

Cildinizi Keşfedin

Cilt tipiniz için özel çözümler

CİLDİNİZİ KEŞFEDİN - Cilt tipiniz için özel çözümler

Orijinal Adı: The Skin Type Solution
Yazarı: Leslie Baumann
Genel Yayın Yönetmeni: Meltem Erkmen
Çeviri: Uzm. Dr. Nezh Karaca
Editör: Elif Dinçer
Düzenleme: Gülen Işık
Düzeltili: Fahrettin Levent
Kapak Uygulama: Berna Özbek Keleş
Kapak fotoğrafı: istock.com

1. Baskı: Temmuz 2012

ISBN: 978 9944 82-562-7

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 12280

© 2006, 2007, 2010 MetaBeauty

Türkçe Yayın Hakkı: Onk Ajans aracılığı ile
© Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. Şti.

Baskı ve Cilt: Ecem Basım Yayın
Hadımköy Yolu Mah. San. 1 Bulvarı Cad. 169. Sk.
No: 3 Büyükçekmece-İstanbul
Tel: (0212) 886 20 10

Yayımlayan:

Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. Şti.
Osmanlı Sk. Osmanlı İş Merkezi 18/ 4-5 Taksim / İstanbul
Tel: 0212.252 38 21 pbx Faks: 252 63 98
İnternet adresi: www.epsilonyayinevi.com
e-mail: epsilon@epsilonyayinevi.com

Cildinizi Keşfedin

Cilt tipiniz için özel çözümler

Dr. Leslie Baumann

Çeviri:

Uzm. Dr. Nezh Karaca

epsilon®

Bu kitap harikulade aileme ithaf edilmiştir:
Roger, Robert, Max Baumann
ve bugüne kadar utanç verici, kötü cilt problemleri
yaşayan herkese.

TEŞEKKÜR

Birçok insanın bu kitaba dolaylı veya dolaysız katkısı oldu ve ben herkese yardımlarından dolayı minnettarım. Öncelikle, bir şeyleri yoluna koyana kadar yıllar boyu sabırla anket üstüne anket cevaplayan hastalarım, arkadaşlarıma, aileme ve meslektaşlarıma teşekkür ediyorum. Anketlerin aslı, konusunda büyük sorumluluk gerektiren, iki yüzden fazla soru içeriyordu. Miami Üniversitesi Epidemiyoloji Bölümü'nde görevli olan, bana anket geliştirme konusunda mükemmel tavsiyeler veren, içlerinde Dr. David Lee ve Dr. Frangchao Ma'nın da bulunduğu anket uzmanlarına çok teşekkür ederim. Deri alerjileri ve hassasiyeti konularında soruları geliştirmemde bana yardımcı olan, Miami Üniversitesi'nde kontakt dermatit uzmanı Dr. Sharon Jacob'a özel teşekkürlerimi sunarım.

Cilt bakım ürünlerini üzerinde çalışılması ve değerlendirilmesi için gönderen tüm firmalara teşekkür ederim. Aynı zamanda hastalarım, aileme ve bu cilt bakım ürünlerini kullanıp bana deneyimlerini aktaran arkadaşlarıma da teşekkürler. Onlardan bazıları Cilt Tipi bilimine faydalı olabilmek için kızarıklık, akne, ciltte döküntü ve kaşıntı gibi sıkıntılara katıldılar. Ne deneyim ama!

Cilt bakım ürünlerini saatlerce araştırmama imkân sağladığı ve güzel mağazasını bu kitaptaki fotoğrafımda arka plan olarak kullanmama izin verdiği için, Miami Beach Brownes & Co. çalışanı Nikki'ye teşekkürlerimi sunarım.

Bu kitabın yayınlanması sürecinde bana yıllar boyu katlanan çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim. Her zaman esnek, çalışkan ve güvenilirdiler. Susan Schaffer ve Laura Black bana en çok katlanan kişiler,

onlara ne kadar teşekkür etsem azdır. Susan, sen mükemmel bir arkadaş ve meslektaşın. Tere Calcines ne zaman ihtiyacım olsa yanımda oldu. Denese, Marie, Franshely, Vanessa, Conchita, Clara, Debra, Olga, Jussane, Jasmine ve ofisimde gönüllü olarak çalışan diğerlerine de minnettarım. Dostlarım—Esperanza Welsh, Lucy Martin, Monica Halem, Justin Vujevich, Anele Slezinger ve Melissa Lazarus—hepiniz muhteşemsiniz.

