de şeker içerir, ancak daha küçük miktarlarda ve onların yanında birçok yararlı madde, vitaminler ve lif bulundurulur. Spor, yürüyüş, egzersiz: Ne kadar çok egzersiz yaparsanız vücudunuz o kadar fazla şeker yakar. Bu, daha az şeker olacağı anlamına gelir ve bu da glikasyonu azaltabilir. Kilonuzu kontrol edin. Aşırı kilo, yüksek kan şekeriyle ilişkilidir. Vücuttaki kronik enflamasyon = vücudun kendisi tarafından AGE'lerin üretiminin artması anlamına gelir.



Ciltte glikasyonu azaltan aktifler:

- Dipeptid Karnozin (alanin ve histidinin bileşigi). Glikoz moleküllerini kendine " ekerek" diğ r hücrelerin birbirine yapışmasını engeller ve fibroblastların yaşılanmasını ve ölümünü durdurur.
- Alfa lipoik asit  oğ  güzellik uzmanı tarafından güçlü bir antioksidan olarak bilinir, onsuz tüm vücut sistemlerinin işleyişi imkansızdır. İkinci adı tiyoktik asittir. Alfa lipoik asit, insülin direncini azaltıp şekerin hücrelerde birikmesini önleyerek kolajen ve elastin liflerini şekerden koruyarak glikasyonu önler.
- Beta-alanin, karnosinin öncüsü olan bir amino asittir. Karnosin daha hızlı oluşan glikasyon bileşiklerini hedeflerken, beta-alanin daha yavaş oluşan glikasyon ürünlerini hedefler.



- Benfotiamin (B1 vitaminin yağda çözünen bir formu) glikasyonu önleyebilir ve ayrıca glikasyonun neden olduğu hasarın önlenmesine de yardımcı olabilir.
 - Piridoksal 5'-fosfat (B6 vitamininin aktif formu) - glikasyonun ve bunun zararlı etkilerinin önlenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda yağ glikasyonunu da engeller. Bu önemli bir koruyucu fonksiyondur, çünkü lipit glikasyonu yaşa bağlı birçok duruma önemli bir katkıda bulunan hücre zarı fonksiyonu için büyük bir hasar oluşturur. Ayrıca:
 - Prodizia (Gliserin, Albizia Julibrissin Kabuğu Ekstresi), Fars ipek ağacı özü)
 - Aminoguanidin Hcl
 - Niasinamid
 - Kombuchka (Saccharomyces/Xylinum/Siyah Çay Fermenti)
- * Glutamine aktif maddeleri de bu glikasyon süreci önleme etkilere sahipler.



Ciltte Yaşı Bağılı Değişimler ve Değişen Bakım İhtiyaçları

Hepimizin bildiği gibi cilt yaşlanması doğal bir süreç. Yaşlanmaya karşı koyamayacağımız gerçeği bir yana, bu süreci daha iyi yönetebilmek de elimizde. Kendisini Instagram'da ürettiği içeriklerden tanıdığımız [well_groomed_mother](#), yaşlanmayı ve cildimizin değişen bakım ihtiyaçlarını WTC topluluğu için kaleme aldı.

I - Ciltte Yaşı Bağılı Değişimler

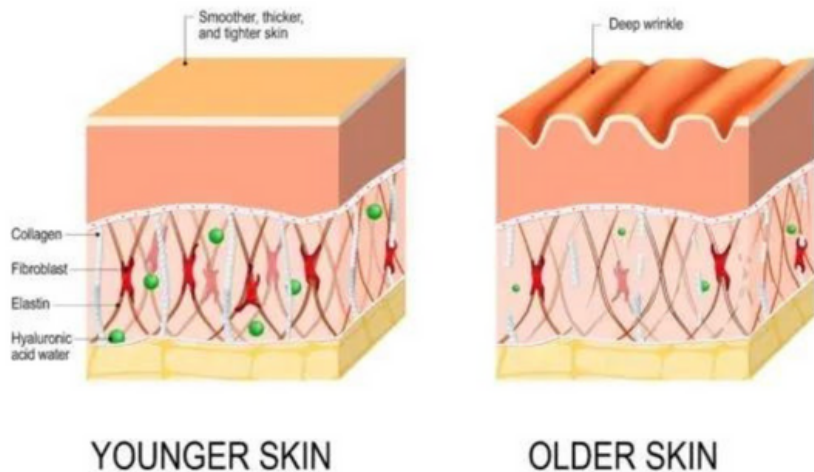
A. Kırışıklıklar ve İnce Çizgilerin Oluşumu

