



Murat Aygen  
Dr. Mehtap Altınöz

# GÜZEL YAŞ ALMA tavrırları

Günümüzde yaş kavramının ve algısının giderek değişmesi, kişisel imajın öneminin giderek artması medikal estetiğe ve bütünsel yaş yönetimine olan ilgiyi ve farkındalığı arttırıyor. Bu ayki röportajımız, çok yönlü kimliği ile tanıdığımız ünlü oyuncu Murat Aygen ile estetik ve güzellik bakışı, felsefesi farklı bir Medikal estetik doktoru Dr. Mehtap Altınöz. Her ikisinin ortak özellikleri, güzel yaş alma konusunda benzer yaşam tavrı ve duruşu olmaları.

**Önce Dr. Mehtap Altınöz'e, günümüzde değişen yaş algısını ve bu için nasıl yönetilmesi gerektiğini soralım.**

İş ve sosyal yaşantının dinamikleri, bizi olduğumuzdan daha genç, dinamik ve güzel yaş almaya zorluyor. Yaş kavramında değişen algı ve kişisel imajın önemi, günümüz insanını sağlıklı beslenmeye, spor yapmaya, kişisel bakım ve formuna daha çok önem vermeye yönlendirdi. Bu yüzden artık 40'lı yaşlar ve sonrası için yaşlanma kaygısının yerini, pek çok kişi için sağlıklı güzel yaşam rutinleri aldı diyebiliriz. Ameliyatsız medikal estetik de bu işin önemli bir parçası.

**Son zamanlarda ameliyatsız medikal estetik uygulamalara artan ilginin nedenleri neler?**

Özellikle son yıllarda bu alandaki teknolojinin, antiaging ürün ve tedavi yaklaşımlarının gelişmesi ve bu işle uğraşan hekimlerin deneyimlerinin artması, medikal estetik uygulamalarının popüleritesini artırdı. Ayrıca uygulamaların öğle arası gibi kısa sürelerde yapılabilmesi, bu tedaviler sonrası iş ve sosyal yaşantıya hızlı dönüşün de bu konuda çok etkili olduğunu söyleyebiliriz.

## KİŞİSEL ESTETİK TAKVİMİ VE POZİTİF YAŞAM BAKIŞIYLA DAHA SAĞLIKLI VE GÜZEL YAŞ ALMAK MÜMKÜN.

— Dr. Mehtap Altınöz



Dr. Mehtap Altınöz, estetik uygulamaları yaptırmaya gelenlerin, kliniğinde beklerken rahat vakit geçirebilmeleri için özel bekleme alanları yaratmış.

**Güzel yaş almak isteyen bir kişi, bu işe nereden nasıl başlayabilir, bu işte bir yol haritanız var mı?**

Öncelikle güzel yaş almanın estetikte tek seanslık mucizevi sihirli bir formülü yok, burada baştan anlaşalım. Daha sağlıklı, genç ve güzel yaş almaya karar veriyorseniz ilk yapmanız gereken ameliyatsız medikal estetik uygulamalar konusunda deneyimli bir dermatoloji uzmanı, plastik cerrah veya bir medikal estetik hekimi ile beraber çalışmak ve bu konuda rehberlik almak. Bu işin de en basit formülü, doktorunuzun size yüz ve cilt muayenesi yaptıktan sonra çıkarılması gereken kişisel estetik ve bakım takvimi. Bu takvim her sene belirli dönemlerde yapılması gereken bakımlarla, sizi daha genç ve formda gösterecek tedavileri içerir.

**Yıllardır estetik ve güzellik dünyasının içinde bir hekim olarak sizce güzel yaş alan insanların en önemli sırrı nedir?**

Öncelikle güzel yaş almanın bir yaşam şekli, tavrı ve duruşu olmalı diye düşünüyorum. Yaşının iyisi olan kişilere baktığım zaman, kişisel öz bakımına önem veren, sağlıklı beslenen, spor yapan, fiziksel, ruhsal ve zihinsel formuna dikkat eden, üretken, yaşama pozitif bakan ruhsal enerjisi yüksek kişiler olduğunu görüyorum. Medikal estetik dışında fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak güzel yaş almak için, yaşamı olumlu düşüncelerle akıllıca ve iyi yönetmeye çalışmanın önemli olduğuna inanan bir hekimim.

