

GÜZELLİK YAYINDA

www.guzellikyayinda.com

guzellikyayinda

YAZ ÖZEL SAYISI

**Süper
içerikler & cildin
ihtiyacı olan
vitaminler.**



**SEPHORA
COLLECTION**

Hedefimiz 8

Eight Hour® Cilt Bakımı

Çok işlevli koruyucular ile
harikalar yaratın.



Elizabeth Arden

NEW YORK

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

Yaz tüm sıcaklığını hissettirirken cilt bakım rutinimiz de bundan payını alıyor. İhtiyacımız olan cildin ihtiyacını karşılayan, besleyen, nemlendiren, konfor yaratan doğal içerikli, pratik kullanımlı ürünler. O zaman istikamet Sephora, Sephora Collection'ı keşfe hazır mısınız?

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

Sizi bilmem ama ben Sephora mağazasına istisnasız her girişimde şekerci dükkanına girmiş küçük bir kız gibi hissediyorum. Özellikle de Sephora Collection reyonu önünde saatlerimi geçirebilirim. Renkli ambalajları enerjimi yükseltirken ilk etapta banyomda ne kadar güzel duracaklarını düşünüyorum. Ardından ambalajları okumaya başlıyorum, tek tek...O kadar yüksek oranda doğal içerikleri var ki, her cilt tipine özel, pratik kullanımlı etkili ürünleri, çevreye saygılı ambalajları ile gerçekten son dönem favorim. Cilt bakım deneyimini gerçek bir keyfe ve güvene dönüştürmüş Sephora Collection'dan yaz tatili öncesi alışveriş listemi belirledim... Bu arada yakınlarda Sephora mağazası yok diye üzülmenin aynı alışveriş keyfini online'da da yaşıyorsunuz hem de evinizin konforunda, ayrıca Sephora mobil uygulaması ile de canınız ne zaman isterse, her an her yerde...



MASKENİ TAK IŞIĞINI BUL!

Bu peeling etkili maske cildin doğal ışığını bulmasına yardımcı. Yaz dönemi bronzlaştıkça matlaşan cilde ilaç gibi gelecektir. Yüzde 94 oranında doğal bileşenli olduğunun altını çizmeliyim. Peeling etkili maske cilt yüzeyini yenileyen soyucu özelliğini yaban mersini, portakal, limon, akçaağaç ve şeker kamışı özleleriyle bir araya getirilen doğal meyve asitli içeriğe borçlu. Ayrıca cildi nemlendiren bambu lifleri içeriyor. SEPHORA COLLECTION PEELLING MASKESİ ₺ 39,90



HEM YÜZE HEM VÜCUDA...

Yüzümüz kadar vücudumuzun da derinlemesine nemlenmeye ihtiyacı var. Özellikle de yaz dönemi, güneş banyosu sonrası. Duşta hem yüze hem de vücuda uygulanabilecek nemlendirici etkili bir maskeye kimse hayır diyemez. Yüzde 92 oranında doğal kaynaklı bileşenlerden üretilen maske, yoğun vitamin içeriği ile uygulandığı anda daha canlı ve konforlu bir cilt yaratıyor. Yüzde 79 oranında şeker kamışı atıklarından elde edilen geri dönüşebilir plastik kavanozlarda sunulduğunu belirtmeden edemeyeceğim. SEPHORA COLLECTION YÜZ VE VÜCUT İÇİN VİTAMİNLİ MASKELERİ ₺ 79,90



SÜPER PRATİK, LOSYON TONİK!

Cildi temizleyen, arındıran, canlandıran ve besleyen önemli bir ürün. Yüzde 96 oranında doğal içeriklerle formüle edilmiş, içeriği bitki özleri ve vitaminlerle zenginleştirilmiş. Hafif dokusuyla, ciltte yapışkan his bırakmadığını ve her cilt tipine uygun olduğunu özellikle belirtmeliyim. Farklı çeşitleri olan vitamin

tonikler güçlü antioksidan özellikleri ile bildiğimiz C, E veya B3 vitaminlerinden ayrı ayrı faydalanmamızı sağlıyor. SEPHORA COLLECTION VİTAMİN TAKVİYELİ LOSYON TONİK ₺ 59,90



RENKLİ VE BAKIMLI

Lip gloss'lar geri döndü, ama uzun süre dayanan ve vinil görünümlü yeni nesil formlarıyla. Güçlü renklere sahip Sephora Collection'a ait gloss'lar özel açılı aplikatörleriyle hızlıca ve hatasız uygulanabiliyor. Karpuz çekirdeği yağı içerdikleri için bu glosslar dudakları kurutmadan renklendiren, tüm gün konforlu bırakan bir dokuya sahipler. SEPHORA COLLECTION GLOSSED LIP GLOSS ₺ 99,90



AL YANAKLAR BURAYA!

Sephora Collection'ın mineral içerikli alıkları da bu yaz alışveriş listesinde yerini alıyor. İnküzyon tekniği kullanarak geliştirilen alıkların dört yeni mat rengi bulunuyor. En sevdiğim özelliği ise içerisinde 3 farklı ton bulunması. Bu sayede yanaklarda olabildiğince doğal ve canlı bir efekt yaratıyor. SEPHORA COLLECTION COLORFUL BLUSH ₺ 99,90



EN GÖZDE

Sephora'nın minik boylu ürünlerine büyük sempati duyduğumuz bir gerçek. Özellikle de seyahat döneminde gözümüz onlardan başkasını görmüyor. Sephora Collection'ın Summer To Go seti hem fazla ürüne gerek olmadan pratik bir makyaj sunuyor hem de yer tutmuyor. İşıltılı pembe Colorful Allık, Lipstories pembe dudak balm'ı ve mini Size Up su geçirmez maskaradan oluşan Summer To Go adı üzerinde yaz için ideal. SEPHORA COLLECTION SUMMER TO GO mini makyaj seti ₺ 149



GÜNEŞTEN SONRA

Tüm gün güneş altında gerilen cildi rahatlatmak, ona kaybettiği nemi geri kazandırmak ve bronz rengimizi korumak için güneş sonrası bakım ürünleri görev başında!

EDİTÖR: GÜL ÇİTAL

Kremsi dokusu, hafif yapısı ile cilde sürüldüğü anda hızlıca emiliyor. Güneşin etkisiyle hassaslaşan cildi yatıştırmakta bir uzman. Tüm ailenin rahatlıkla kullanabileceği kadar da masum içeriklere sahip.

Avène Réparateur Après Soleil, ₺130

Cildi kurutan güneş ışınlarının verdiği rahatsızlık hissini ortadan formülü spreyle, sıcaklık hissini azaltarak cildi ferahlatıyor ve C vitamini ile yaşlanma karşıtı bakım da sağlıyor.