Yaş aldıkça hücre deformasyonuna bağlı olarak cildimiz elastikiyetini kaybeder, incelir ve cilde hacim veren bağ dokudaki önemli yapıtaşlarının azalmasıyla cilt daha az yağlı hale gelir. Nemini ve mevcut kolajenini kaybeden cilt, kırışıklara ve ince çizgilere neden olabilen zararlı UV ışınlarına karşı daha savunmasız hale gelir. Kolajenle birlikte elastin ve hyaluronik asit artık gençken olduğu kadar üretilmediğinden kırışıklıklar, ince çizgiler ortaya çıkar ve zamanla derinleşmeye başlar.

Bu süreci yavaşlatmak ve hatta bazı durumlarda tersine çevirmek için gerekli içeriklerin başında hyaluronik asit, trehalose, betaglucan, doğal nemlendirme faktörleri, hidrolize kolajen, elastin, peptit içeren ürünler ve seramitler gelir.

B. Cilt Dokusunun Azalması ve Sıkılığın Kaybı

Yaşlandıkça hücrelerimiz daha yavaş yenilenir. Cildin gücünü ve elastikiyetini azaltan kolajen yıkımı ve bağ dokudaki hasar sonucu deri altı yağ tabakası inceler ve cilt dolgunluğunu kaybeder. Bu nedenle ciltte gevşemeler, sarkmalar yani elastikiyet kayıpları gözlenmeye başlanır. Bu kayıplar sadece yüzümüzde değil el, boyun, dekolte gibi vücudun diğer bölümlerinde hatta göz altlarında torbalanma ve göz kapağı düşüklüğü şeklinde de gözlenebilir. Rutin oluştururken c vitamini, peptitler, aha/bha/pha içerikli organik asitler, retinoidler ve sıkılaştırıcı etkiye sahip hidrolize kolajen ve elastin içeren ürünler tercih edilmelidir.



C. Lekelerin ve Pigment Değişikliklerinin Artışı

Yaşlandıkça, cildimizin doğal pigmenti de azalır. Bu da cilt rengimizin *mat, solgun, donuk* ve *cansız* bir gri tona evrilmesine zemin hazırlar. Yaşlanma süreciyle birlikte melanin pigmenti üretimi azalabilir ve ciltte düzensiz pigmentasyon oluşabilir. Güneşin zararlı **UV** ışınları da ciltte kalıcı pigment değişikliklerine yol açabilir. Özellikle eller, yüz, kol ve dekolte bölgesi gibi güneşe daha fazla maruz kalan bölgelerde leke ve pigmentasyon artışı sıkça görülür. Bu durumu önlemek veya azaltmak için yapılması gerekenler arasında, iyi bir güneş koruyucu kullanmak, cilt bakım rutinine leke karşıtı ürünler eklemek (C vitamini, niacinamide, arbutin, traneksamik asit, kojik asit, peptitler, yeşil çay, meyan kökü vb), antioksidan zengin içerikleri tüm rutinlerde kullanmaya özen göstermek ve gerekli hallerde klinik işlemleri sürece dahil etmek sayılabilir.





