

“Keyfiyyətli kosmetik vasitələr belə, dəri üçün zərərliyə”

Həkim-kosmetoloq Şəfəq Mustafayeva xanımları təbii gözəlliklərinin dəyərini bilməyə, mümkün qədər az makiyaj etməyə çağırır

Yaz fəslə təbiətə özünəməxsus gözəllik bəxş edir. Amma gözəllikləri ilə yanaşı, bu fəsil həm də sağlamlıq üçün həssas dövr hesab edilir. Yaz aylarında dəridə və saçlarımızda müxtəlif problemlər baş qaldırır. Bəs bu kimi problemlərlə üzləşməmək üçün nələrlə etməliyik? Ümumiyyətlə, dərinin gözəl olması nələrdən asılıdır?

Bu kimi suallar ətrafında həkim-kosmetoloq Şəfəq Mustafayeva ilə söhbətledik.

- Yaz fəslə insan sağlamlığı üçün bir az çətin dövr hesab edilir. Bəs bu fəsil dərimiz üçün nə deməkdir?

- Yaz dəri üçün ən önəmli və çətin fəsilidir. Çünki dəridə ciddi problemlər baş qaldırır. Avitaminoz başlayır, xroniki xəstəliklər aktivləşir, həssaslıq, allergik problemlər yaranır. Bir də dəri soyuq qışdan çıxıb yaz fəslinə uyğunlaşmalıdır. Ən böyük problemlərdən biri də ləkələrlə bağlıdır. Havalar isindikcə, günəş şüalarının təsirindən dəriyə ləkələr düşür. Ölkəmiz günəşlidir, xanımlarımızın dərisi isə həssasdır. Bir qayda olaraq biz xanımlarımıza qoruyucu kremlərdən istifadəni məsləhət görsek də, onlar çox zaman buna riayət etmirlər.

- Üzdə olan ləkələri çox vaxt adi hal kimi qarşılayırlar. Belə ləkələri adi hesab etmək olarmı?

- Ləkələrin yaranması daxili xəstəliklərin fonunda ola bilər. Bir çox daxili xəstəliklər dəridə ləkələr yarada bilər. Amma heç bir xəstəlik olmasa belə, dəri həssasdır, insan günəş şüası altında olarsa, qoruyucu kremdən istifadə etməsə, ləkə yaranması mümkündür. Bütün qadınların üzündə ləkə yaranacağını da demək olmaz. Elə qadınlar var ki, yaranmır. Həssas dəri xanımlar daha diqqətli olmalıdır. Əgər gündəlik makiyaj edirlərsə, qoruyucu kremlərdən də istifadə etsinlər. Mümkün qədər az makiyaj edilsin.

- Amma bizdə aşırı makiyaj edənlər daha çoxdur. Bu, dəri üçün nə deməkdir?

- Ümumiyyətlə, kosmetik vasitələrin aşırı istifadəsi dəri üçün tez qocalma deməkdir. Tonal kremlər, pudralardan danışırıqsa, onlar məsamələrin arasına dolaraq, məsaməni genişləndirir, tıxaclar emələ gətirir, piy vəzilərinin funksiyasını pozur. Tıxac emələ gətirdiyi üçün dəridə iltihabi proses yaranır. İltihabi proses varsa, dəridə mikroorqanizmlərin inkişafı üçün şərait də var. Bu zaman sızanaqlar, səpkilər, qara nöqtələr, kamidonlar qaçılmaz olur.

- Kosmetika istifadəsində yaş nə dərəcədə önəmlidir?

- 18 yaşdan sonra hər bir xanım üzünə, dərisinə qulluq etməyi bacarmalıdır. Heç olmasa, kiçik problemləri həll etməyi bacarmaq lazımdır. Dəriyə qulluq etmək 4 mərhələdən ibarətdir: Dərinin təmizlənməsi, nəmləndirilməsi, tonuslandırılması və qoruması. Sabunla dəriyə qulluq etmək mümkün deyil. Çünki sabun dərinin qurudur, yaxşı təsir göstərmir. Ona görə də xanımlarımız yaxşı olardı ki, dərinin təmizlənmək üçün nəzərdə tutulan yuyucu vasitələrdən istifadə etsinlər.

- Bəzən ən bahalı kosmetik vasitələrin belə keyfiyyətsiz olduğunu deyirlər. Satışda olan kosmetik vasitələr nə

dərəcədə keyfiyyətlidir?

- Kosmetik vasitələr bizdə böyük problemdir. Bütün sahələrdəki kimi kosmetik vasitələrdən də orijinal olmayanları var. Heç olmasa, kosmetik vasitə alanda dəri tipinə uyğun olanlardan istifadə edin. Bəzən xanımlar krem alarkən onun dəri tipinə uyğun olmasına fikir vermirlər. Halbuki bu, kremlərin üzərində yazılır. Bu baxımdan xanımlarımıza müalicəvi kosmetikadan istifadə etməyi, mümkün qədər aşırı kosmetikadan uzaq durmağı məsləhət görürük. Satışda olan kosmetik vasitələrin 50 faizi keyfiyyətsizdir. Amma keyfiyyətli kosmetik vasitələr belə dəri üçün zərərliyə.