Hayatımı düzenlememe yardımcı olan ve öğretileriyle bu kitabın şekillenmesine katkıda bulunan Joy Bryde'ye özel teşekkürlerimi sunarım.

Birçok insan kariyerimde bana yol gösterici oldu, fakat şimdi bahsedeceğim her bir insan özveriyle bana bir şeyler öğretti ve bu noktaya gelmemi sağladılar: Dr. Ben Smith; Dr. Francisco Kerdel; Dr. William Eaglstein; Dr. Larry Schachner; Dr. Steve Mandy; Dr. Jim Leyden; Dr. Joseph Jorizzo ve Dr. David Leffell.

Inkwell Management'da görevli Richard Pine ve Catherine Drayton ve gerçek bir arkadaş olan ve çalışmaktan zevk aldığım Alison Rose Levy, sizler en iyisisiniz. Bu kitap siz olmadan ortaya çıkamazdı. Bantam Dell'deki yeni arkadaşlarım—Irwyn Applebaum, Nita Taublib, Betsy Hulsebosch, Cynthia Lasky, Carolyn Schwartz ve Philip Rappaport—fırsat ve ilginiz için teşekkür ederim. Umuyorum ki birçok defa daha birlikte çalışma imkânımız olur. Bantam'ın reklam ekibine—Barb Burg ve Theresa Zoro—ve PR Magic'te çalışan Sandi Mendelson'a teşekkür ederim. Ve son olarak ancak en az diğerleri kadar sevgili aileme de teşekkür etmek isterim. Anne ve babam, Lynn ve Jack McClendon, ve kayınvalidem ve kayınbabam, Josie ve David Kenin bana her zaman yardımcı oldular. Eşim Roger, son on altı senedir benim ve ailemize mutluluk ve neşe getiren iki oğlumuzun da (Robert ve Max) yanında oldu. Size tapıyorum ve ömür boyu mükemmel bir cilt diliyorum!

YAZARIN NOTU

Bu kitabın düzenlenmesinde önerilerini ve en beğendikleri ürünlerin isimlerini paylaşan www.skintypesolutions.com sitesinin ziyaretçilerine de teşekkür etmek isterim. Bu kitap sizin bunu mağazaya taşımanızı kolaylaştırmak için tasarlandı, ayrıca birçok yeni ürün ve Baumann'ın tercihleri de eklendi. Estetisyenim Robyn Van'a sonsuz minnettarlığımı belirtmek isterim, kendisi 2008 yılında bana katılmadan önce öğrencilerine Baumann Cilt Tipi Sistemi'ni öğretmiştir. O, heyecan verici yeni ürünleri belirmememe yardımcı olan ve onları doğru cilt tipine göre sınıflandırmamı sağlayan büyük bir yeteneklidir. Aynı zamanda, www.facebook.com/BaumannCosmetic adresini takipçilerimiz için güncellemektedir. Robyn'e, Facebook arkadaşlarımıza ve site ziyaretçilerine bu yeni baskıdaki ürünleri seçmemize yardımcı oldukları için teşekkürler. Bu Cilt Tipi Devrimi'nin bir parçası olduğunuz için teşekkür ederim!

Sevgilerimle,
Dr. Leslie Baumann,



*Anneme, babama, kardeşime,
Aileme: Işıl'a ve anne karında, dünyaya gözünü açmayı bekleyen Oğlu-
ma.*

Kozmetolojiye ilgi duyan herkesin başucunda taşıyacağı bu kitap, içeriğindeki bilgiler ve önerilerle diğer kitaplarından öğrenilemeyecek deneyimleri ve güncel araştırmaları içermektedir. Bu eşsiz kitabın Türkiye'deki tüm Dermatoloji camiasına, tüm doktorlarımıza, estetsiyenlere, kendi cildini tanımayı ve ona uygun kozmetik ürünleri tüm detaylarıyla öğrenmek isteyen herkes için çok yararlı olacağına inanıyorum.