Avon, After Sun Refreshing + Hydrating spray, ₺19.99

Yüzde 92 oranında doğal içeriklerle formüle edilmiş bu vücut sütü, cilde verdiği konfor kadar ciltte bıraktığı tatlı portakal, Tiare çiçeği ve vanilya notalarından oluşan kokusu ile de favorilerimizden...

Nuxe, Refreshing After Sun Lotion, ₺80

Boğa dikenini ve Monoi özü içeren bu mis kokulu süt, cildi hem nemlendiriyor hem de onarıyor. Yüzde 91'den fazla doğal içeriği ile cilde ve doğaya saygılı olan kremin vegan olduğunu da ekleyelim.

Yves Rocher Moisturizing Lotion 3 in 1 nemlendirici süt, ₺99.90

İçerdiği Omega 3 ve 9 ile cildi yatıştırıp hücre yenilenmesini uyarırken, hyaluronik asit ile cilde yoğun nem veriyor. Bronzlaştırıcı peptidlerle ise yakaladığınız bronzluğu da uzun süre koruyor.

Lierac Sunissime Rehydrating Repair Balm, ₺279

Foto yaşlanma ile savaşan fibroblastların yenilenmesini sağlayan mimoza özü içeriyor. Bir diğer içeriği aspir özü ise melanin sentezini teşvik ediyor. Böylece bronzluğunuz çok ama çok daha uzun dayanıyor.

Clarins, Soothing After Sun Balm, ₺215

Doğal kökenli Buriti yağı sayesinde elde ettiğiniz karamel rengini 1 aya kadar koruyan bu losyon, cilde esneklik ve rahatlık vererek doğal yenilenme sürecine de destek oluyor.

Lancaster, Golden Tan Maximizer, ₺476

GÜNEŞTEN SONRA BAKIMIN ÖNEMLİ BİR PARÇASI OLAN AFTER SUN'LAR

- Güneş yanığını iyileştirir ve rahatlatır.
- Bronzluğu uzatır ve bir sonraki güneşe maruz kalmaya hazırlar.
- Güneşe maruz kalma ile ilgili yaşlanma belirtileri ile savaşır.
- Nemsiz kalan cildi serinletir ve yoğun bir şekilde nemlendirir.

O BİR VAZGEÇİLMEZ!

O tatil çantalarının en vazgeçilmez markası. Birbirinden başarılı güneş ürünleri güvenle sıcaklığın keyfini çıkarmaya, cilt tatlı bir renk alırken yaşlanma belirtileri ile savaşmaya yardımcı, üstüne bir de hepsi çevre dost. Söyleyin, tatile sizinle gelmeyi ondan daha çok hak eden var mı?

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU



Insan tatile çıkarken aslında en sevdiklerini, en ihtiyacı olanları alıyor yanına. Konu yaz tatili olunca da güneş ürünleri ayrı bir önem taşıyor. Dünyadaki milyonlarca kadın gibi benim de favori güneş ürünlerimin başında Nuxe Sun geliyor. Neden mi?

Öncelikle içerisinde bulunan piriç, biberiye, E vitamini gibi doğal antioksidanlarla cildi güneş ışınlarının yıpratıcı ve yaşlandırıcı etkilerine karşı korumaya yönelik çalışıyor. Ürünlerin içerisinde ayrıca nemlendirici ve yatıştırıcı özellikleri ile güneş altında ciltte konfor yaratan yüzde 100 Fransa'da üretilen Su sümbülü Oleao-aktif® ve Marqueas Adası'ndan Kau Pe çiçekleri bulunuyor.

İster krem ister yağ formunda kullanın, dokuları cilt tarafından anında emilen, ağırlık yaratmayan özelliğe sahip.

Ve elbette koku...Dokuları kadar kokuları da bu ürünleri vazgeçilmez kılıyor, kışın kokladığınızda bile size yazı hatırlatan enfes bir koku. İlk olarak cildinizde turuncu ve portakallar, bir kaç saniye sonra yerini Hindistan cevizi- Tahiti gardenyası ve en sonunda da vanilya ve misk gibi kışkırtıcı notalara bırakıyor. Sonuç mu? Buram buram yaz kokan sağlıklı ışıldayan bir tene sahipsiniz...

FAVORİLERİM



GÜNEŞ KORUYUCU HAFİF DOKULU YÜZ KREMİ SPF 50:

50: Yüksek korumaya sahip, karma ve yağlı ciltler rahatlıkla kullanabilir. Pratik cep boyuyla her an her yerde yanınızda. 50 ml ₺165



GÜNEŞ KORUYUCU YÜZ VE VÜCUT SÜTÜ SPF 50:

Suya ve tere dayanıklı yeni formüle sahip. Hem yüze hem de vücuda kullanılıyor olması süper pratik. Ciltte beyazlık bırakmadığının altını çizmeliyim. 150 ml ₺210



BRONZLAŞTIRICI YÜZ VE VÜCUT YAĞI SPF 30:

Cilt güneşe alıştıktan sonra güvenle renk almak için ideal. Bitkisel yağlara sahip, cildi koruyor aynı zamanda da tende pürüzsüz bir bitiş sağlıyor. 150 ml ₺175



NEMLENDİRİCİ KORUYUCU SAÇ YAĞI:

Suya dayanıklı formülüyle, saç yapısını ve rengini güneş ışınlarına, tuz, klorun yıpratıcı etkilerine karşı koruyor. Saçları ağırlaştırmadan nemlendiriyor. Yaz dönemi balyajlarının yeşermemesini kesinlikle ona borçluyum. 100 ml ₺110



GÜNEŞ SONRASI ŞAMPUAN:

Güneş sonrası krem ve yağların bıraktığı UV filtrelerini, tuzu, kloru ve kumu ciltten arındırmak cildin sağlığı için çok önem taşıyor. Hem saça hem de vücuda kullanılan bu şampuan tatil için hem pratik, hem etkili hem de duşa keyif katıyor. 200 ml ₺65



VÜCUT SPREYİ:

Benimle hem fikir pek çok kişi olduğuna eminim zira yazın bir kokusu olsa, bu olurdu dedirtecek kadar özel bir kokusu var bu spreynin. Tatlı portakal, hindistancevizi ve Tiare çiçeğinin birlikteliğine sahip. 100 ml ₺200

HER ANLAMDA DUYARLI...

Nuxe, cildimize olduğu kadar çevreye de duyarlı bir marka. Yüzde 100 vegan, hayvanlar üzerinde test yapmıyor, sürdürülebilir kaynak kullanımını destekliyor, çevreye zarar vermeyecek ambalajlar kullanıyor. Denizlerdeki ve sahillerdeki atık plastik sorununa karşı önlem alabilmek adına sivil toplum kuruluşu Oceanoplastic ile de birlikte çalışıyorlar. Özellikle plastik atık toplama kampanyalarına katılan marka, tüm projelerde bu ve benzeri birlikleri destekliyor, son olarak geçen sene ve bu senenin başında Fransız Batı Hint Adaları'nda plastik toplama kampanyasına katıldılar.