D. Cilt Bariyerinin Zayıflaması ve Nemsizlik

Yaşlandıkça cildin su tutma yeteneğinin azalması daha fazla kuruluğa ve nemsizliğe neden olur. UV hasarı, soğuk/sıcak hava değişimleri, rüzgar, kirlilik ve bunun gibi çevresel faktörler, cilt bariyerinin işlevini zayıflatır. Deri yolu ile nem kaybı artar ve cildin doğal nem dengesi bozulur. Yanlış cilt bakım ürünleri, agresif temizleyiciler, cilde uygun olmayan içeriklerin kullanımı da cilt bariyerinin bozulması ve cildin dehidrate olmasında rol oynayan diğer olumsuz durumlardır. Cilt bariyerini güçlendirmek ve cildin nem düzeyini korumak için cildi düzenli bir şekilde nemlendirmek, nazik temizleyiciler kullanmak, cildimizi güneşten korunmaya özen göstermek ve cilt tipimize uygun içerikleri rutinlerimize eklemek doğru bir yaklaşım olacaktır.

II - Cilt Bakım Rutininde Cilt Değişimlerine Göre Yaklaşımlar

A. Genç Yetişkinler için Öneriler (20'li yaşlar)

20'li yaşlar, cildin kolajen depolarının dolu, genç ve sağlıklı olduğu bir dönemdir. Ancak, cildinizi korumak ve gelecekteki yaşlanma belirtilerini en aza indirmek için düzenli bir cilt bakım rutini uygulamak önemlidir.

20'li Yaşlar Rutin Örneği:

Sabah:

1. Temizlik: Sülfatsız, nazik bir temizleyici.
2. Tonik: Alkolsüz bir nem toniği ya da essence.
3. Serum: Hyaluronik asit.
4. Nemlendirici: Hafif ve su bazlı bir nemlendirici.
5. Güneş koruyucu ile yüz ve boyun bölgesini koruma.

Akşam:

1. Temizlik 1/2: Yağ bazlı temizleyici ile cildi temizleme.
2. Temizlik 2/2: Su bazlı nazik bir temizleyici ile temizleme.
3. Tonik/essence kullanarak cildi dengeleme.
4. Serum: Niacinamide.
5. Nemlendirici uygulama.

*Haftada 1 kez nazik asitler ya da enzim peelingler ile ölü hücre tabakasından arındırmak.



B. Orta Yaş Grubu için Öneriler (30'lu yaşlar)

30'lu yaşlar, ciltte yaşlanma belirtilerinin ortaya çıkmaya başladığı bir dönemdir. Bu nedenle rutinlerde *anti-aging* içeriklere yer verilmelidir.

30'lu Yaşlar Rutin Örneği:

Sabah :

1. Temizlik: Hafif asidik ve pH dengeli bir temizleyici.
2. Serum: C vitamini ya da antioksidan içerikli bir serum.
3. Anti-aging içerikli bir göz kremi.
4. Antioksidan, probiyotik ya da seramit içerikli nemlendirici.
5. Uygun spf ile rutini sonlandırma.

Akşam :

1. Çift aşamalı temizlik.
2. Tonik: Haftanın 2 akşamı aha/bha içerikli asitli tonikler (aynı rutinde retinoidler olmayacak), kalan günlerde nemlendirici etkili asitsiz tonikler.
3. Serum: Niacinamide, peptit içeren serumlar tercih edilebilir.
4. Retinoidler (Uygulama kişinin alışkın olma seviyesine göre minimum 2 gece maksimum 4 gece)
5. Seramit, hyaluronik asit, probiyotik, kolajen içerikli nemlendiriciler ve göz kremleri.

*Haftada 3 kez cilde uygun konsantrasyon ve asit türü ile cildi ölü hücrelerden arındırmak. Haftada 1-2 akşam yoğun uyku maskesi.



C. Orta-Üstü Yaş Grubu için Öneriler (40'lı yaşlar)

40'lı yaşlar, ciltte daha belirgin yaşlanma belirtilerinin ortaya çıktığı bir dönemdir. Dolayısıyla, cilt bakım rutininizi düzenli olarak uygulamak ve cildinizi genç ve sağlıklı tutmak önemlidir.

