

# ترتیب استفاده از محصولات در روتین پوستی

## یادداشت اختصاصی صدای تجارت



آیا شما درباره ی ترتیب استفاده از محصولات در روتین پوستی خود اطلاع دارید؟ می دانید چه محصولاتی در روتین صبح استفاده می شوند و چه محصولاتی مخصوص روتین شب هستند؟ آیا می دانید بعد از استفاده از چه محصولاتی می توانید فوراً به مرحله ی بعد روتین پوستی خود بروید و بعد از چه محصولاتی باید برای رفتن

به مرحله ی بعد کمی تامل کنید؟

اگر اطلاعات شما درباره ی این موضوع جامع نیست، پس در ادامه همراه با من دکتر فرناز فضلعلی پژوهشگر درزمینه شیمی مواد آرایشی و بهداشتی همراه باشید، تا این موضع را با جزئیات، مورد بررسی قرار دهیم و زمان و ترتیب استفاده برای تک تک محصولات در روتین مراقبتی را مشخص کنیم. لیستی که در ادامه مرور می کنیم یکی از جامع ترین روتین های مراقبتی است پس دقت کنید که این معنی نیست که شما باید تک تک این محصولات را تهیه و به طور روزانه استفاده کنید.

مثلا برای روتین صبح من استفاده از یک پاک کننده بر پایه آب، تونر ، مرطوب کننده و ضد آفتاب را کافی می دانم. اما برای این که از جزئیات یک روتین کامل آگاه شویم در ادامه همراه من باشید:

1. پاک کننده آرایش بر پایه روغن: نخستین مرحله یک روتین مناسب مخصوصا برای شب، استفاده از پاک کننده ها است. این پاک کننده ها به این دلیل که بر پایه روغن هستند قادر هستند که ضد آفتاب، میک آپ و مرطوب

کننده های رنگی را از پوست شما پاک کنند. حتی قادر به حذف لایه های سبوم، چربی و آلودگی نیز هستند. این محصول بیشتر برای روتین عصر



استفاده می شود.

اگر در طول روز آرایش می کنید و از ضد آفتاب استفاده می کنید ( امیدوار هستم که هر روز این کار را به دفعات انجام دهید.) در اولین مرحله روتین شب خود از پاک کننده آرایش بر

پایه روغن استفاده کنید. به آرامی بر روی پوست خود ماساژ دهید و سپس با آب گرم به طور کامل بشویید.

2. پاک کننده آرایش بر پایه آب: این پاک کننده گَرَد و خاک، عرق و هر ناخالصی که پاک کننده آرایش بر پایه روغن قادر به حذف آن نبوده است، به طور کامل از روی پوست پاک می کند. این پاک کننده ها معمولا برای هدفی تولید می شوند. مثلا پاک کننده بر پایه آب حاوی روغن درخت چای برای افرادی که آکنه دارند و یا مستعد آکنه

هستند، مناسب است.

استفاده از این محصول حداکثر دو بار در روز، صبح و شب است. مقداری از این محصول را بر روی پوست خود ماساژ داده و سپس با آب بشویید. در این جا لازم است به چند نکته دقت کنید:

• اگر مرحله ی بعدی روتین شما استفاده از تونر است، پوست خود را مرطوب نگه دارید.

• اگر مرحله ی بعدی روتین شما استفاده از ماسک است، پوست خود را خشک کنید.

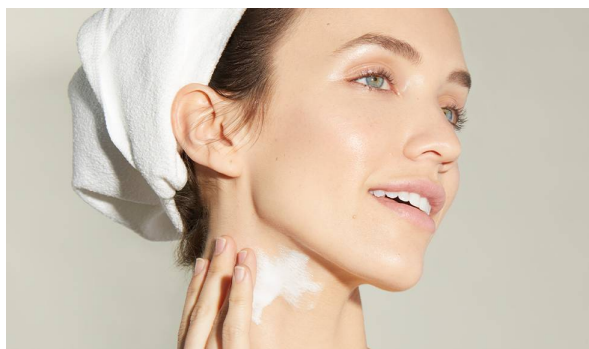
• اگر می خواهید بعد از شست و شو از لایه بردارهای فیزیکی استفاده کنید، اجازه دهید

پوست مرطوب باقی بماند.  
اگر مرحله ی بعد در روتین  
شما استفاده از لایه  
بردارهای شیمیایی، سرم و یا  
مرطوب کننده است، حتما پوست  
خود را خشک کنید.