Tavsiye edilen kozmetik ürünlerin Türkiye'deki satışında genellikle orijinal İngilizce isimleri korunduğu için, okuyucuların rahat bulabilmeleri açısından bu markalar aynı şekilde belirtilmiştir.

Bu kitapta Baumann'ın cilt tipi profilleri o kadar net ki, her okuyucu kendi cilt tipini kolaylıkla tanımlayabilmekte, işine yarayacak ürünleri seçerek cildinin nasıl daha genç ve daha sağlıklı görünebileceği konusunda eşsiz bilgilere ulaşabilmektedir. Bilgi yoğunluğuyla dolu kozmetoloji sektöründe, cildinizle ilgili en güvenli yolları size göstermekte ve gereksiz harcamalar yapmadan en etkili yola ulaşmanızı sağlamaktadır.

Bu kitabın Türkiye'deki tüm okurlarımıza sunulmasında bana sıca ve samimi desteğini eksik etmeyen kitabın yazarı Prof. Dr. Leslie Baumann'a teşekkür ederim.

Uzm. Dr. Nezh KARACA

UZM. DR. NEZİH KARACA KİMDİR?

İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Denizli’de tamamladı. 1996’da başladığı Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi’ndeki eğitiminden 2003 yılında mezun oldu. Aynı yıl Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dermatoloji Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı. Burada Prof. Dr. Tuğrul Dereli ile birlikte ‘Dermatolojik Cerrahi’ ile yakından ilgilendi ve ‘deri tümörlerinin cerrahi müdahaleleri’, ‘tırnak cerrahisi’, ‘nevüs eksizyonları’, ‘kriyoterapi’ ile ilgili çalışmalar yaptı. ‘Dermatoskopi’ (ben takibi) konusunda dünyanın en iyileri arasında kabul edilen Prof. Dr. Fezal Özdemir ile birlikte çalıştı. Kozmetoloji Biriminde Prof. Dr. İdil Ünal ile birlikte birçok kozmetik işlemler üzerinde çalışmalar yaptı. 2010’da The University of Sydney, Sydney Medical School Head of Discipline for Dermatology, Royal Prince Alfred Hastanesi’nde Professor Wolfgang Wheninger ile birlikte ‘Dermatolojik Cerrahi ‘ fellowship programına katılarak ‘Deri malign tümörlerine cerrahi yaklaşım’ ve ‘Kozmetik girişimler’ eğitimi aldı. 2012 yılında Prof. Dr. Türkan Saylan bursu ile Amerika’da Miami Üniversitesi Tıp Fakültesi Dermatoloji Kliniğinde Prof. Dr. Leslie Baumann ile ‘Mohs Cerrahisi’, ‘Kozmetik Girişimler’, ‘Lazer uygulamaları’ fellowship programına katıldı. Çok sayıda ulusal ve uluslar arası yayınları bulunan Karaca, halen dermatolojik cerrahi uygulamalar ve kozmetik uygulamalar üzerinde çalışmalarına devam ediyor. Daha detaylı bilgi için www.nezihkaraca.com sitesini ziyaret edebilirsiniz.