40'lı Yaşlar Rutin Örneği:

Sabah:

- 1-Probiyotik içerikli temizleyicilere öncelik verilebilir.
- 2- Minimum %10 ve üzeri C vitamini serumu.
- 3-Hyaluronik asit serumu.
- 4-Antioksidanlardan zengin nemlendirici.
- 5-Geniş spektrumlu spf.

Akşam:

- 1- Çift aşamalı temizlik.
- 2- Fermente içerikli tonik ya da essence.
- 3- Retinal ya da retinol (düşük olmayan seviyede)
- 4- Serumlarda tercih edilebilecek içerikler bakır peptitler, peptitler,büyüme faktörleri içeren ürünler, hyaluronik asit, niacinamide
- 5- Nemlendiricilerde tercih edilecek içerikler seramit, antioksidanlar, resveratrol, niacinamide vb.
- 6- Haftanın 3 akşamı kimyasal asitlerle peeling.
- 7- Haftanın 2 akşamı cilde uygun komedojenik olmayan yağlar.
- 8- Haftanın 1 akşamı yoğun besleyici nem maskeleri uygulanabilir.



III - Cilt Bakımında Yapılmaması Gereken Hatalar

Cilt bakımında yapılmaması gereken fakat ne yazık ki yaygın olarak yapılan bazı hataları maddeler halinde özetleyelim.

- 1-Yüzü sertçe temizlemek, temizlik konusunda agresif içerik ve yöntemlere başvurmak.
- 2- Çok sık ve gereğinden fazla oranlarda peeling işlemi uygulamak.
- 3- Cildi yeterince nemlendirmemek. Özellikle yaz aylarında bu detayı atlamak.
- 4- Güneş koruması konusunda özensiz davranmak. Doğru miktarda ürün kullanmamak.
- 5- Makyajı temizlemeden uyumak.
- 6- Cilt tipine uygun olmayan ürünler kullanmak.
- 7- Bilinçsiz ve çok kalabalık ürünlerden oluşan rutinler yapmak.
- 8- Doğal adı altında dermatolojik olarak test edilmemiş yöntemler/ürünler/ev tipi uygulamalara yönelmek.
- 9- Kendi kendine teşhiste bulunmak tedaviler uygulamak.
- 10- Kullanımı riskli olan güçlü aktifleri kulaktan dolma ya da bilinçsiz tavsiyeler üzere kullanmak.



IV - Sonuç

A. Ciltte Yaşa Bağlı Değişimlerin Doğal Bir Süreç Olduğunun Farkında Olmak

Yaşa bağlı cilt değişikliklerin tamamen doğal bir süreç olduğu ve herkesin yaşayabileceği bir durum olduğunu kabullenmek güzel yaş almada önemli bir adım olacaktır. Kendimizle barışık olmak düzenli ve uygun cilt bakımı yapmak yapabileceklerimizin başında geliyor. Ancak, belirli bir cilt sorununuz varsa veya ciltte anormal değişiklikler fark ederseniz, bir dermatoloğa danışmamız gerektiğinin de her zaman bilincinde olarak yol almak önemli.



B. Doğru Cilt Bakımı ve Sağlıklı Yaşlanma İçin Bilinçli Adımlar Atmak

Rutinler kişiden kişiye, cilt tipinden cilt sorununa, yaşa vb durumlara varana dek çok çeşitli parametrelere bağlı değişkenlik gösterse de temelde temizleme, nemlendirme ve koruma adımları asla atlanmaması gereken adımlar olmalıdır. *Sağlıklı bir cilt için* rutinler iyi bir uyku, doğru bir beslenme ve sağlıklı yaşam standartlarıyla desteklenmelidir.

Sigara, alkol kullanımı, stres, çevre kirliliği, düzensiz yaşam, hormonal düzensizlikler, menopoz, ilaç kullanımı ve çeşitli hastalıkların cildimize doğrudan etki eden faktörler olduğu unutulmamalıdır. Unutmayalım kaliteli ve doğru bir cilt bakımını, sağlıklı bir yaşam ile desteklerseniz istediğiniz sonuçları alabilirsiniz.

