



FOTOĞRAF:SAFA GÜLSOY

felsefeleri doğallık

Günümüzde yaş algısının giderek değişmesi, kişisel imajın öneminin artması, medikal estetiğe ve bütünsel yaş yönetimine olan ilgiyi ve farkındalığı da artırıyor. Oyuncu Murat Aygen ve medikal estetik doktoru Dr. Mehtap Altınöz ile “güzel yaş alma” konusunu konuştuk.

İlk sorularımız Dr. Mehtap Altınöz'e. Günümüzde değişen yaş algısını ve bu işin nasıl yönetilmesi gerektiğini sizden dinleyebilir miyiz?

İş ve sosyal yaşamın dinamikleri, bizi olduğumuzdan daha genç, dinamik olmaya ve güzel yaş almaya zorluyor. Yaş kavramında değişen algı ve kişisel imajın önemi, günümüz insanını 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 ve güzel yaşam rutinleri aldı diyebiliriz. Ameliyatsız medikal estetik de bu sürecin önemli bir parçası.

Güzel yaş almak isteyen biri işe nereden, nasıl başlayabilir? Bir yol haritanız var mı?

Öncelikle güzel yaş almanın estetikte tek seanslık mucizevi, sihirli bir formülü yok, bu konuda baştan anlaşalım. Daha sağlıklı, genç ve güzel yaş almaya karar verdiyseniz ilk yapmanız gereken, ameliyatsız medikal estetik uygulamalar konusunda deneyimli bir dermatoloji uzmanı, plastik cerrah veya bir medikal estetik hekimiyle beraber çalışmak ve bu konuda rehberlik almak. Bu işin en basit formülü, doktorunuzun yüz ve cilt muayenesi yaptıktan sonra size özel olarak hazırlaması gereken kişisel estetik ve bakım takvimi. Bu takvim her sene belirli dönemlerde yapılması gereken bakımlarla, sizi daha genç ve formda gösterecek ameliyatsız yüz ve cilt gençleştirme tedavilerini 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 olmaya çalışmak için yalnızca medikal estetik uygulamaların yeterli olacağını sanmıyorum. 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.

Güzel yaş almak için medikal estetiğe hangi yaşlarda başlamak gerekiyor?

20'li yaşların cilt sorunları, daha çok ergenlik yıllarından kalan akne izleridir. Bu dönemde yapılması gereken cilt yenileme lazer tedavileri ve bakımları çok önemli. 30'lu yaşlar ve sonrası ise, cilt sağlığı güzelliği ve medikal estetik yaş yönetiminde ileriye yatırım yapmak için ideal ve önemli bir yaş dönemi. Bu yaşlarda yaptıracağınız cilt kalitesini artıran, cildin yaşlanma hızını azaltan gençlik aşuları ve cilt yenileme lazer tedavileri, bakımları, küçük ve doğal botoks dokunuşları, yüzdeki doğal ifadeyi çok

değiştirmeden daha genç görünmenizi ve güzel yaş almanızı sağlar. 40'lı yaşlar ve sonrasında, artık yaşlanma etkileri yüzünüzde görülmeye başlar. Bu dönemden itibaren artık her yıl düzenli olarak medikal estetik tedaviler yaptırmanız gerekir. Ayrıca bu dönem, 30'lu yaşlarda başladığınız tedavilere dolgu dokunuşlarının da eklendiği bir dönemdir. Kadınlar medikal estetiğe genellikle 30'lu yaşlarının başında başlarken, erkekler ise 35-40'lı yaşlarında başlıyor. Erkeklerin 40'lı yaşları kabulü kadınlara göre daha zor olduğu için, bu yaş dönemi erkekleri bize ciddi bir yaş kaygısıyla geliyor.

Bu konuda tedavi ve rehberlik almak isteyenlerin size geliş nedenleri daha çok neler?

Danışanlarımız yaklaşık son beş yıldır, daha güzel görünme isteğinin dışında genç ve dinamik yaş alma isteğiyle geliyorlar. Zamanın ve yerçekiminin etkisiyle yüzlerinde oluşan sert, asık ve yorgun ifadeden rahatsız oluyorlar. Yaş, yerçekimi, hormonal etkiler, stres, mental yorgunluk gibi nedenlerle artan mimik kırışıklıkları ve sarkmalar, yüzde ifade bozukluklarına neden oluyor; ciltteki kolajenin kalitesi bozuluyor. Bizim işimiz de bu ifade bozukluklarını, sarkmaları düzeltmek ve cilt kalitesini ameliyatsız uygulamalarla artırmak. Özellikle de iş hayatı ve sosyal ortamları gereği fiziksel görünüme daha çok önem veren kişiler için medikal estetik büyük önem taşıyor.