3. لایه بردارهای فیزیکی و  
شیمیایی: به طور کلی دو نوع  
لایه بردار وجود دارد:

لایه بردار فیزیکی و لایه بردار  
شیمیایی.

از لایه بردارهای فیزیکی در



هفته بسته به  
نوع پوست و قدرت  
تحمّل آن می

توانید یک تا سه نوبت استفاده کنید. این لایه بردارها به دلیل این که حاوی مواد ساینده هستند، به پوست کمک می کنند که اگر به دلیل تجمع سلول های مرده لایه ی شاخی، پیروخته و کدر دیده می شود، پوسته ریزی لایه ها راحت تر انجام شود و پوست شاداب تر و روشن تر به نظر برسد. هم چنین سلول های مرده باعث بسته شدن منافذ می شوند و در نتیجه جوش های سرسیاه، لک و جوش بر روی پوست ایجاد می شود.

به دلیل این که این لایه بردارها حاوی مواد ساینده



هستند و ممکن است برای پوست  
خشن باشد، حتما بر روی پوست  
خیس استفاده شود. لایه بردار را  
به آرامی بر روی پوست ماساژ  
داده و سپس با آب شسته شود. از  
لایه بردارهای فیزیکی می توانید  
هم در روز و هم در شب استفاده  
کنید. اما ترجیح من به استفاده  
در شب است. چون شما با استفاده  
از این لایه بردار پوست را به  
طور کامل پاکسازی کرده و برای  
ورود مواد مغذی در مراحل بعدی  
روتین آماده می شود.

لایه بردارهای شیمیایی حاوی  
موادی مانند آلفا هیدروکسی  
اسیدها (AHA) و بتا هیدروکسی

اسیدها (BHA) هستند. من احساس می‌کنم لایه بردارهای شیمیایی می‌توانند به راحتی چسب بین سلول‌های مرده پوست را از بین ببرند و در نتیجه ریزش سلول‌های مرده بسیار راحت انجام می‌شود و پوست جوان‌تر و روشن‌تر خواهد شد. با استفاده از لایه بردارهای شیمیایی مخصوصا بتا هیدروکسی اسیدها منافذ نیز پاکسازی می‌شوند و پوست سلامت‌تر خواهد شد

برای استفاده از لایه بردارهای شیمیایی دو راه وجود دارد، یا آن‌ها را بر روی پدهای آرایشی ریخته و سپس پد را به آرامی بر

روی پوست خود بکشید و اجازه دهید به طور کامل خشک و جذب پوست شود و سپس مرحله ی بعد روتین را آغاز کنید. راه دوم این است که همانند تونر بر روی کف دست خود ریخته و سپس با کف دست خود به صورت ضربه ای به پوست بمالید و پس از اینکه کامل خشک شد به مرحله ی بعد بروید.

امکان استفاده از لایه بردارهای شیمیایی هم در روتین صبح و هم در روتین شب وجود دارد. اما در صورت استفاده در روز حتما از ضد آفتاب با SPF بالا استفاده کنید زیرا در بعضی موارد ممکن

است پوست توسط نور خورشید  
تحریک شود.