İYİ Kİ...

Çok amaçlı kuru yağ kavramıyla onun sayesinde tanıştık, müdavimi olmak için bir kez kullanmamız yetti, kokusu yazı hatırlattı, her duş sonrası ona bulanmak ayrı bir keyif ve konfor verdi, şimdi 30 yaşını kutluyor, kimden mi bahsediyorum? Tabii ki Nuxe'ün kült ürünü Huile Prodigieuse'dan...



30 yıl önce Fransız girişimci Aliza Jabès tarafından kurulan Nuxe'ün en kült ve ilk ürünlerinden Huile Prodigieuse, dünyanın her yerinde milyonlarca kadının bakım ritüelinin önemli bir parçası. 1991 yılında markanın kurucusu ve şimdiki CEO'su Aliza Jabès'in yüze, saça ve vücuda kullanabileceği tek bir ürün hayal etmesiyle ortaya çıkmış.

Bu fikirle birlikte botanik yağlarda öncü olan laboratuvar, benzersiz "kuru yağ" dokusunu ve koklamaya doyamadığımız kokusuyla Huile Prodigieuse®'ü geliştirmiş. İyi ki doğdun Huile Prodigieuse, iyi ki doğdun Nuxe, iyi ki varsın...



Güneşlenmeden de olur!

Dolabınızdaki eteklere, şortlara bir de eve kapanmaktan iyice beti benzi atmış kollarınıza, bacaklarınıza bakıp kara kara düşünmeyi bırakın. Bu ay sizin yüzünüzü güldürmeye geldim, üstelik saatlerce güneşin altında pişmeden...

EDİTÖR: BEGÜM GÜZEL GÜNGÖR

Her ne kadar sosyal medyada “sağlıklı bronzlaşma” tavsiyelerine, temelde yüzü koruyup vücudu güneşe vermeye, bronzluk artırıcı ürünler kullanmaya dayalı stratejilere rastlasak da üzgünüm ama güneş eşliğinde sağlıklı bir bronzlaşma formülü yok ne yazık ki.

Güneş kaynaklı yaşadığımız bronzluk bize, kara kaplı UV hasarı defterine yeni kayıtlar eklediğimizi, DNA'mızın hasar gördüğünü ve ileride leke problemine bir davetiye daha çıkardığımızı gösteriyor yalnızca.

Güzel haber: saatlerce güneşin altında yatıp mayo izlerinden kaçınmaya çalışmadan ve sağlığınıza ödün vermeden bronzlaşmanın bir yolu var! Güneşsiz bronzlaştırıcı etkili “self-tanning” ürünleri.

Bu kategorideki ürünler yeni değil, yıllardır piyasada olan ürünler var ama kullanımları çoğunlukla problemli olur, ya kıyafetlere bulaşır ya da eşit dağılmayıp ciltte yama gibi görünürlerdi. Son zamanlarda bu sektör adeta bir devrim geçirdi ve bronzlaştırıcı ürünler beraberlerinde ekstra faydalarla piyasaya girdi. Üstelik bu ürünlerle yıl boyunca bronz tonunuzu korumak mümkün; güneşin peşinden tropik tatillerle gidemedim diye üzülme de son!

NASIL ÇALIŞIYOR?

Bu ürünlerin içerisinde çoğunlukla DHA yani dihidroksiaseton adı verilen (gliseron olarak da bilinir), bitkisel kaynaklı bir şeker bulunur. Genelde şeker kamışı ya da pancardan elde edilen DHA, derimizin en dışındaki epiderminin ölü deri hücreleriyle etkileşime girerek cildi bir anlamda renklendirir. 1973 yılında FDA tarafından kozmetik ürünlerde renk artırıcı olarak kullanılmasına izin verilmiştir ve halen



ABD’de tek FDA onaylı bronzlaştırıcı içeriktir.

DHA, derimizin en dışındaki, keratin taşıyan “stratum corneum” tabakası hücreleriyle tepkimeye girer ve derimize rengini veren “melanin” pigmentine kimyasal olarak benzeyen (ama biyolojik olarak aynı olmayan) “melanoidin” adı verilen, kahve-siyah renkli bileşimi meydana getirir.

Topikal olarak uyguladığımızda DHA sadece stratum corneum tabakasında çalışır. Düşününce bu tabakanın olmadığı burun, ağız içi gibi bölgelerde etki göstermemesi ve daha kalın bir stratum corneum tabakasına sahip olan avuç içleri, ayak tabanları ya da dirsek ve dizler gibi bölgelerde daha koyu renk vermesi, bunun göstergesidir.

Genellikle güneşsiz bronzlaştırıcılarda %3-5 arasında DHA bulunur. Bu ürünlerde güneş filtresi olmadığında SPF içermez ve güneşten korumazlar. Bu yüzden bu ürünleri

kullanırken mutlaka beraberinde güneş koruyucusu kullanmamız gerekiyor.

Ürünü uyguladıktan sonra 1 saat içinde renk değişimini görmeye başlayabiliriz, 8-24 saat arasında da en koyu renk seviyesine ulaşılır. DHA sadece dıştaki ölü hücrelerinde etki gösterdiği ve derimiz her gece bu ölü hücrelerini dökerek yenilendiği için ortalama 5-7 günde edinilen bronzluk kaybolur.

Yüzümüzdeki hücre döngüsü daha hızlı olduğundan ve cilt bakımımızda bunu hızlandıracak aktiflerden de yararlanıyorsak, bronzluk 2-3 günde açılmaya başlayacaktır.

DHA’e kimyasal olarak oldukça benzeyen ve ona benzer şekilde çalışan başka bir madde de “eritruoz”. Yüksek konsantrasyonlarda daha iyi bronzlaştırıcı özellikleri olmasına rağmen çok yaygın kullanılmaz. Kullanan bazı markalar DHA’i zararlı gibi gösterip bu maddeyi ona alternatif olarak yansıtsa da

etkileri ciltte benzerdir. Bunun haricinde başka maddeler de var ama bunlar henüz test ya da patent aşamasında.

GÜVENLİ Mİ?

DHA'nın UV ışınlarına maruz kaldığımızda ortaya çıkan "serbest radikallerin" artmasına sebep olduğu, bu nedenle cildi yaşlandırdığına dair bir algı oluşmuş durumda. Ancak bu yargının oluşmasına kaynak, 2007 tarihli bir çalışma. Bu çalışmada %20 oranında DHA uygulanan ve akabinde güneşe maruz kalan bir ciltte serbest radikal seviyesinin %180 arttığı belirtiliyor.