**Sizden bu konuda tedavi ve rehberlik almak isteyenlerin size geliş nedenleri daha çok neler?**

Medikal estetiğe, güzellik isteği ile gelenlerin dışında son beş yıldır daha çok bize hastalarımız, daha sağlıklı genç ve dinamik yaş alma isteği ile geliyorlar. Zamanın ve yerçekiminin etkisiyle yüzlerinde oluşan sert, asık ve yorgun ifadeden rahatsız oluyorlar. Zamanla artan mimik kırışıklıkları ve sarkmalar, yüzde ifade bozukluklarına neden oluyor ve bizim işimiz de bu ifade bozukluklarını ameliyatsız uygulamalarla düzeltmek. Özellikle de iş hayatı ve sosyal ortamları gereği fiziksel imaja daha çok önem veren kişiler için medikal estetik daha çok önem taşıyor.

**Ameliyatsız medikal estetik tedavilerde en hassas nokta nedir sizce?**

Benim için ameliyatsız yüz gençleştirme tedavilerinde en önemli nokta, uygulama sonrası ne yapıldığı belli olmayan, yüze daha genç ve dinamik ifade veren çalışmalardır.

Kadınlarda tercihim, bu çalışmaların kadınların zarafetini bozmayacak şekilde feminen estetik dokunuşlar şeklinde uygulanması. Erkeklerde de maskülen görüntüyü bozmadan, yüzdeki doğal ifadeyi değiştirmeden ve fark ettirmeden gençleşme sağlamak bu işin altın kuralı diyebilirim.

**Peki sizin güzel yaş alma sırlarınız neler?**

Benim de kendime çıkardığım bir estetik ve bakım takvimim var. Düzenli olarak uyguladığım yumuşak doğal bir estetik botoks ile cildime vitamin, peptid, hyalüronik asit, kolajen içeren gençlik aşılarını yapmayı hiç ihmal etmiyorum. Son zamanlarda da cildime düzenli olarak içeriğinde botulinum toksin benzeri peptid, vitamin C ve hyalüronik asit içeren bir kolajen uygulaması olan İspanyol ıslıtısı Facebotolift yapıyorum. Cildime hem nem parlaklık veriyor hem de yüz ve çene ovalimin daha formda görünmesini sağlıyor. Yüzümdeki doğal ifadeyi bozmadan cildimi gençleştiren uygulamalar benim daha çok tercihim. Düzenli medikal cilt yenileme bakımlarıyla da cildimin daha nemli, parlak ve sağlıklı görünmesini sağlayabiliyorum. Sağlık taramalarımı yapan bir aile doktorum var, onun kontrolünde antiaging vitamin takviyelerini almaya önemsiyorum. Glütensiz ve şekersiz besleniyorum, düzenli spor yapıyorum. En çok da yaşamı iyi düşünerek ve çok hayal kurarak yorumlamayı seviyorum. Kendimle iyi geçinmeye çalışan bir insanım, bunu da daha çok 40'lı yaşlarımda başardım diyebilirim. 40'lı yaşlar gerçekten milat gibi, ne yaparsam yapayım severek yapıyorum, üretken olmayı seviyorum ve beni iyi hissettiren insanlarla olmayı tercih ediyorum. Yoğun bir iş tempom olsa da son yıllarda aileme, kendime ve sevdiğime daha çok vakit ayırabiliyorum; gezerek, okuyarak ve müzik dinleyerek de zihnimi ve ruhumu daha iyi tutmaya çalışıyorum.

**Hem doktoru hem de onu yakından tanıyan birisi olarak Murat Aygen'i yaşına göre nasıl değerlendiriyorsunuz?**

Sevgili Murat'ın en önemli özelliği, güzel yaş alma tavrı ve bakışı olan bir insan olması. Sağlıklı beslenmeye, düzenli spora, cilt sağlığına önem vermesinin yanında, en önemli özelliği yaşam vizyonu ve pozitif aurası olan bir insan olması. Özellikle güzel yaş alan insanlara baktığım zaman, iş, sosyal hayat ve aile dengesini iyi kurabilen, hobilerine vakit ayırabilen insanlar olduğunu görüyorum, Murat da onlardan biri ve yaş alma kaygısı yaşayan erkeklere de iyi bir örnek.



## ÖNCELİKLE YAŞAMA SON DERECE GERÇEKÇİ BAKARIM. BOL BOL HAYAL KURARIM, SÜREKLİ PROJELER ÜRETİRİM. YAŞAMIMIN MERKEZİNDE OLAN EŞİM NİHAN VE KIZIM NİL'LE GEÇİRDİĞİM ZAMANLAR BENİM TÜM YAŞAMSAL BAĞLARIMI OLUŞTURUYOR VE KESİNTİSİZ BİR ŞEKİLDE DİNAMİK OLMAMI SAĞLIYOR.