Ameliyatsız medikal estetik tedavilerde danışanlarınız için en hassas nokta nedir?

Benim için en başarılı ameliyatsız yüz gençleştirme tedavileri, uygulama sonrası ne yapıldığı bariz şekilde belli olmayan, yüze daha genç ve dinamik ifade veren çalışmalar. Kadınlarda feminen, erkeklerde maskülen ifadeyi kaybetmeden 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 aşularını yapmayı hiç ihmal etmiyorum. Son zamanlarda cildime düzenli olarak içeriğinde botulinum toksin benzeri peptid, vitamin C ve hyalüronik asit içeren bir kolajen uygulaması olan İspanyol ışıltısı Facebotolift yapıyorum. Düzenli medikal cilt yenileme bakımlarıyla cildimin daha nemli, parlak ve sağlıklı görünmesini sağlayabiliyorum. Sağlık taramalarımı yapan bir aile doktorum var, onun kontrolünde yaşlanma

karşıtı vitamin takviyeleri alıyorum. Glütensiz ve şekeriz besleniyorum, düzenli spor yapıyorum. En çok da yaşamı iyi düşünerek ve çok hayal kurarak yorumlamayı seviyorum. Kendimle iyi geçinmeye çalışan biriyim, bunu 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 sevdiklerime daha çok vakit ayırabiliyorum; gezerek, okuyarak ve müzik dinleyerek zihnimi ve ruhumu daha iyi tutmaya çalışıyorum.

Hem doktoru, hem de kendisini yakından tanıyan biri olarak Murat Aygen'i yaşına göre nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sevgili Murat'ın en önemli özelliği, güzel yaş alma tavrına ve bakışına sahip olması. Sağlıklı beslenmeye, düzenli spora, cilt sağlığına önem vermesinin yanı sıra, yaşam vizyonu ve aurası pozitif olan; her daim gülümsemeyi seven biri. Bu özellikler de onun yaşına göre daha genç, dinamik ve formda görünmesini sağlıyor diyebilirim.

Doktoru olarak, Murat Aygen'in sizi zorlayan tarafları var mı?

Murat'ın enteresan, güzel bir enerjisi var. Onunla bu konuda çalışmak benim için zor olmuyor çünkü hekim - hasta ilişkisinde en önemli nokta olan güven ve samimiyetin aramızda sağlandığını düşünüyorum.

Estetik tercihi doğallık olan kişilerde, özellikle de oyunculara, bu tip tedavilerde en çok nelere dikkat ediyorsunuz?

Oyuncular kendilerini yüz ifadesi ve beden diliyle ifade ettikleri için yaptığım uygulamaları ifadelerini bozmadan, kişisel yüz özelliklerine göre uyguladım. Sevgili Murat güzel gülümseyen 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 önemişiyorum.

Şimdiye sorularımız Murat Aygen'e. Sizi müzik ve oyunculuk kariyerinizin yanı sıra tavrı ve stilinize de tanıyoruz. Yaşınızı güzel yönetebilen bir oyuncusunuz;

40'lı yaşları geçtikten sonra neler hissettiğinizi öğrenebilir miyiz?
40'lı yaşlarımı geçtikten sonra, yaşım daір özel bir hisse kapılmadım. Her zaman ruhsal, bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı bir yaşamı tercih ettiğimden, tüm seçimlerimi buna göre yaptım. Açıkçası süreci en doğal haliyle yaşıyorum.

Son yıllarda erkeklerin de ilgisinin arttığı medikal estetiğe bakışınız nasıl?

İşim gereği kendimi yüzümle, mimiklerimle ve bedenimle ifade



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

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 konu işini iyi bilen bir profesyonel yönetiminde olduğu için içim rahat.

Dr. Mehtap Altınöz'ün size verdiği kişisel estetik takviminde hangi uygulamalar var?

Mehtap'la ilk bir araya gelişimiz, diş sıkma şikayetim yüzündendi. Bana ilk olarak çene kaslarına yapılan masseter botoksunu 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.

Sizce güzel yaş aldırın yaşam şekli ve tavrı nedir?

Bol bol hayal kurarım, sürekli projeler üretirim. Hayatımın merkezinde olan eşim Nihan ve kızım Nil'le geçirdiğim zamanlar benim tüm yaşamsal bağlarımı oluşturuyor ve kesintisiz şekilde dinamik olmamı sağlıyor. Sanata ve bilime olan tutkum, yaşama ve çevreme daha fazla dahil olmama sebep oluyor. Genç insanların bakış açılarına ve fikirlerine çok değer veririm. Hiçbir şeyi zorla yapmam; enerjisine ve samimiyetine inandığım insanlarla birlikte olmayı tercih ederim ve kendimi iyi hissetmediğim hiçbir yerde bulunmam. ♥