Daha önce söylediğim gibi self tanning ürünlerde genelde %3-5 oranında DHA kullanılıyor ve formülasyona antioksidanlar eklendiğinde serbest radikallerin cilde vereceği hasar önenebiliyor. Diğer yandan başka bir çalışma da, bronzlaştırıcı ürün kullandıktan sonra geniş spektrumlu bir güneş koruyucusu uygulandığında bu serbest radikal artışının ortadan kaldırılabildiği şeklinde.

Kısacası, bileşiminde antioksidanlarla desteklenmiş olan bir bronzlaştırıcı ürün kullanır ve güneş koruyucunuzu da ihmal etmezseniz ortada bir sorun kalmıyor. Üniversite öğrencileriyle bir ay süresiyle yapılmış başka bir çalışma da güneşlenme eğilimini düşürürken güneş koruyucusu kullanma eğilimini artırdığı da gözlenmiş; yani dolaylı faydaları da var diyebiliriz.

GELELİM ÖNERİLERİME;

2000'li yılların başında popüler olan bronzlaştırıcı ürünlerde birçok problem vardı. Son 10 yıl içinde, gerek kendi cilt bakım ürünlerinin içine karıştırarak gerekse kademeli şekilde artırabildiğiniz bronzluk sağlayan ürünler geliştirildi ve birçok marka bu alana, farklı vaatler ve farklı hedeflerle girdi. Hadi dünya genelinde en çok öne çıkanlara birlikte bakalım:



Tan-Luxe

2015 yılında Marc Elrick öncülüğünde kurulan marka, Elrick'in eşiyle birlikte işlettiği kuaför salonunda müşterilerinin bronzlaştırıcı ürünlerden ne kadar mutsuz olduğunu duyup aklında beliren fikre dayanıyor: 'Neden cilt makyajını ten rengimize göre seçebiliyoruz da bronzlaştırıcı ürünleri seçemiyoruz?' Beş yıl boyunca laboratuvarında istedikleri sonucu elde edebilmek için çalışıp cilt bakımıyla bronzlaştırıcıyı bir araya getirerek konseptlerini yaratıyorlar. İlk ürün nemlendirici etkileri de olan sprey formundaki bronzlaştırıcı Tan-Luxe The Water. Hem yenileme yapmak için hem de makyaj sabitlemek için de kullanılabilir.



Isle of Paradise

2018 yılında, uzun süre Hollywood ve L.A'de ünlülerle çalışmış olan Jules Von Hep tarafından kurulan marka, bronzlaştırıcı ürünlerle renk düzeltici, eşitleyici makyaj uygulamasını da bünyesinde buluşturuyor. Cildi sakinleştiren, kızarıklıkları yatıştıran ve sarı alt tonları dengeleyen teknolojiyle ve sosyal medyadaki 'Body Positivity' (vücut olumlama) kampanyasıyla öne çıktı ve 2020'de TikTok'la adeta patlama yaptı. Açık, orta ve koyu renk bronzluk sağlayan Self-Tanning Drops, Day Dew ve vücut için yoğun nemlendirme sağlayan Self-Tanning Butter en ünlü ürünleri.



James Read

Yine sektörün içinden gelen ve ünlülerin cildini bronzlaştırmak için uzun yıllar çalışmış olan James Read markasını 2012 yılında kurdu. Ürünlerinde, patentini aldığı ve son derece doğal bir bronzluk görünümü sağlayan "Tantone Technology" kullanıyor. En ünlü ürünü gece boyunca ciltte çalışan Sleep Mask Tan.



Evolve

Evolve Beauty Sunless Glow Body Lotion oldukça farklı bir ürün. Hem içeriğindeki glikolik asitle cildi ölü derilerden arındırıyor hem de bronzlaştırıyor.

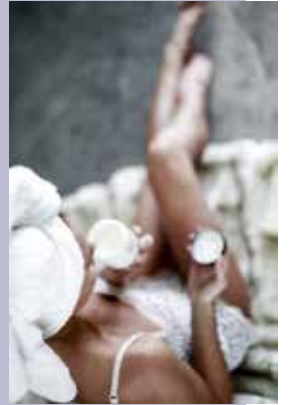
"Wash-off" bronzlaştırıcılar

Özel durumlarda, önceden kademe kademe bronzluk seviyenizi artırma şansınız yoksa ve hemen daha bronz görünmek istiyorsanız, yıkadığınızda ciltten arınan "wash-off" bronzlaştırıcılar kullanabilirsiniz.



Güneşsiz bronzlaşmanın püf noktaları...

1. Her zaman uygulama öncesi hem yüzünüzü hem vücudunuzu ölü deri tabakasından arındırdığınızda emin olun.
2. Elinizle uygulayacaksanız ellerinizin kuru olmamasına dikkat edin ve uygulamadan hemen sonra elinizi yıkayın.
3. Avuç içleri, dirsekler, dizler, bilekler ve ayak tabanlarında stratum corneum tabakası daha kalın olduğu için bu bölgelere bronzlaştırıcı temas ettiğinde cildin geri kalanından daha koyu bir renk oluşabilir. Bilek, diz, dirsek bölgelerine hafif uygulama yaptığınızdan emin olun.
4. Ürünlerin üzerinde renk derecesi varsa ulaşmak istediğiniz tona değil, cilt tonunuza göre ürünü seçin.
5. Yavaş ve kademeli şekilde ilerleyin.
6. Hem vücut hem yüz uygulaması yapacaksanız önce bacaklardan başlayın, kollar, gövde ve en son yüze geçin.
7. Vücutta hücre döngüsü daha yavaş olduğundan 5-7 gün civarında bronzluk kalabilir, uygulamayı haftada 1 ya da 2 defa tekrarlamak genelde yeterli olur. Yüzde ise isteğe bağlı gün aşırı ya da 2-3 günde bir tekrarlamak gerekiyor.
8. Vücudunuz nemsizse çoğu bronzlaştırıcı ürün vücut losyonunun üzerinde iyi sonuç vermez, bu nedenle aynı zamanda yoğun nemlendirme sağlayan ürünlere yönelin.



Kaynaklar:

Salvador, A. ve Chisvert, A., *Analysis of Cosmetic Products*, Elsevier Science, 2018
Farris, P.K., *Cosmeceuticals and Cosmetic Practice*, Wiley, 2014.
Jung, K., Seifert, M. et al., "UV-generated free radicals (FR) in skin: Their prevention by sunscreens and their induction by self-tanning agents", *Spectrochimica Acta Part A* 69, 2008.



