

KONU: PROF. DR. AKIN YÜCEL YÜZ YOGASI DOĞAL BOTOKS MU?

Doktorlar anlatıyor Yüz yogası: Doğal botoks mu sadece efsane mi?

Instagram ya da Pinterest'te emin görmüşsünüzdür, verimli bir gün rutini videosunun finalinde uykü öncesi yüz yogası yapılır. Peki süreklilik ve sabir gerektiren bu egzersiz işe yarıyor mu? Prof. Dr. Akin Yücel'e ve Dermatolog Buğlem Elgörmüş'e sorduk.

YAZI: CEMRE BOSNALI ZEYDANLI

20 "li yaşların başında hayatta en korktuğum şeylerden biri önce ruhumun sonra cildimin yaşlanmasıydı. 30'una geldiğimde ise artık yaş olmak beni korkutmuyor, çünkü derdim kaliteli yaşlanmak oldu. Ve bu yaşında ruhumdan da cildimden de çok memnunum. Evet, artık ince ince kırışıklarım var. Özellikle kaz ayaklarından az da olsa sıkayettim. Bunun için ilk çözümlerim botoks yaptırmak oldu ama o kadar yakıştırmadım ki kendime... Aynaya baktıkça sanki karşımda bambaşka birini görüyordum. Meğer ben mimiklerimi seviyordum!

O zaman ne yapmam diye düşünürken çözümlerim yüz yogasında aramaya karar verdim. Zaten yoga eğitimiymiş, bir yüz yogası eğitimine de katılıp sertifikalamıyordum. Yüz yogasına daha bilimsel bir yarıdan yaklaşmak için Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Akin Yücel ve Dermatoloji Uzmanı Dr. Buğlem Elgörmüş'e herkesin okuma taklan soruları sordum.

GERÇEKTEN FAYDALI MI?
Akin Yücel: Aslında yüz kaslarını hareket ettirerek kan akışını hızlandırmak ve kas tonusunu artırmak, egzersiz yapmanın tüm vücudumuza olan etkisi ile benzerdir. Bu yöntem ücretsiz ve risksizdir.

38

COSMO

00ZELLIK@ZHELK



Yapay bir görünüm oluşturamaz ancak mimik kırışıklarına etkili olabilir mi, bu bir soru...

Mimik kırışıklıkları kasların sürekli hareket etmesinden oluşur, dolayısıyla aynı kasları çalıştırmak, oluşmuş kırışıklara bir fayda sağlamaz, hatta yeni kırışıklara yol açabilir. Yüzdaki kas gruplarını rahatlattırmaya, güçlendirmeye yönelik olan yüz yogası, mimik kırışıklıklarından ziyade sarkmalar için fayda sağlayabilir.

Buğlem Elgörmüş: Cildimizdeki ve kaslarımızdaki kuvvet kaybı sonucu yüzümüz, yer çekimine yeni düşerek sarkar. Yüz yogası, kaslarımıza sağlıklı egzersiz yaptırarak onların zinde ve kemiklerle bağlantılarının daha sıkı olmasını sağlar. Kaslardaki ve ciltteki kanlanmayı hızlandırıp cilt sağlığını korumaya yardımcı olur. Yapılan hareketlerin yer çekimine ters oluşu, sarkma sürecinin yavaşlamasına katkı sağlar. Bilimsel çalışmalar elimize yeterli verileri henüz vermedi ancak şahsi görüşüm ve deneyimim gerçekten faydalı olduğu yönündedir.

SÜREKLİ YAPABİLECEK MİSİNİZ?
Akin Yücel: Aynı hareketleri her gün belli dakikalarda yapmak bunu aylar boyunca devam ettirmek kolay değil.

Yüz yogası, mimik kırışıklıklarından ziyade sarkmalar için fayda sağlayabilir.

Fotoğraflar: Getty Images



Botoks ve yüz yogasını karşılaştırırsak, yüz yogası herhangi bir risk içermez, yüzünüzde yapay bir görünüm, asimetri oluşturamaz ancak etkili olan sarkma ve herkeste işlemeylebilir. Estetik işlemler tecrübeli bir hekim tarafından yapılmazsa yapay görünümlere yol açabilir, nadiren de olsa risk (komplikasyon) taşır ancak etkili ve kalıcı sonuçlara ancak bu yöntemlerle ulaşılabilir. Prof. Dr. Akin Yücel

İnsanlar öğle tatili arasında işlem yaptırıp sonucu hemen görmek isterken aylarca yüz yogası yapar çok daha sınırlı bir etkiyle yalınabilir mi? Bir de şunu eklemek isterim: Yogayı düzenli yapan insanlar için spor, sağlıklı beslenme, kaliteli uyku, stres yönetimi genellikle bir hayat biçimi haline gelmiştir ve yüzde görülen etki, tüm bu olumlu süreçlerin kümülatif sonucudur. Bu yüzden yüz yogası eğitimcilerinin hareketlerini onların tarif ettiği gibi yaparsınız ama onlar gibi beslenip yaşamadığınız sürece benzer sonuçları alamazsınız.

Buğlem Elgörmüş: Yüz yogasından fayda olmak için uyulacak en önemli kural süreklilik kuralı. Bu destek sistemi maalesef bir ayda sonuç vermiyor. Dolayısıyla düzenli olarak her gün yapmak, sonuçları için sabirli olmalı ve yıllara yayılmalı. Açıkçası bir alışkanlık, bir hayat tarzı haline getirilmeli.

OPERASYONDAN SONRA YAPILIR MI?

Buğlem Elgörmüş: Ben operasyonlar sonrası ilk 6 ayık erken dönemde yüz masajı, yoga gibi dışardan müdahaleleri önermiyorum. Kişiler ameliyat tekniği ve anatomi bilgisine sahip olmadıkları için istemedende olsa, cilt altında yapışması gereken bölgelerin ayrılmasına, dikişlerin açılmasına, hatta dikişler yerleşikten sonra, yara izlerinin büyümesine neden olabilir.

Altı aylık iyileşme dönemi sonrası, cildimizde minimal de olsa ödem hâlâ devam eder, yara iyileşme süreci 1,5 yıla kadar sürer. Operasyondan altı ay sonrasında masaj ve yoga gibi dışardan müdahaleler seçilerek başlanabilir. Bu dönemden sonra yapılacak olan kas egzersizleri yenilenme sürecine katkı sağlar.

BOTOKSLA YÜZ YOGASI FARKLI

Akin Yücel: Yüz yogasını estetik cerrahi işlemler öncesi yapmanın bir faydası da yok zararı da. Ancak ameliyat sonrası yüz tamamen iyileşene dek yapmanız ameliyat sonuçlarına zarar verebilir ve zaten yüz germe yapılmış bir hasta bu tür bir yöntemle ihtiyaç duymaz.

Botoksla yüz yogasının tam tersi bir çalışma prensibi vardır. Botoks yapılan bölgelerde yoga hareketlerini düzenli yaparsanız botoksun ömrünü azaltabilirsiniz.



Yüz yogası için sabir şartı

39

AKINYÜCEL KLİNİK

<https://www.cosmopolitanmag.com.tr/article/yuz-yogasi-ise-yariyor-mu>

YAYIN TARİHİ: 28.11.2024 **YAYIN ADI:** Cosmopolitan **YAYIN TÜRÜ:** Lifestyle Haber Sitesi **REKLAM EŞDEĞERİ:** 18.000 TL