İÇİNDEKİLER

BİRİNCİ KISIM: Cilt Tipi Devrimi.....	15
Birinci Bölüm:	
Neden Cilt Tiplendirmesi?	17
İkinci Bölüm:	
Cilt Tipi Kategorilerini Öğrenin	29
Üçüncü Bölüm:	
Kendi Cilt Tipinizi Keşfedin.....	43
İKİNCİ KISIM: Yağlı ve Hassas Ciltler için Cilt Bakımı.....	67
Dördüncü Bölüm:	
Yağlı, Hassas, Pigmentli ve Kırışık: YHPK.....	69
Beşinci Bölüm:	
Yağlı, Hassas, Pigmentli ve Gergin: YHPG.....	89
Altıncı Bölüm:	
Yağlı, Hassas, Pigmentsiz ve Kırışık: YHMK.....	113
Yedinci Bölüm:	
Yağlı, Hassas, Pigmentsiz ve Gergin: YHNG	132
ÜÇÜNCÜ KISIM: Yağlı ve Dayanıklı Ciltler için Cilt Bakımı	151
Sekizinci Bölüm:	
Yağlı, Dayanıklı, Pigmentli ve Kırışık: YDPK.....	153
Dokuzuncu Bölüm:	
Yağlı, Dayanıklı, Pigmentli ve Gergin: YDPG	171
Onuncu Bölüm:	
Yağlı, Dayanıklı, Pigmentsiz ve Kırışık: YDNK.....	191
On Birinci Bölüm:	
Yağlı, Dayanıklı Pigmentsiz ve Gergin: YDNG	209
DÖRDÜNCÜ KISIM: Kuru ve Hassas Ciltler için Cilt Bakımı	223
On İkinci Bölüm:	
Kuru, Hassas, Pigmentli ve Kırışık: KHPK	225
On Üçüncü Bölüm:	
Kuru, Hassas, Pigmentli ve Gergin : KHPG	245
On Dördüncü Bölüm:	
Kuru, Hassas, Pigmentsiz ve Kırışık: KHMK.....	264
On Beşinci Bölüm:	
Kuru, Hassas, Pigmentsiz ve Gergin: KHNG	284

BEŞİNCİ KISIM: Kuru ve Dayanıklı Ciltler için Cilt Bakımı	301
On Altıncı Bölüm:	
Kuru, Dayanıklı, Pigmentli ve Kırışik: KDPK.....	303
On Yedinci Bölüm:	
Kuru, Dayanıklı, Pigmentli ve Gergin: KDPG.....	321
On Sekizinci Bölüm:	
Kuru, Dayanıklı, Pigmentsiz ve Kırışik: KDNK	338
On Dokuzuncu Bölüm:	
Kuru, Dayanıklı, Pigmentsiz ve Gergin: KDNG	355
DİZİN	375

BİRİNCİ KISIM



Cilt Tipi Devrimi

BİRİNCİ BÖLÜM

Neden Cilt Tiplendirmesi?



GİRİŞ

Kaç kere bir kozmetik dükkânına gidip bir daha asla kullanmayacağımız ürünlere yüzle üç yüz elli lira arasında değişen paralar harcadınız? Bir satış danışmanı ya da kozmetik uzmanının sizin için ‘harikalar yaratacağını’ söylediği bir ürünün hiç bir işe yaramadığı oldu mu? Sebebini bilmeden bir ürünün sizde alerji yarattığı ya da cildinizi tahriş ettiği oldu mu? Neden en yakın arkadaşınızın önerdiği bir yüz bakım ürününü siz kullandığınızda cildiniz berbat görünür? Sabun kullanmalı mısınız, kullanmamalı mısınız? Güneş koruyucu kullanmanız gerektiğini bilmenize rağmen sizde yarattığı histen neden nefret edersiniz? Kimyasal bir yüz soyucu sizin için uygun mudur? Retin-A’yı kullanmalı mısınız?

Eğer Subaru Forester arabanız varsa, Volkswagen Golf’ün bakım programını bu araçta uygulayamazsınız. Yani kuru ve hassas bir cildiniz varsa, neden yağlı ve dayanıklı ciltli birine daha uygun olan nemlendirici ve temizleyici içeren bir kozmetik bakımını takip edersiniz ki?

Neden mi? Cilt tipinizi bilmiyorsunuz, bu yüzden cildiniz için doğru ürünleri de bilmiyorsunuz. *Cilt Çözümleri* yayımlanana kadar Baumann Cilt Tipi Sistemi büyük oranda bilinmiyordu ya da ulaşılabılır değildi. Kimileri genel anlamda ciltlerini tanıırken, çoğu insan herkes tarafından bilinen ancak doğru ve tam olmayan, eksik ve bilimsellikten uzak tanımlara güvenir.

Dermatolog, araştırmacı ve dermatoloji profesörü olarak geçirdiğim bunca yıldan sonra, kimsenin cildiyle problem yaşamasına gerek