- Bizdə adətən üz dərisində hər hansı problem, ləkə olanda krem axtarışına çıxırlar. Krem ləkələri aradan qaldırmaq üçün nə dərəcədə effektiv ola bilər?

- Xəstələrimizin ən böyük problemlərindən biri də budur. Üz, dəri orqanizmin güzgüsüdür. Bədənimizdə baş verən proseslər dərimizdə özünü göstərir. Üzü gözəl, təmiz olan xanım sağlamdır. Ləkə yaradacaq bir çox daxili problemləri həll etməsək, nəticə almaq olmur. Çöldən dəriyə krem çəkməklə problem həll olunmur. Əgər üz sızanaqlı, ləkəli, çopurludursa, deməli, bu, daxildəki hansısa normal olmayan prosesin nəticəsidir. Bu işə savadlı yanaşmaq lazımdır. Buna görə də kosmetologiya ilə Tibb Universitetini bitirən adam məşğul olmalıdır. Çünki həkimin orqanizmdən, daxili xəstəliklərdən xəbəri olur. Problemi daxildən həll etməsək, kremlə üzə müdaxilə etsək əlavə problemlər yarada bilərik.

- Gözəl dəri üçün qidalanmada nələri nəzərə almalıyıq?

- Yaz ayları ilə əlaqədar ən çox yaşanan problemlərdən biri də düzgün qidalanmamaqdır. Tərkibində antioksidant olan maddələrin qəbulunu çoxaltmaq lazımdır. Bizim yeməklərimiz gözəl və ləzzətli olsa da, ziyanlıdır. Ət həddindən artıq çox yeyilir. Zülallarla, yağlarla zəngin qidalar stereoid hormonlarının miqdarını artırır. Nəticədə isə səpkilər, allergik reaksiyalar artır, üz daha bərhad günə düşür. Tərkibində tərəvəz və bitki olan qidalardan daha çox istifadə etsək, bu antioksidant deməkdir. Vitamin C-nin çox gözəl antioksidant təsiri var. Çox meyvə-tərəvəzin tərkibində bu vitamin var. Məsələn, qırmızı və narıncı meyvələr. Pomidor, balqabaq, kök. Bunların tərkibində A vitamini də var. Hansı ki baha



qiymətə aldığımız qocalma əleyhinə vitaminlərin tərkibində də bu vitamin var. Təbii olanlardan istifadə etsək, orqanizmin sağlamlığı üçün də yaxşıdır, kilo problemi olanlara da gözəl təsir edir. Şəkərdən uzaq durmaq, çoxlu maye qəbul etmək lazımdır. Bol maye içsəniz, bədəninizdəki şlaklar, toksinlər azalacaq, üzdəki səpkilər gedəcək, dəriniz gözəlləşəcək, məsamələr daralacaq, rənginiz açılacaq, dəri parıldayacaq. Bunun üçün gün ərzində 1,5 litrdən az olmayaraq maye qəbul edilməlidir.

- Havalar isinəndə insanlarımız dəniz kənarında, solyariyə qaralmağa üstünlük verirlər. Bu, dəriyə necə təsir edir?

- Solyarinin də əleyhinəyəm, dənizdə günəşin altında saatlarla qaralmaq üçün dayanmağın da. Ümumiyyətlə, dəriyə verilən bu stress doğru deyil. Hər kəsde olmasa da, bu cür hallar dəri xərcəngi yarada bilər. Bunu dəb, tərz, stil olaraq qəbul etmirəm. Solyariyə qaralmağın isə heç tərəfdarı deyiləm. Həkim olaraq bunu qəbul etmirəm. Dənizə isə müəyyən saatlarda, günəş şüalarının daha az olduğu vaxtda getmək lazımdır.

- Estetik problemləri həll etmək üçün istifadə edilən vasitələr dəriyə necə təsir edir?

- Kontur plastikası yaşla əlaqədar olaraq qüsurların, dəyişikliklərin əməliyyatsız, çapıqsız, qansız, qoruyucu korreksiya vasitəsidir. Üzdə sallanmalar, müəyyən yaşdan sonra ağız-burun ətrafı qırıqların dərinləşməsi və s. ola bilər. Bu problemləri olanlarda dəri altına müdaxilələr etmək olar. İndiki dövrdə şəxsən mənim də istifadə etdiyim preparatlar çox təhlükəsizdir. Dolğularda hialuron turşusundan istifadə edirik. Bu turşuların hüceyrələri cavanlaşdırmaq, təzələmək funksiyası var. Bu turşu içəridən dərinin cavanlaşdırır. 6 ay sonra nəticəsi gedir və proseduru yenidən etmək lazımdır. Botoks da əzələ təqəllüsünü azaldır. Qırıqlar onun

hesabına açılır. Bu, nevrologiyada uzun müddət istifadə olunmuş neyrotoksindir. Əzələni iflic etmir, amma yığılıb-açılmadığı üçün təqəllüsünü azaldır. Onun da 6 ay müddəti var. Bunlar peşəkar tərəfindən edilməlidir. Amma gənc xanımları belə vasitələrə həvəs göstərməməyə çağırıram. Gənclik onsuz da gözəllikdir. Müəyyən yaşdan sonra problem varsa, onu həll etmək lazımdır. Dəbdir, kimlərsə edib deyər, etdikcə adamlar bir-birinə oxşamağa başlayır. İnsanda kompleks yaradan qüsurlar varsa, onu aradan qaldırmaq lazımdır. Çünki bu, psixoloji olaraq yaxşı təsir edir.

