

## 6 تغییر در روتین مراقبت از پوست که زندگی من را تغییر داد

### یادداشت اختصاصی صدای تجارت



دکتر فرناز فضلعلی -  
از دوران نوجوانی با پوست صورتی مشکل داشتم. دوره های آکنه طولانی، التهاب و قرمزی پوست که اکثر شما به ویژه در دوران بلوغ آن را تجربه کرده اید. اما با گذشت زمان و کسب دانش متوجه شدم که باید تغییرات کوچکی را در برنامه ی روزانه مراقبت از پوستم ایجاد کنم. این تغییرات به گونه ای پوست

من را تغییر داد تا امروزه بدون هیچ گونه کرم پوشاننده ای از خانه بیرون بروم. با من همراه باشید تا این تغییرات را با شما درمیان بگذارم:

پوست را قبل از خواب تمیز کنید

1. پوست را فقط یک بار آن هم قبل از خواب تمیز میکنم. خیلی از اطرافیانم از شنیدن این جمله من شوکه می شوند اما این جمله حقیقتی بود که برای داشتن پوستی ایده آل جواب داد. در ادامه مراقبت های پوستی، در انتهای روز پوست من چرب تر خواهد بود مخصوصا اگر در طول روز

می‌کاپ کرده باشم، پس حتما نیاز به شسته شدن خواهد داشت. اما صبح بعد از بیدار شدن چربی خاصی روی پوستم نیست و ترجیح دادم آن را تمیز نکنم. پوست به طور طبیعی در طی شبانه روز خود را ترمیم می‌کند و من به این حقیقت دست یافتم که اگر بعد از بیدار شدن کمی آب خنک و بعد از آن از مرطوب کننده استفاده کنم، پوستی کاملاً آماده و شاداب خواهم داشت و فراموش نکنیم در انتهای روز به منظور پاک کردن آلودگی‌ها از پوست، دوش بگیریم.

## کرم ضد آفتاب؛ چتر حفاظتی پوست

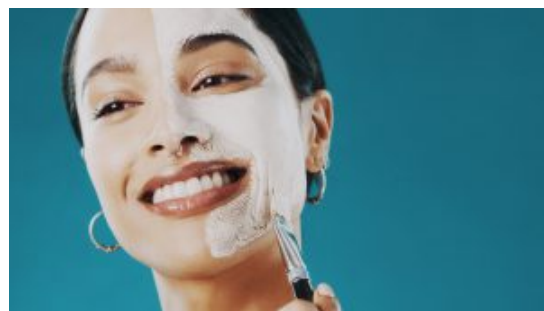


2. در دوران

کودکی مادرم اصرار به استفاده از ضد آفتاب داشت. همیشه 30 دقیقه قبل از بیرون رفتن باید پروسه ی زدن ضد آفتاب را طی می کردیم و صادقانه بگویم من از ضد آفتاب متنفر بودم. بنابراین در اوایل بزرگسالی خیلی کم از ضد آفتاب استفاده کردم و نتیجه آن داشتن پوستی ملتهب و دارای

لک بود. اما زمانیکه به حوزه ی تحقیق و پژوهش در حوزه آرایشی و بهداشتی وارد شدم و متوجه شدم ضد آفتاب، چتر حفاظتی عظیمی برای پوست من است، شروع به استفاده از آن به صورت ناپیوسته کردم. پس از مدتی با تغییرات فوق العاده ای که پوست من داشت، شروع به استفاده دایمی کردم و الان با قطعیت می توانم به شما بگویم مهم ترین مساله در روتین پوستی شما ضد آفتاب است.

استفاده ی منظم از ماسک های پوستی



3. این قسمت یکی

از محبوب ترین قسمت های روتین پوستی من است. استفاده ی منظم از ماسک های پوستی، شادابی عجیبی را به پوست من هدیه داد. زمانی که شما از ماسک های پوستی استفاده می کنید به نوعی هم مشکلات پوستی خود را درمان می کنید و هم از بروز خیلی از مشکلات پیشگیری می کنید. شما هم پوست خود را تمیز می کنید، هم اکتیوهای فوق العاده ای را به پوست خود وارد می کنید و هم رطوبت

فوق العاده ای به پوست خود  
هدیه می دهید. ماسک ها با  
توجه به اجزای سازنده ی خود  
و روتین پوستی شما از هفته  
ای یک بار تا روزی یک بار  
قابل استفاده هستند. از  
ماسک استفاده کنید، سلفی  
بگیرید، کمی آب میوه بنوشید  
و در آرامش از این لحظات  
مراقبت از پوست خود لذت  
ببرید.

استفاده از محصولات دارای فرمول  
های ساده و طبیعی و بدون  
ایجاد حساسیت



4. راهکار بعدی

که از لحاظ روانی تاثیر عمیقی بر شادابی پوستم گذاشت، توقف استفاده از محصولات بود که بر روی حیوانات تست شده است (کرولتی فری). این اتفاق باعث شد که 80 درصد برندهایی که همیشه در لیست من برای خرید بودند، کنار گذاشته شود و توانستم از مردابی که بیوتی بلاگرها و اینفلوئنسرها برای مصرف کنندگان می سازند، بیرون بیایم. در این زمینه



با برندهایی آشنا شدم که خیلی معروف نبودند، قیمت‌هایی ارزان داشتند اما دارای فرمول‌هایی ساده و طبیعی و بدون ایجاد حساسیت بودند.