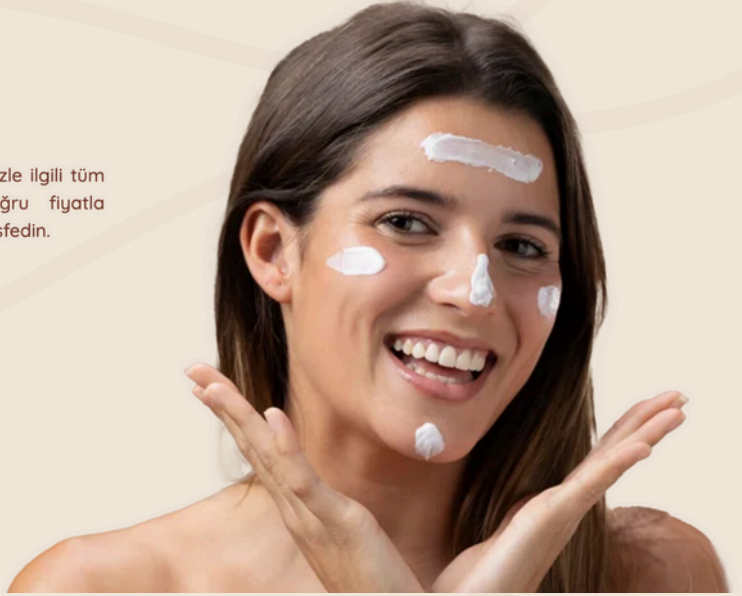
Size Özel Çözümler İçin Welcometoclub.com'u ziyaret edebilirsiniz!

Kulübe Hoş Geldiniz!

Türkiye'nin seçkin doktorları ve cilt koçları aracılığıyla; cildinizle ilgili tüm ihtiyaçlarınız için doğru bilgi ve doğru ürünlere, doğru fiyatla ulaşabileceğiniz, baştan sona eşsiz bir deneyim için WTC'yi keşfedin.

KONSÜLTASYON PAKETİ

KEŞFET



WTC Nedir?

Welcometoclub (WTC), tele-sağlık alanını e-ticaretle buluşturan yeni bir girişim. WTC platformunda Türkiye'nin seçkin doktorları ve cilt koçları ile hiçbir uygulama indirmeden, randevunuzu oluşturup online olarak görüşebiliyor ve birlikte yeni rutininizi belirleyebiliyorsunuz.