Akademi Saç Terapi uzman trikologlar (profesyonel saç uzmanları) Burcu Çayöz ve Evrim Bayraktar tarafından 2009 yılında kuruldu. Merkezin Nişantaşı ve Bağdat caddesinde şubeleri bulunuyor.

Saç terapisi

“Saçla ilgili bildiğimiz yanlışlar” gelmiş geçmiş en klişe başlık olabilir ama bu kategorinin içi fazlasıyla dolu. Nişantaşı’nda hizmet veren Akademi Saç Terapi’nin kurucu ortaklarından Evrim Bayraktar’ın bazı önerileri saç bakımınızı tamamen değiştirmenizi sağlayacak.

EDİTÖR: AYŞECAN İPEK

Saçla ilgili bildiğimiz, doğruluğuna ölesiye inandığımız, yanlış gerçekler nedir sorusuyla çat diye başlayalım mı bu sohbete?

O kadar çok var ki! Aklıma ilk gelenler şunlar. Saçı kestirmek daha hızlı uzamasını sağlamaz. Saçı kazıtmak saçı kalınlaştırmaz. Sürülen şekillendiriciler, jöle vesaire, saç dökülmesine sebep olmaz ya da tam tersi sürülen badem yağları, zeytinyağları saç çıkarmaz. Saç dökülmesini önleyen bir şampuan yoktur. Saçın kapalı kalınca hava almadığı doğru değildir, çünkü saç besin ve oksijenini kandan alır.

Aynı iyi bir dermatolog gibi iyi bir trikolog da kişinin belli sağlık değerlerini bilmek ister, değil mi?

Kesinlikle. Trikoloji yurt dışında tıbbi yardımcı bir alan olarak tanımlanıyor. Trikologlar lisanslı Saç Sağlığı Uzmanları; doktor değiller ancak saçla ilgili sorunları daha iyi anlamak ve bütünsel yaklaşımla genel

saç sağlığını desteklemek hedefli, medikal alt yapılı bir eğitim alıyorlar. Saç sağlığı vücut sağlığıyla direkt ilişkilidir, bu sebeple saç sorunlarının jinekoloji, endokrinoloji, psikoloji, dermatoloji, beslenme gibi bir çok medikal uzmanlık alanıyla işbirliği içinde ele alınması gerekiyor.

Kişinin yaşam şekli, stres yönetimi de dikkate alınmalı.



Hindistan’da bir bakım ve tedavi olarak saç derisine sıcak yağla masaj yapılıyor. Hindistan cevizi yağı ve zeytinyağı bugün, tüm dünyada en çok kullanılan doğal bakımlar arasında başı çekiyor. Eat Pray Love filmi sonrası, Wayan’lı sahnelerdeki muzlu saç kökü bakımı, en çok Google’lanan şeylerden biri olmuş. Siz doğal bakımlar hakkında neler düşünüyorsunuz?

Doğadan gelen içerikler bugün pek çok holistik tedavinin baş enstrümanları. Medikal tedavilerde kullanılan ilaç bileşenlerinde de çoğu zaman bitkiler bulunuyor. Saç ve saç derisinin nemlendirilmesinde kullanılan kozmetiklerde de çeşitli uçucu yağlar, H int yağı, Hindistan cevizi yağı, çay ağacı yağı, ardıç yağı, papatya, lavanta, nane, kekik, çuha çiçeği, limon ve portakal kullanılıyor. Burada yağ kadar yapılan masajın, iyi geleceğine olan inancın da terapik etkileri var. Ancak yağ karışımlarının cilt geçirgenliği sınırlı,

bu sebeple uzun dönemli kronik sorunları iyileştirmek için tek başına yeterli olmuyorlar. Mutlaka daha profesyonel, saç köküne etki edebilecek destekler gerekiyor. Bazen yağlar kişinin cildi hassas ve alerjikse olumsuz etkiler de yaratabiliyor. Bu nedenle biz, ev bakımlarına karşı olmasak da bir miktar mesafeliyiz.

Şu kimya olayına da bir girelim mi? Son yıllarda kimyasal içerikler insanları çok tedirgin ediyor ancak doğal malzemelerin de kendi içlerinde bir kimyasal dengesi var, öyle değil mi?

Evet doğal ve bitkisel olan her zaman iyi, kimyasal olan da kötü olmayabilir. Bugün pek çok yönden kimyasallara maruz kalıyoruz. Burada önemli olan doz, ve ne kadar süre boyunca maruz kaldığımız. Kullandığımız ürünlerden belki de daha fazlası, yediğimiz içtiğimiz gıdadan vücudumuza giriyor. Bazı bünyeler daha dirençliyken bazı bünyelerde kimyasal maruziyet, sağlık sorunlarına sebep olabiliyor. Bu nedenle aile öykümüzde riskli hastalıklar varsa, bireysel hassasiyetlerimiz varsa, ürün kullanımlarında içeriklere dikkat edelim ama bu bilinci ve hassasiyeti en çok beslenme alışkanlıklarımızda ve gereksiz ilaç kullanımları konusunda artıralım. Şampuan saçta 30 saniye kalan ve durulanan bir ürün, iyi markalarda sağlık açısından riskli durumlar olması ihtimali çok az. Saç boyaları ve güneş kremleri içerikleri bu anlamda daha riskli.



Saçın yıkanma sıklığı gerçekten önemli mi?

Sağlıklı bir saç için saç derisi sağlıklı olmalı. Kişinin bir saç derisi sorunu yoksa, saç çok kuru ya da çok hassas saçını daha az yıkayabilir. Ancak saç derisi kolay yağlanan ya da terleyen kişiler için durum farklı; saç derisi yıkanmazsa bu sefer ciltte bakteri üretimi artıyor, sivilce, kaşıntı, kepek, hassasiyet sorunları görülebiliyor. Uzun dönemde bu durum saç da olumsuz etkiliyor.

Saç derisini canlandırmak için ne gibi tavsiyeler verebilirsiniz?

Saç derisini temiz tutmalı, saç derisini olabildiğince sık yıkamalı. Saç derisine uygun şampuan tercih etmeli. Kepek ve yağlanma sorunlarını önemsemeli ve uygun bir şampuan kullanmalı. Isı işlemlerini dozunda kullanmalı ve saçının içi kadar dışı için de maske ve bakımlardan destek almalı. Mutlaka sağlıklı beslenmeli, kan değerlerini takip etmeli, bağırsak sağlığına dikkat etmeli, iyi uyumalı, spor yapmalı.

Lazer Terapi ve Mikro Dermal Terapi, sahaya en son sürmeyi tercih ettiğiniz en güçlü oyuncular mı?

Saç sorunu ve saç derisinin durumuna göre saç bakım ürünlerinin etkisini artırmak ve saç desteklemek amaçlı her aşamada devreye sokulabilir. Kullanmayı tercih etmediğimiz

danışanlarımız da oluyor. Kişinin bulunduğu yaş, saç derisinde bulunan kusurlu yapılar veya var olan sağlık sorunlarına göre karar veriyoruz.