استفاده از دستمال‌های پاک‌کننده را متوقف کنید



5. استفاده از دستمال‌های پاک‌کننده آرایش را متوقف کردم. باور کنید

این دستمال ها برای سلامت پوستتان وحشتناک مضر هستند. از لحاظ علمی استفاده از این نوع دستمال ها همانند به رختخواب رفتن با آرایشی غلیظ است! البته در موارد ضروری مثلا بعد از ورزش و زمانی که امکان استحمام نیست، استفاده از این دستمال ها مشکلی ایجاد نمی کند. اما برای شستن صورت در شب ابتدا از صابون صورت با Ph بالا و سپس تونر برای متعادل کردن Ph استفاده می کنم و یا از پاک کننده های مخصوص آرایش بهره میبرم. وقتی به طور منظم و با دقت

اقدام به تمیز کردن صورتم  
کردم؛ به نوعی مانع رشد  
باکتری ها در زیر توده های  
انباشته شده از چربی و کثیفی  
روی پوستم شدم و نتایج  
درخشان آن را مشاهده کردم.  
زمانی که شما صورتتان را پاک  
نمی کنید اجازه ی ساخت پلاک  
های چربی را روی پوست می  
دهید و پوست شما نمی تواند  
چربی، کلسترول، تری  
گلیسیرید و سایر مواد اضافی  
را بیرون بریزد. این مواد  
در زیر پوست شما تجمع  
پیدا کرده و پلاک تشکیل می  
شود. در این شرایط محیط  
کاملاً مناسب برای رشد باکتری

هایی است که توانایی تولید آکنه دارند. در نتیجه پوست شروع به برونریزی توده های قرمز رنگ می کند. استفاده از دستمال های پاک کننده آرایش بر روی صورت می تواند به ساختار کلاژن و الاستین آسیب برساند و همانطور که می دانید این دو ماده باعث مستحکم شدن ساختار پوست می شوند و در صورت آسیب پوست ما شل و دچار چین و چروک می شود. پس لطفا همین الان دستمال های پاک کننده آرایش خود را دور بریزید. از سوی دیگر با این کار به جیبستان نیز کمک کرده اید زیرا این

دستمال ها با وجود این که یک بار مصرف هستند ولی قیمت بالایی دارند.

6. راهکار جذاب دیگری که می خواهم به شما معرفی کنم، دما درمانی است. این شیوه را نگارنده زمانی که شروع به تحقیق و پژوهش در حوزه آرایشی و بهداشتی کردم و به رویدادهای پشت پرده روتین های پوستی پی بردم، به روتین پوستی خود اضافه کردم و می توانم بگویم نتیجه فوق العاده بود.

مراقبت از پوست از طریق مراجعه کلینیک های تخصصی



این روش می تواند  
به طور خیلی ساده  
در خانه انجام

شود، مثل این که شما قبل از  
قرار دادن ماسک بر روی پوست  
خود آن را در داخل یخچال های  
مخصوص مراقبت های پوستی و یا  
حتی در داخل یخچال های خانگی  
قرار دهید و یا از حوله های  
گرم برای پاک کردن آرایش خود  
استفاده کنید. می توانید به  
مراکز مراقبت های پوستی بروید  
و از روش های مختلفی که این  
روزها استفاده می شوند مانند  
هیدروفیشال، نور درمانی (لایت  
تراپی) که با استفاده از لیزر  
انجام می شود، تکنولوژی های

حرارتی مثل میکرو نیدلینگ استفاده کنید و اینجاست که می توان به ترکیب خارق العاده علم و دنیای مراقبت از پوست آفرین گفت. دوباره تکرار می کنم اگر به روش های خیلی پیچیده علاقه ای ندارید از ماسک های سرد یا گرم و یا حوله ای داغ که مورد توجه خیلی از بیوتی تراپیست ها است نیز استفاده کنید. لازم به ذکر است که استفاده از دما می تواند به افزایش نفوذ محصولات مراقبتی به پوست شما و واکنش بهتر پوست کمک کند.

مواد اولیه محصولات آرایشی را  
بشناسید



و در آخر از شما  
می خواهیم که مواد  
اولیه مورد  
استفاده در صنعت

آرایشی و بهداشتی را بشناسید  
تا در استفاده از آن ها به  
درستی عمل کنید. این راهکار به  
شما کمک می کند که مانع از  
ورود هر ماده ای به حریم پوست  
خود شوید. سعی کنید به علائم  
روی لیبل ها اشراف داشته شوید  
تا بتوانید هشدارها و چگونگی  
استفاده از آن ها را تشخیص  
دهید. من اعتقاد عمیق دارم که  
دانش قدرتمند است. به علم  
اعتماد کنید و پوست خود را در  
پناه آن قرار دهید.