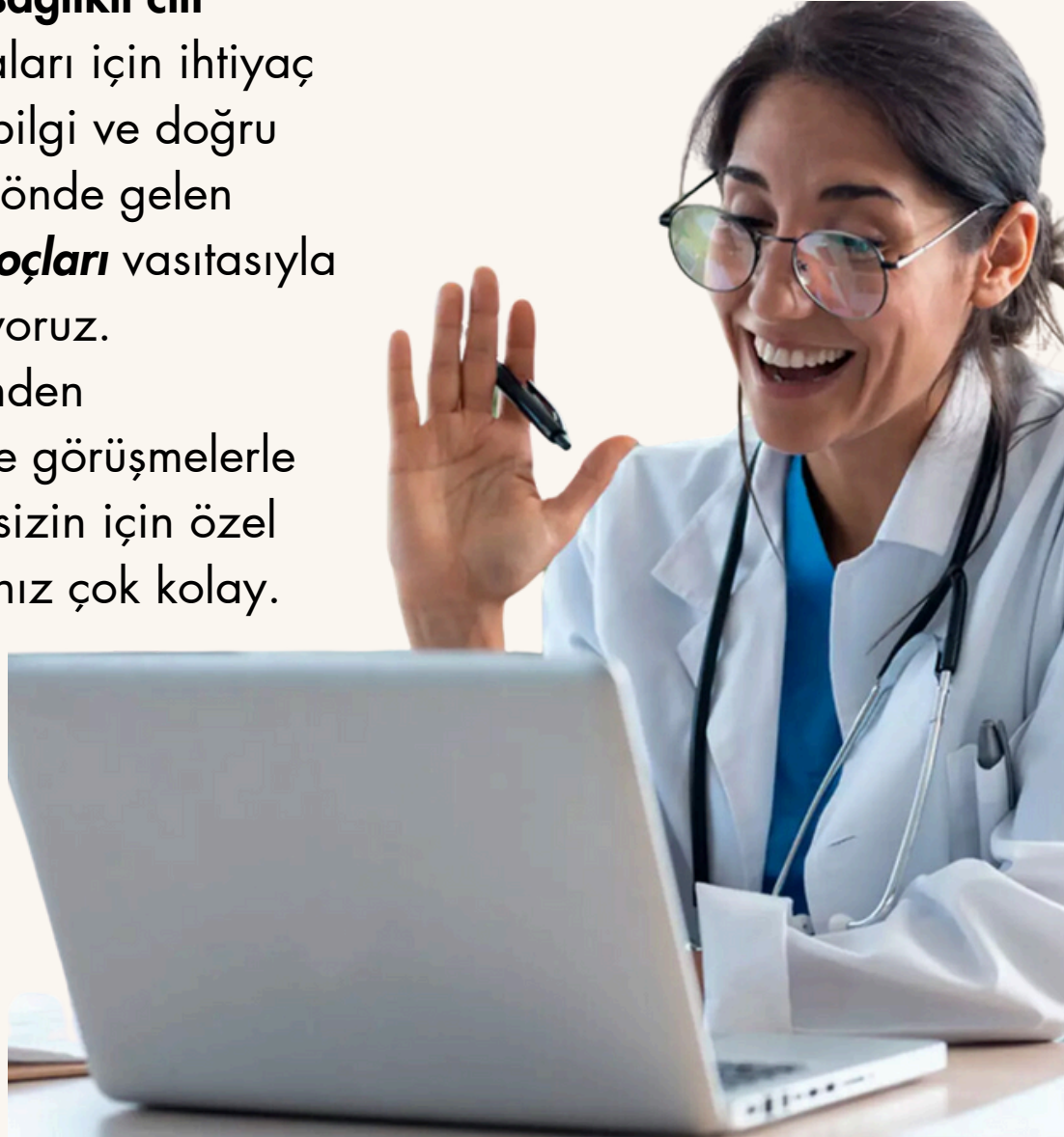
WTC'de bulunan ürünler Bilim Kurulu tarafından incelenip etkinliği onaylanmış ve WTC Manifestosu' na uygun olarak seçilmiş etkin dermokozmetik ürünlerdir.

Size Özel Çözümler



Welcometoclub.com ile size özel çözümlere ulaşmak için birkaç tıklama yeterli. Size özel çözümleri en hızlı şekilde size ulaştırmak için birçok avantajla sizlere ulaşıyoruz.

Kullanıcılarımızın **sağlıklı cilt** hedeflerine ulaşmaları için ihtiyaç duydukları doğru bilgi ve doğru ürüne, Türkiye'nin önde gelen **doktorları** ve **cilt koçları** vasıtasıyla ulaşmalarını sağlıyoruz. Websitemiz üzerinden yapacağınız online görüşmelerle uzmanlarımızdan sizin için özel çözümlere ulaşmanız çok kolay.



Size Özel Çözümler

Dünyanın önde gelen kongre ve fuarlarında, patentli içerikler, inovatif teknolojiler ve bilimsel altyapılarıyla üretim yapan ve *Manifestomuza* uygun markaları bulup sizlerle buluşturuyoruz.

Bu markaların en etkin ürünlerine ait numune ve klinik çalışmaları talep ederek Kimyager, Dermatolog, Formülatör ve Medikal Estetik Doktorlardan oluşan **WTC Bilim Kurulunun** ürünleri incelemesini sağlarız.

**TerraZen Age Control serisi, Bilim Kurulumuzun onayından geçen, etkinlikleri bilimsel verilerle ispatlanmış ürünlerden oluşmaktadır.*