4. ماسک واش آف: این دسته شامل  
تمامی ماسک هایی می شود که  
پس از استفاده نیاز به شست  
و شو با آب دارند تا  
باقیمانده آن ها از روی  
صورت پاک شود برای مثال می  
توان به ماسک خاک رس اشاره  
کرد که این روزها بسیار  
محبوب است. مناسب ترین  
زمان برای استفاده از ماسک  
های واش آف بعد از استفاده  
از لایه بردارهای فیزیکی  
است. زیرا این ماسک ها نیز  
توانایی فوق العاده ای در

پاکسازی پوست و منافذ  
دارند. بعد از استفاده از  
لایه برداری فیزیکی و شست و  
شوی کامل صورت با آب، ماسک  
واش آف را بر روی صورت  
بمالید و اجازه دهید 10 ال  
15 دقیقه بر روی پوست بماند  
و سپس با آب به طور کامل  
بشوئید و صورت خود را خشک  
کنید و به مرحله ی بعد  
بروید. بیش تر از سه بار  
در هفته استفاده نکنید زیرا  
خیلی از این ماسک ها مثل  
خاک رس پوست را کمی خشک می  
کنند. از نظر من هفته ای یک  
بار استفاده از این ماسک ها



برای پوست کافی است.

4. تونر: این قسمت یکی از مراحل مورد علاقه ی من در روتین پوست است. از نظر من این مرحله به شدت برای پوست ضروری است و مخالفت عده ای از متخصصان پوست با این محصول را درک نمیکنم. تونر به شما کمک می کند تا pH پوست خود را متعادل کنید.

همچنین به نفوذ سایر محصولات  
کمک می کند و در این بین  
پوست شما را به خوبی  
آبرسانی می کند.



اگر بعد از شست و شوی  
صورت می خواهید از  
مرحله ی لایه برداری و  
ماسک رد شوید و  
مستقیم به این مرحله  
برسید پوست خود را مرطوب  
نگهدارید و پس از زدن تونر به  
پوست خود با دست و با ضربه های  
آرام به نفوذ آن کمک کنید.  
استفاده از تونر هیچ محدودیت  
زمانی خاصی ندارد و شما در هر  
ساعتی از شبانه روز می توانید

از این محصول استفاده کنید و حداقل دو بار استفاده از این ماده را در روتین صبح و شب فراموش نکنید.

6. اسنس: این محصول یکی از محصولات جادویی است که شما می توانید هم در روتین صبح و هم در شب به طور روزانه استفاده کنید. اسنس محصولی سرشار از مواد مغذی و ویتامین ها است که به پوست شما ظاهر فوق العاده ای خواهد بخشید. مواد موجود در اسنس به روشن شدن پوست و محو لک های صورت، از بین رفتن چین و چروک، سفت شدن



پوست و جوان تر شدن آن کمک بسیاری می کنند. یکی از محصولات است که حضور آن در روتین مراقبتی معجزه خواهد کرد. بعد از استفاده از تونر بهترین زمان استفاده از اسنس بر روی پوست صورت و گردن است.



7. سرم : پس از استفاده از اسنس، نوبت به استفاده از سرم های پوستی است. شما از این محصول هم در صبح و هم در شب می

توانید استفاده کنید، اما ترجیح من استفاده در شب است. زیرا سرم‌ها بسته به هدفی که تهیه می‌شوند غنی از مواد مغذی هستند و بهتر است اجازه دهیم در طول شب بر روی پوست کار کنند.

برای حصول نتیجه بهتر در هنگام استفاده بهتر است بر روی دوگونه، پیشانی، بینی و چانه هر قسمت یک قطره از سرم قرار دهید و سپس به آرامی بر روی پوست ماساژ دهید تا مطمئن شوید که جذب شده است.

8. ماسکه ورقه‌ای: این ماسک‌ها حداکثر یک بار در روز می

توانند در روتین صبح و یا شب استفاده شوند. اما باز ترجیح من در روتین شب است. به این دلیل که برای استفاده از این ماسک ها به زمان احتیاج دارید و بهتر است در حالت کاملاً آرامی از این ماسک ها استفاده کنید. همچنین در صورت استفاده از ماسک ورقه ای می توانید مرحله ی سرم را حذف کنید.

قرار دادن این ماسک ها بر روی پوست بسیار آسان است اما سعی کنید همیشه 5 دقیقه کم تر از چیزی که در دستورالعمل آمده است، ماسک را از روی پوست خود

بردارید. هرگز اجازه ندهید ماسک بر روی پوست خشک شود، زیرا در این حال دقیقاً نتیجه ی عکس خواهد داد. حداکثر زمان باقی ماندن ماسک های ورقه ای روی پوست در حدود 10 الی 15 دقیقه است، سپس از روی صورت بردارید و با ضربه های دست به جذب بهتر باقیمانده مواد روی پوست کمک کنید و سپس به مرحله ی بعد بروید.