Güzel saçları ve saç kalitesiyle gözünüze çarpan kimler var?

Serenay Sarıkaya, Hande Erçel, Tülin Şahin, Bergüzar Korel ve Elçin Sangu.



Elçin Sangu



Hande Erçel



Serenay Sarıkaya

Lütfen bizim için bu klişeleri, tek bir cümleyle yorumlayın

Saçı ipek kumaş ya da koton t-shirt'le kurulamak elektriklenmeyi önler.

Saç, sentetik, plastik gibi malzemelerle temas ettikçe elektriklenir. Tahta, pamuk ve ipek, saçtaki statik elektriği engeller.

Kıvrık saç, mutlaka nem takviyesi ister.

Yüzde yüz! Kıvrık saç, en kuru ve kırılğan saç yapısıdır. Saç derisinde bulunan yağ, saçın spiral yapısından dolayı saçta ulaşamaz. Bu nedenle nem konusunda sürekli destek ister.

Saçı fön makinesiyle kurutmak zararlıdır.

Saça sık ve yüksek ısı uygulamak, sakıncalı. Doğru mesafe ve orta ısıyla yapılan işlemlerde sıkıntı yok.

Saçı sıkı sıkı toplamak saç köklerine zarar verir.

Köke zarar vermez ama saçı çok çekerek toplamak kopmaya sebep olabilir. Bu

Kuaförlerle işbirlikleri içine giriyor musunuz? Aslında kuaförlerin trikoloji bilgisi daha fazla olsaydı, bu harika olmaz mıydı?

Çok doğru! Yurt dışında kuaförler, trikoloji eğitimi alıyor. Bu vizyoner bir düşünce ve kesinlikle fark yarattığına inanıyorum. Bu sayede müşterinin kuaföre olan güveni de artıyor. Türkiye'de bizim de kuaför işbirlikleri için bir kaç girişimimiz oldu. Ancak kuaförler konuya "biz de saç biliyoruz" noktasından yaklaşıyor. Elbette tecrübeleri çok kıymetli ama saçı renklendirmek ve şekillendirmek için kullanılan teknik bilgiyle saç bilimi çok farklı uzmanlıklar. Bu konuda bizi en iyi anlayan ve destekleyen kuaför, Ebil Saç Tasarım. Hasan ve Mahmut Ebil (Kuaförler Derneği Başkanı) alanlarında, son derece açık fikirli ve ileriye dönük düşünen kişiler, bize çok destek veriyorlar.

Bu arada önümüzdeki dönemde bizi saçla ilgili ne gibi yeni teknolojiler bekliyor? Üç boyutlu printer ile saç yapabilecek miyiz mesela?

Dünyada bir çok ülkede kök hücre teknolojisi umut vaat ediyor. Özellikle İngiltere'de Hair Clone tarafından çalışmaları yürütülen Saç Klonlama yeni bir teknolojiye yatırım yaptı. Bu firma, dünyada bir ilk olan "saç folikülü bankası"nı kurdu. Uygulama lisansı da alırsa saç foliküllerini dondurabilecek ve ileride bu foliküllerden alınıp çoğaltılan kök hücreleriyle kelliğin önüne geçilebilecek.

durum Afrika asıllı Amerikalı'larda, kapalı kadınlarda ve balerin topuzu yapan kişilerde daha çok görülür.

Saç fırçalamak kan dolaşımını artırır, saçın hızlı uzamasını sağlar.

Hiç alakası yok. Saç derisine temas etmek, masaj yapmak terapik etkiler yaratır ama hızlı uzatmaz.

Şampuna aspirin katmak, saçın hızlı uzamasını sağlar.

Aspirini içilen bir ilaçtır. Şampuan içeriği, saç köküne ulaşamaz.

Boyalı saç asla boyasız saç kadar parlak olamaz.

Profesyonel kişiler tarafından doğru teknikle yapılan boyama işlemleri sonrası, saç parlaklığını korumaya devam eder. Ama elbette boya, zamanla saçı matlaştırabilir.





Plaj kıyafetlerinizle, denizden tuzlu tuzlu saçlarınızla rahatlıkla gidebileceğiniz, leziz deniz ürünleri yiyip bir kadehle keyifleneceğiniz yaz sofralarını keşfetmeye ne dersiniz?



Yazz Collective / Fethiye

Burası sadece deniz yoluyla ulaşımı olan bakir bir koy, Fethiye Turunç Pınarı Koyu'nda aslında Hillside Beach Club'ın yanı başında. Naif, sade dekorasyon ile bütünleşmiş Egeli bir mutfağı bulunuyor. Yerelden ilham alan mutfakın yönetiminde Şef Mustafa Otar var. Leziz kokteyller ve yemeğin yanı sıra burada güncel sanat içerikleri ve sergilere, sürpriz müzik performanslarına denk gelebilirsiniz. Dilerseniz de masaj terapileri için SPA'da kendinizi şımartabilirsiniz.



Manzara / Söğüt

Burada deniz ve dağların muhteşem manzarası, ıstiridyeden karidese leziz deniz mahsullü tabaklarla tamamlanıyor. Deniz mahsullerinin yanı sıra ıstiridye mantarı, steak tartar tabakları da favorilerimizden. Sadece 15 yaş ve üzerinin kabul edildiği restorana rezervasyon mutlaka gerekiyor.



Neighbours /Kuzbükü Bozburun

Bıyıklı karidesiyle gönüllere taht kuran Neighbours, leziz mezeleri, mücveri ile keyifli bir yaz sofrası hayalinin eş anlamlısı. Masmavi denizin önünde kendinizi lezzete ve denizin sakinliğine bırakmanın tam zamanı.



Hidayet'in Yeri Deniz Restaurant / Selimiye

Leziz bir akşamüstü Selimiye'de tupturuncu bir gökyüzü eşliğinde deniz levreğinizi yiyorsunuz. Balık seçenekleri, leziz mezeleriyle denizin önünde keyif bu değilse nedir? Bir öneri: Tatlıy! Paprika Selimiye'ye saklayın.



Ona At The Beach / Kaplankaya

Kaplankaya'nın Anhinga koyunda yer alan Ona At the Beach, gastronomi tutkunu genç şefleri, sanatçıları ve üreticileri destekleyen pop up bir proje olan We Are Ona'nın son projesi. Hemen denizin üzerinde bulunan restoranda plaj yemeklerinden alışık olduğumuz Türk mutfağının olmazsa olmazlarından atalık tohumundan ekşi maya hamurlu lahmacun favorimiz. Ona At The Beach, kasım ayına kadar Frenchie, Celler de Can Roca ve Clare Smyth gibi restoranlarda çalışmış şef Nicolau Pla Gomez ve İstanbul'daki Nicole'un şeflerinden Aykut Doğanok'a emanet.