— *Murat Aygen*

### **Son yıllarda erkeklerin de çok ilgi göstermeye başladığı medikal estetiğe bakışınız nasıl?**

İşim gereği, kendimi yüzümle, mimiklerimle ve bedenimle ifade ediyorum. Doğal yüz ifademi koruyarak daha sağlıklı bir cilt ve yüz formu için, küçük medikal estetik uygulamaların önemli olduğunu düşünüyorum. Mehtap'ın verdiği kişisel estetik ve bakım takvimi bu konuda işimi kolaylaştırıyor. Bu durum, işini iyi bilen bir profesyonel yönetiminde olduğu için içim rahat.

### **Dr. Mehtap Altınöz'ün size verdiği kişisel estetik takviminizde hangi uygulamalar var?**

Mehtap'la ilk bir araya gelişimiz, diş sıkma şikayetim yüzündendi. Bana ilk olarak çene kaslarına yapılan masseter botoksu uyguladı. Masseter botoksunu sağlık amacıyla yaptırıyorum; sonuçta hem diş sıkma şikayetlerim azalıyor hem de yüz ve çene hattım daha dinamik görünüyor. Bu uygulamayı düzenli olarak birkaç senedir yaptırmaya devam ediyorum. Cildimin kalitesini artıran, yaşlanma hızını azaltan vitamin, kolajen içeren gençlik aşuları gibi doğal, ileriye dönük yatırım tedavilerini de yaptırıyorum. Evde de nem veren kremler, vitamin ve kolajen takviyeleri kullanıyorum.

### **Yaşam şekliniz, yaşama bakışınız ve tavrınızın da en önemli gençlik sırrınız olduğunu biz de görüyoruz. Size güzel yaş aldırın yaşam şekli ve tavrı nedir?**

Öncelikle yaşama son derece gerçekçi bakarım. Bol bol hayal kurarım, sürekli projeler üretirim. Yaşamımın merkezinde olan eşim Nihan ve kızım Nil'le geçirdiğim zamanlar benim tüm yaşamsal bağlarımı oluşturuyor ve kesintisiz bir şekilde dinamik olmamı sağlıyor. Sanata ve bilime olan tutkum, her zaman yaşama ve çevreme daha entegre olmama sebep oluyor. Genç insanların bakış açlarına ve fikirlerine çok değer veririm. Hiçbir şeyi zorla yapmam, enerjisine ve samimiyetine inandığım insanlarla birlikte olmayı tercih ederim ve iyi hissetmediğim hiçbir yerde bulunmam. ■

### **Murat Aygen'in, sizi doktoru olarak zorlayan tarafları var mı?**

Murat enteresan güzel bir enerjisi olan bir insan, onunla bu konuda çalışmak benim için zor olmuyor çünkü hekim hasta ilişkisinde en önemli nokta olan güven ve samimiye-tin aramızda sağlandığını düşünüyorum.

### **Özellikle oyunculara ve estetikte tercihi doğallık olan kişilerde bu tip tedavilerde en çok nelere dikkat edersiniz?**

Kendilerini yüz ifadesi ve beden diliyle ifade ettikleri için yaptığım uygulamaları ifadelerini bozmadan, kişisel yüz özelliklerine göre uyguladım. Sevgili Murat güzel gülümseyen, mimiklerini de çok kullanan bir oyuncu olduğu için mimiklerini ve gülümsemesini bozmadan küçük dokunuşlar yapmayı tercih ediyorum. Doğal yüz görünümünü bozmadan cildini daha sağlıklı ve formda gösterecek vitamin kolajen uygulamalarını ona düzenli yapmayı önemiştir.

### **Murat Aygen, sizi müzik ve oyunculuk kariyeriniz yanında, çok farklı kişisel özellikleri, yaşam vizyonu, sosyal duruşunuz, tavır ve tarzınızla tanıyoruz. Yaşınızı güzel yönetebilen bir oyuncusunuz, öncelikle 40'lı yaşları geçtikten sonra neler hissettiğinizi öğrenebilir miyiz?**

Öncelikle zarif tanımlamalarınız için teşekkür ederim. Açıkçası 40'lı yaşlarımı geçtikten sonra, yaşama dair özel bir hisse kapılmadım. Her zaman ruhsal, bedensel, mental ve enerji olarak sağlıklı bir yaşamı tercih ettiğimden, tüm yaşamsal seçimlerimi buna göre yaptım. Açıkçası süreci en doğal haliyle yaşıyorum.