- Yaz aylarında saç tökülməsi də problem olur.

- Bunun səbəblər həddindən artıq çoxdur. Bizə də bununla bağlı çoxlu müraciətlər olur. Səbəblərdən biri irsiyyət faktorudur. İkinci yağlı-kəpəklilik saçlardır. Tökülmə olmasa belə, yağlı-kəpəklilik saçlar narahatlıq verir deyər, insanlar həkimə müraciət edirlər. İncə tellər də qırılmağa meyilli olur. Bir də zob və digər endokrin xəstəliklərinə, hamiləlik sonrası saç tökülmələri olur. Bir qayda olaraq, saç tökülmələrində konservativ müalicənin tərəfdarıyam. Bəzən konservativ müalicə də kömək etmir. Biz onlara plazma lifting məsləhət görürük. Bu, saç tökülməsini dayandırır, saçlar bərpa olunur. Mahiyyəti isə budur ki, insanın öz venasından götürülmüş qan bir neçə dəqiqə hazırladıqdan sonra başın dərisinə iynə ilə yeridilir. Nəticədə saçların tökülməsi dayanır, onlar gözəl, sağlam olur, tökülən saçlar isə bərpa olunur. Biz də bu üsuldən çox istifadə edirik.

- Bəs şampun saç tökülməsində nə dərəcədə önəmlidir?

- Şampun seçərkən onun saçlara uyğun olmasına fikir vermək lazımdır. Şampunun hansı tip saçlar üçün olması üzərində yazılır. Bir qayda olaraq şampunların tərkibində mineral mikroelementlərin çox olması lazımdır. Sink tərkibli şampunlar saç dibinə çox gözəl təsir edirlər. Bir də müalicəvi kosmetika dediyimiz seriyadan saç tökülməsi üçün olan şampunlar gözəl təsir edir. Əsas odur saçın strukturunu, problemini bilib, ona uyğun şampun almasıdır. Reklamla aldanmaq lazım deyil. Amma tək şampunla saç tökülməsinin qarşısını almaq da mümkün deyil. Əgər müalicəvi şampunlar xeyirli olursa, həkimə müraciət etmək lazımdır. Çatışmayan vitaminlər həkim məsləhəti müəyyənləşdirilib, təyin edilməlidir.

- Xarici görünüşünü psixoloji olaraq özünə dərd edənlər çoxdurmu?

- Həddindən artıq çoxdur. Gözəllik insanın daxili və xaricinin harmoniyasıdır. Gözəllik xəstəsiyəm, amma mən gözəl hesab etdiyim qadınların heç birinin ağzıburnu, gözü standartı uyğun deyil. Yaxud da 90-60-90 məsələsi mənim üçün keçərlidir deyil. Çünki içi boş, özünü təqdim edə bilməyən, mənəvi cəhətdən zəngin olmayan gözəl hesab edə bilmirəm. Pozitiv auran varsa, mütləq gözəl görünəcəksən. Xanımlarımız bir qayda olaraq bunun əməliyyatlarına gedirlər, bir də dodaq böyütməyə meyillidirlər. Bir də ağız-burun qırıqlarının doldurulması, botoks, qaşların qaldırılması halları da çoxdur. Bunu standart gözəllik hesab edirlər. Dünyanın heç yerində bu, gözəllik hesab olunmur. Bütün bunlar müəyyən yaş həddindən sonra qüsurları götürmək üçün istifadə edəndə gözəldir. Amma 20 yaşlı qız bunu etməməlidir. Bir də xanım ehtiyac olmadan nəse etdiribse, süni görünür və özünün təbii gözəlliyi arxa plana keçir. Bəzən qüsursuz adamlar da bizə müraciət edir. Buna görə də həkim-kosmetoloq həm də psixoloq olmalıdır.

- Bəs siz özünüz gözəl görünmək üçün nələrlə diqqət edirsiniz?

- İlk növbədə dəriyə qulluğa diqqət edirik. Aktiv həyat tərzini keçirməyə, bol maye qəbul etməyə çalışıram. Normal yuxu olmalıdır, stressdən uzaq durmaq lazımdır. Stressdən uzaq durmaq bir az pafoslu səslənir. Amma bacardıqları qədər uzaq dursunlar. Bir də daxiliniz gözəl olsa, bu üzünüzdə də özünü göstərəcək.