9. کرم دور چشم: می تواند شامل ماسک و پچ های دور چشم هم باشد. استفاده از کرم دور چشم به طور مستمر و روزانه در روتین صبح و شب به کاهش

پف چشم، چین و چروک و حلقه های تیره دور چشم بسیار کمک می کند. بسیاری از افراد از من سوال می پرسند که آیا استفاده از کرم مخصوص دور چشم ضروری است؟ پاسخ من به این سوال هم بله هست هم خیر. ما با کرم دور چشم به رطوبت رسانی پوست نازک اطراف چشم کمک می کنیم و کرم دور چشم در حقیقت رطوبت رسان مناسب پوست دور چشم است که گاهی اوقات با هدف روشن کنندگی، از بین بردن حلقه های تیره دور چشم و یا سایر هدف ها فرمولاسیون متفاوت تری را به خود می

گیرد. گاهی اوقات شما از مرطوب کننده های سبکی برای پوست خود استفاده می کنید که برای دور چشم هم مناسب است اما در این حالت انتظار معجزه نمی توانید داشته باشید. اندازه ی یک نخود از کرم خود برداشته و به صورت نقطه ای به زیر چشم خود ضربه بزنید و مطمئن شوید که جذب اتفاق می افتد.

مرطوب کننده: یکی از ضروری ترین محصولات برای داشتن یک روتین پوستی موثر، مرطوب کننده است. از مرطوب کننده هر روز در روتین صبح و شب

خود استفاده کنید. انتخاب یک مرطوب کننده مناسب می تواند ظاهر پوست شما را کاملاً تغییر دهد. با هر نوع پوستی باید از مرطوب کننده استفاده کنید. اگر پوست چرب دارید از مرطوب کننده نترسید، زیرا گاهی اوقات دلیل ترشح چربی بیش از حد خشکی و دهیدراته بودن پوست است. به مقدار کافی بر روی پوست قرار دهید و تا جذب کامل ماساژ دهید. اگر علاقه به استفاده از روغن در روتین خود دارید می توانید در این مرحله همراه با مرطوب کننده خود استفاده

کنید .



ماسک/کرم شب

: این مرحله مخصوص روتین شب و قبل از خواب است. این ماسک ها غنی از موادی هستند که برای هدف های خاصی فرموله می شوند. بعضی روشن کننده های قوی هستند، بعضی ضد چروک و لیفتینگ قوی و بعضی برای درمان آکنه و... است.

ضد آفتاب: در روتین صبح بعد از مرطوب کننده نوبت به ضد



آفتاب می رسد. یکی از معجزات علم برای زیبا نگه داشتن پوست قطعا ضد آفتاب است. ضد آفتاب سپر مدافع و نگهبان شما در برابر هجوم پرتوهای مضر خورشید به پوست است. بعد از این که مرطوب کننده به طور کامل جذب شد، از ضد آفتاب برای صورت و گردن استفاده کنید و سعی کنید این کار را حداقل 30 دقیقه قبل از خروج از منزل انجام دهید.

باز هم تکرار می کنم که لازم نیست تمام این محصولات را تهیه کنید و انجام دهید. هر مرحله

ای که دوست نداشتید می توانید حذف کنید و مستقیم به مرحله ی بعدی بروید. اما پیشنهاد من این است که هیچ وقت پاک کننده ها، تونر، مرطوب کننده و ضد آفتاب را حذف نکنید. استفاده از لایه بردار و ماسک هم اگر طبق این روتین برایتان مقدور نیست حداقل هفته ای یک بار انجام دهید و به یا داشته باشید پوست ما با افزایش سن توانایی اولیه خود را از دست می دهد و با انجام این اقدامات می توانیم امدا درسانی فوق العاده ای برای پوست داشته باشیم.