Plajdan doğru yemeğe

Hızla hazırlanmanıza yardımcı çantanızda neler olmalı?



Denizden çıkmışsınız, saçlar tuzlu tuzlu! Bundan daha güzel daha doğal bir saç şekillendirici olamaz, tuz güzeldir ama saçları kurutur ve karıştırır. Yanınızda durulanmayan bir saç kremi veya hafif yapılı bir saç yağı bulundurmamak daha rahat taranmasına ve saçın varsa dalgalarının daha doğal düşmesine yardımcı olacaktır.

Urban Care durulanmayan saç kremi



Çantanıza makyaj temizleme mendillerinden atmanızda fayda var. Gün boyu plajda sürdürdüğünüz güneş kremlerinden en hızlı şekilde arınmanıza yardımcı

olurlar. Ardından da hem tonik yerine geçip cildi canlandıracak hem de ferahlık verecek çok amaçlı mist'den bir iki fis... Oh mis!

Sephora Karpuzlu makyaj temizleme mendili



Hızlı makyaj dendi mi krem formulu stick ürünler akla geliyor. Hem çok yer tutmazlar hem de cilt makyajında pratik bir kullanım sunarlar. Bir aydınlatıcı bir de allık yeter de artar bile.

Nars The Multiple Orgasm stick allık



Krem allığınızı dudaklara da kullanabilirsiniz, mini boy maskaranızı da sürdürdünüz yemeğe hazırsınız.

Benefit Bad Gal Bang mini maskara



Saçlar şekle girmiyorsa bir türlü, bakım yağını sürüp, iyice geriye yatırp ensede sıkı bir ense topuzu yapmak en ideali. Mini boylu ve sprey formu seçmeye bakın.

Aveda Nutri Plenish saç bakım yağı

AKNESİZ YAZ

Yaz boyunca ter, tuz, UV ışınları ve cildi korumak amaçlı kullanılan tüm ürünler cilt tipiniz ne olursa olsun cildi yorar. Yağlı bir cildiniz varsa işiniz daha da zordur, zordu, şimdiye kadar....

EDİTÖR: GÖZDE ATAĞOĞLU

Doğruya doğru yaz güzeldir ama cildimiz için yıpratıcıdır. Güneş ışınları cildi kuruturken güneş koruma ürünleri sebum üretimini tetikleyebilir, gün boyu maruz kaldığımız ter, tuz, UV filtrelerinden cildi tam anlamıyla temizlemezsek siyah noktalar ve sivilceler boy gösterir.

Özellikle akneye yatkın bir cildiniz varsa tatil zamanı tembelliğe vaktiniz yok. Cilt bakımını asla es geçemezsiniz. İşte Propia burada çıkıyor sahneye, yağlı ve akneye yatkın ciltler için geliştirdiği 3 adımlı pratik seti ile hızlıca yardımınıza koşuyor.

PRATİK VE ETKİLİ BAKIM ARAYANLARA...

Formülü Dermatolog Doç. Dr. Yasemin Oram tarafından geliştirilen ve Fransa'da yüksek

kalite standartlarında üretilen Propia, yağlı ve akne eğilimli ciltlerin günlük kullanımına uygun Sivilce Karşıtı Yüz Yıkama Jeli, Sivilce Karşıtı Günlük Nemlendirici SPF15 ve Sivilce Karşıtı Gece Bakım Kremi ile 3 adımı tek bir sette sunuyor.

İÇİNDE NE VAR?

Propia öncelikle ProperCare™ patenti sayesinde cildin sebum üretimini düzenliyor. Kış yeşili bitkisinin yapraklarından elde edilen ve doğal bir salisilik asit olan Amiperfect ER ile cildi, gözenekleri tıkayan ölü hücrelerden, yağdan ve kirden derinlemesine arındırıyor.

Ayrıca gücünü alglardan alan Phycosaccaride ACG içeriği ile siyah nokta ve sivilce görünümünü azaltmaya da yardımcı oluyor. Bir diğer içeriği Aquaxyl ile cildin doğal nem dengesini koruyor.



Uzmanına Sorduk!

Dermatolog Doç.Dr. Yasemin Oram yaz aylarında yağlı ve akneye yatkın ciltlerin bakımını bakın nasıl özetledi;

1. Karma, yağlı ve akne (sivilce) eğilimli ciltlerinin sabah-akşam cildini temizlemesi gerekir. Temizleme bakım rutininin ilk adımı olmalıdır.
2. Gündüzleri güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için güneş koruması içeren bir nemlendirici yanı sıra yüksek faktörlü su bazlı bir güneş koruyucu kullanılmalıdır.
3. Çok sıcak ve yoğun nem olan günlerde nemlendirici sürmeden sadece güneş koruyucu kullanmak ve günlük yoğun nemlendiricilerden uzak durmak daha uygun olur.
4. Makyaj yoksa dahi akşamları cilt mutlaka temizlenmelidir. Ardından akne eğilimli ciltlere uygun olan bakım kremi kullanılmalıdır.

GÜNEŞTEN KORUNMAK ZORUNDAYIZ!

Güneş sivilceyi kurutur diyerek sere serpe güneşe çıkanlar, çok hatalısınız, Dermatolog Doç Dr. Yasemin Oram diyor ki; "Güneş ışınları sebum üretimini azaltır, ancak bir yandan da cildi kurutarak ölü cilt hücresi miktarını artırır. Bu durum gözenekleri tıkar. Bu yüzden bazı hastalarda güneş akneyi tetikleyebilir dahası korunmazsa deride renk farklılıkları ve akne izleri yaratır"





Hem moda hem de güzellik tutkunlarının ilgisini çekecek bu işbirliğinde, yaza yakışır oranj renkli yarım ay modeli el örmesi hasır çanta ve orta dereceli güneş koruması sağlayan güneş bakım ürünü LANCASTER Sun Beauty Silky Milk SPF 15 ile yüz ve vücut kullanımına uygun ferahlatıcı güneş sonrası losyon LANCASTER Golden Tan Maximizer After Sun losyon bulunuyor.

El çantasını ister plajda güneş ürünlerini taşımak için ister akşam saatlerinde şıklığınıza eşlik etmesi için kullanabilirsiniz.



Hem moda hem de güzellik tutkunlarının ilgisini çekecek bu işbirliğinde, yaza yakışır oranj renkli yarım ay modeli el örmesi hasır çanta ve orta dereceli güneş koruması sağlayan güneş bakım ürünü LANCASTER Sun Beauty Silky Milk SPF 15 ile yüz ve vücut kullanımına uygun ferahlatıcı güneş sonrası losyon LANCASTER Golden Tan Maximizer After Sun losyon bulunuyor.

