

SABAH

BAŞKENTİN GÜÇLÜ SESİ

# ANIKARA



SALI 10 NİSAN 2007

SABAH'ın ücretsiz ekidir

## Kırışıklıklar azaltılabilir mi?



**YAŞIMIZIN** ne olduğu konusunda bize önemli ipuçları veren kırışıklıklar, ciltte görülen problemlerin başında geliyor. Kırışıklıkların oluş nedenlerindeki farklılığa göre birçok şekli söz konusu. Cildin parmaklar arasında hafifçe sıkıştırılması veya küçük bir gülümsemeyle ortaya çıkan ince kırışıklıklar, nemsizliğe bağlıdır. Uyur vaziyette bile kırışıklıklar görülüyor ve iki parmak arasında cilt gerildiğinde çizgi tamamen kaybolmuyor ise bu durum "derin kırışıklıklar" olarak adlandırılıyor. Bazen de cildin yerçekimi etkisine bağlı olarak sarkması, yüzeyinin genişlemesi ve kat-



**Uzm. Dr.**  
**SİNAN**  
**İBİŞ**  
sinanibis@sabah.com.tr  
466 28 22

lanması sonucunda da "sarkma kırışıklıkları" oluşabiliyor.

Günümüzde kozmetik bakım ve uygulamalardan yararlanılmasına karşın yaşlanmaya ne kadar karşı koyabildiğimizi hepimizin düşünmesi gerekiyor.

Vücudumuzdaki dokular içerisinde kanlama miktarı en düşük organlarımızdan biri cildimiz. Maalesef ağızdan alınan gıdalarla cildin desteklenmesi ihtimali son derece düşük. Cildimiz için ağızdan birtakım destekleyici unsurları almak yerine sağlıklı ve dengeli beslenmek, bol miktarda naturel gıdaları tüketmek ve bol su içmek en faydalı yol.