

Türkiye Klinikleri

KOZMETİK DERMATOLOJİ

ÖZEL KONULAR

Cosmetic Dermatology

SPECIAL TOPICS

SAĞLIKLI DERİ, TIRNAK VE SAÇ İÇİN DİYET ÖNERİLERİ

DIETARY RECOMMENDATIONS FOR HEALTHY SKIN, NAILS AND HAIR

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Ön Söz - Preface

Burhan ENGİN

1

Deri Tipleri ve Uygun Deri Bakımı

Skin Types and Skin Care

Munise DAYE

9

Sağlıklı Deri İçin Faydalı ve Zararlı Gıdalar

Useful and Harmful Foods for Healthy Skin

Perihan ÖZTÜRK, Mine Müjde KUŞ

14

Yağda Çözünen Vitaminler: A, D, E, K

Fat-Soluble Vitamins: A, D, E, K

Özge AŞKIN, Defne ÖZKOCA

19

B Vitamini

Vitamin B

Burhan ENGİN, Ceyda KILIÇTAŞ

22

Mineraller (Demir, Selenyum, Bakır, Çinko)

Minerals (Iron, Selenium, Copper, Zinc)

Selda Pelin KARTAL, Muharrem Çağatay SÜRAY, Tunahan İNAN

- 30 **Ekstreler (Darı Tohumu, Yeşil Çay Ekstresi, Üzüm Çekirdeği Ekstresi, Balkabağı Tohum Ekstresi, At Kuyruğu Ekstresi)**
Extracts (Millet Seed, Green Tea Extract, Grape Seed Extract, Pumpkin Seed Extract, Horsetail Extract)
Özlem SU KÜÇÜK, Nazan TAŞLIDERE
- 36 **Kükürtlü Amino Asitler (Sistein ve Metiyonin) ve Glutasyon**
Sulfur Amino Acids (Cysteine and Methionine) and Glutathione
Tuğba ÖZKÖK AKBULUT
- 40 **Alfa Lipoik Asit ve Hyaluronik Asit**
Alpha Lipoic Acid and Hyaluronic Acid
Defne ÖZKOCA, Nazlı CAF, Zekayi KUTLUBAY
- 44 **Esansiyel Yağ Asitleri**
Essential Fatty Acids
Burhan ENGİN, Bilun REŞİT