El çantasını ister plajda güneş ürünlerini taşımak için ister akşam saatlerinde şıklığınıza eşlik etmesi için kullanabilirsiniz.

Muhteşem ikili

Yaz stilimize ve bakımımıza etkisi olan iki sevdiğimiz marka işbirliği yaparsa ne olur? Ne olacak ortaya alışveriş listemizde ilk sıraya yerleşecek, 'almazsam olmaz' dedirtecek bir set çıkar...

Çok sevdiğimiz yerli moda markası NetWork ve dünyaca ünlü güneş bakım markası Lancaster bu yaz güçleri birleştirme kararı almışlar. Sıcak yaz günlerine yakışır, gerçek anlamda işimize yarayacak bir birliktelik olduğunu söylemeliyim. Bu birliktelik gündüzden geceye rahatlıkla taşınabilir özelliğe sahip NetWork el örgüsü hasır çanta ve iki farklı Lancaster ürününden oluşuyor.



Kaliteli dokusuyla her kombine stil katacak NetWork örme hasır el çantası ve iki LANCASTER ürününün bulunduğu set toplam ₺799 değerinde olmasına rağmen bu iş birliğine özel sadece ₺449'ye satışa sunuluyor. Sınırlı sayıda üretilen bu benzersiz sete NetWork.com.tr'den ulaşabilirsiniz.

Sen de  yapabilirsin

DENİZ KONUK ALTINBAŞAK

Hoşgeldin aşkım, yaz!

Bu yıl, yazı her zamankinden çok bekledim. Korku içinde ve maksimum asosyal geçen bir kışın ardından gelen yaz – ve aşı olma şansı – yüreğime su serpti. Görüyorum ki, hemen hemen tanıdığım herkes yaza aşık. Sahi, nedir bunun sebebi?

DAHA RENKLİ! Yazın en belirgin özelliği üzerimize geçirdiğimiz canlı renkler olabilir. Kıyafet, aksesuar ve makyaj; taşıdığımız renkler hem kendi hem de etrafımızdakilerin modunu doğrudan etkiliyor.

DAHA ENERJİK: Kışın, gündelik koşturmanın içinde saatler asla yetmiyormuş gibi gelir fakat yazın, günlerin uzaması ile birlikte enerjimiz de artıyor.



DAHA MUTLU! Tatil zamanıdır yaz. Hayat sadece sorumluluklardan ibaret olmadığı gibi, zihin ve beden dinlendiğinde ve algımız yer değiştirdiğinde, insan çok daha üretken ve verimli oluyor. Rahatla. Dönüşün muhteşem olacak bebeğim!

DAHA HAFİF! Sıcak havalarda ister istemez daha hafif besleniyoruz ayrıca daha çok terliyoruz ve bu her anlamda insana iyi geliyor. Hafifleyen beden hafifleyen ruh ve elbette hafifleyen dokular.

DAHA SEKSİ! En beğendiğiniz fotoğraflar genelde yazın çekilmiştir. Neden mi? Bronz tenden... Gerekli koruma önlemlerini almayı asla unutmadan, güneşin cildimize yaptığı o seksi dokunuşu asla göz ardı edemeyiz. Bronz ten kendimize olan güvenimizi kesinlikle arttırıyor.

Dikkat! Bebek tatilde!

Bu yazı dört gözle beklememin bir diğer sebebi ise bebeğimle birlikte geçireceğim ilk yaz olması. Dersimi çok iyi çalıştım ve gerçekten işe yarayacak bir olmazsa olmaz listesi hazırladım.



Güneşte veya gölgede olsun, bebeklerin ciltlerini mutlaka güneşten korumak gerekiyor. Koruma faktörlü krem de kullanıyorum ama yüzerken daha güvenli bir koruma için uzun kollu SPF korumalı mayo giydirmeyi tercih ediyorum.

GAP mayo ₺ 299.95
www.gap.com.tr

Beni unutmamak tabii ki! Sürekli ten tene olduğumuz için kendime seçtiğim güneş koruyucusunun da ona uygun olması gerektiğini düşünüyorum. Bebeğime de rahatlıkla uygulayabileceğim, Bioderma'nın SPF 50 mineral filtreli yüksek koruyucu kremi favorim.

Bioderma Photoderm Mineral Sprey
SPF 50 100gr ₺ 259.50



Yazın en antipatik tarafı kesinlikle sivri sinekler. Neyse ki bebeğimi onlara karşı koruyabilmem için doğal çözümler var. Ben Incia'nın Okalıptüs ve Skualan içerikli %100 doğal koruyucu losyonunu kullanıyorum.

Incia Doğal Koruyucu Losyon 100 ml ₺ 86.90 www.incia.com



Havuzda veya denizde yüzerken kötü bir sürprizle karşılaşmak kimse istemez. Bez kullanmalı ama suyu emmeyen olmalı. Mayo bezler külot gibi giyiliyor, üzerinde hiç su tutmuyor

dolayısıyla yüzerken ağırlık yapmıyor!

Prima mayo bez 10'lu ₺ 33.90



Her derde deva müslin örtüler yaz tatilinin de vazgeçilmez.. Happy Folks'un çift katlı, yumuşacık müslin örtülerini tek geçiyorum.

Happy Folks organik müslin bez ₺ 119
happyfolks.com.tr



Taşınabilir mama sandalyesi bu listenin başında yer almalıydı.

Bumbo Floor Seat Bebek Koltuğu ₺ 1460

Bebeğimin yemeğini sabahdan hazırlayıp termosu koyuyorum. Böylece yeniden ısıtma derdi olmadan sıcak yiyebiliyor.

Laken Termos ₺ 529
www.keyifbebesi.com.tr



Artık sürekli telefonda fotoğraf çekerek olduk ama bu benim için asla gerçek fotoğrafın yerini tutmuyor.

Fujifilm Instax Mini 11 ₺ 849

Bir ona bir bana...



BANA
Göğüs ucu bakımı için doğal jel krem



ONA
Pişik önleyici doğal jel krem



ONA
Bebekler için doğal köpük şampuanı



BANA
Hassas ciltler için doğal sıvı sabun



ONA
Doğal bebek yağı



BANA
Cildimi pürüzsüzleştirici doğal yağ

Her Yönden **AKILLI**

Akıllı Retinol Teknolojisi ile
formüle edilmiştir.



Kullananların

98%'i
göz çevresinde ,genel
iyileşme gösterdi.*

YENİ Retinol Ceramide
Çizgi ve Kırısklık Azaltan Göz Kremi

Çizgileri yok eder, Göz altı torbalarını
ve morluklarını azaltır.



Elizabeth Arden
NEW YORK