

جزوه ی خلاصه ی روتین ها

نکته: مراجعینی که دچار عارضه های شدید پوستی هستند، جهت درمان حتما به پزشک مراجعه کنند.

شناسایی نوع پوست :

ابتدا در حمام با یک شوینده ملایم و بدون لیف صورت خود را بشویید. نیم ساعت تا یک ساعت بعد از حمام ، با دستمال کاغذی روی پوست صورت بکشید، در صورت مشاهده لک چربی روی دستمال ، پوستتان چرب است اگر لک یا براق شدگی روی دستمال نباشد، پوست خشک یا نرمال است.

روش های دیگر تشخیص:

-حس کشیدگی و خشکی : خشک

-چین و چروکهای ریز : خشک

- * در نظر داشته باشید فقط پوست بینی چک نشود ، تمام نواحی پوست را بسنجید.
- * نوع پوست بدن و پوست صورت میتواند متفاوت باشد .
- * برای تشخیص خشک یا چرب بودن پوست کف سر، ۲۴ ساعت بعد از حمام کف سر خود را چک کنید.

❖ روتین پوست خشک

- ۱- پاک کننده: میسلار پوست خشک
- ۲- شوینده: پن یا ژل یا صابون آووکادو و زیتون
- ۳- تونر پوست خشک
- ۴- سرم آبرسان
- ۵- نیم ساعت تا یک ساعت بعد کرم آبرسان
- ۶- ضد آفتاب

❖ روتین پوست چرب

- ۱- میسلار پوست چرب
- ۲- صابون زغال یا موم عسل / پن / ژل
- ۳- تونر پوست چرب
- ۴- سرم آبرسان
- ۵- نیم ساعت تا یک ساعت بعد کرم آبرسان
- ۶- ضد آفتاب

روتین پوست چرب درگیر جوش فعال و آکنه:

- ۱- میسلار پوست چرب
- ۲- شوینده مناسب پوست چرب
- ۳- تونر پوست چرب
- ۴- کرم ضد جوش
- ۵- کرم آبرسان
- ۶- ضد آفتاب

روتین پوست درگیر لک:

- ۱- میسلار مناسب نوع پوست
- ۲- ژل شوینده روشن کننده یا پن ضد لک
- ۳- تونر مناسب نوع پوست
- ۴- سرم روشن کننده ضد لک یا سرم ویتامین C
(برای نتیجه بهتر میتوان از سرم ویتامین C هم استفاده کرد،
اما باید توجه شود که ضد لک و ویتامین C نباید همزمان استفاده شود.
ترجیحا: صبح: روشن کننده شب: ویتامین C)
- ۵- سرم آبرسان
- ۶- نیم ساعت تا یک ساعت بعد، کرم ضد لک
- ۷- کرم آبرسان
- ۸- ضد افتاب

*اگر کسی لک های مقام تری داشت، برای لایه برداری بهتر و قوی تر می تواند در ماه دوم کرم و سرم AHA را به جای سرم و کرم ضد لک استفاده کند .

*بعد از ۲-۳ ماه که لایه برداری و ضد لک انجام میدهیم از کرم ترمیم کننده استفاده کنیم.

*اگر پوست شما جوش فعال دارد از ضد لک نباید استفاده شود و اول تمرکز درمان روی جوش گذاشته شود .

پوست درگیر چروک :

- ۱- پاک کننده: میسلار مناسب نوع پوست
- ۲- شوینده: پن یا ژل
- ۳- تونر مناسب نوع پوست
- ۴- سرم ضد چروک
- ۵- سرم آبرسان
- ۶- نیم ساعت بعد ، کرم ضد چروک
- ۷- نیم ساعت تا یک ساعت بعد کرم آبرسان
- ۸- ضد آفتاب

پوست درگیر لک مقاوم، جای جوش، زخم و کدری پوست :

- ۱- میسلار مناسب نوع پوست
- ۲- پن لایه بردار آلفا تراست
- ۳- تونر مناسب نوع پوست
- ۴- سرم AHA
- ۵- سرم آبرسان
- ۶- کرم AHA
- ۷- کرم آبرسان
- ۸- ضد آفتاب

*این روتین هفته اول دوبار

هفته دوم سه بار

هفته سوم به بعد هر شب

*برای لایه برداری ماسک اسکراب ۳ بار در هفته

✓ شامپوهای روزانه

نام شامپو روزانه	خواص	نوع پوست کف سر
شامپو نعناع و آلوئه ورا	رفع خارش پوست سر آبرسان مو	مناسب انواع مو
شامپو فلفل	ضد ریزش مو کنترل کننده چربی مو و پوست سر	مناسب موهای چرب
شامپو آرگان	ضد ریزش مو نرم کننده مو	مناسب موهای خشک
شامپو کراتین	تثبیت رنگ مو بازسازی موهای آسیب دیده	مناسب انواع مو
شامپو خاویار و ویتامین B6	حجم دهنده مو ضخیم کننده تارهای مو	مناسب انواع مو
شامپو جوانه گندم و Q10	جلوگیری از وز شدگی مو آبرسانی قوی تار مو و پوست سر	مناسب موی فر و مجعد
شامپو زعفران	ضد ریزشش مو تحریک کننده رشد فولکول های سر	مناسب انواع مو

✓ شامپو های تخصصی

شامپو های تخصصی اثر کمک درمانی دارند و چون فاقد سولفات هستند برای موهای کراتینه شده ، رنگ و دکلره شده مناسب هستند .

نام شامپو تخصصی	خواص
شامپو ضد ریزش موهای خشک و نرمال	کنترل و درمان ریزش مو تقویت فولیکول های مو و استحکام تار مو
شامپو تخصصی ضد ریزش موهای چرب	کنترل و درمان ریزش مو تقویت فولیکول های مو و استحکام تار مو کنترل چربی مو و پوست کف سر
شامپو تخصصی تثبیت رنگ و ترمیم مو	ترمیم موهای رنگ شده و آسیب دیده تثبیت رنگ و درخشندگی مو جلوگیری از موخوره آبرسان و نرم کننده مو
شامپو تخصصی ضد شوره ملایم	رفع شوره های نمک مانند ضد خارش و التهاب پوست سر رفع پوسته پوسته شدن کف سر
شامپو تخصصی ضد شوره مقاوم (شوره موهای چرب)	رفع شوره های تکه ای و مقاوم ضد التهاب و خارش پوست سر تنظیم ترشح چربی سر

✓ ماسک موها

الف) ماسک موهای آبکشی (داخل حمام)

- ماسک موی آرگان و جوجوبا

آبرسان قوی مو
ضد وز و موخوره
افزایش ضخامت تار مو
مناسب موهای نرمال تا خشک یا فر و مجعد

- ماسک موی کراتینه :

نرم کننده و آبرسان مو
ترمیم کننده مو افزایش درخشندگی و ضخامت تار مو
ضد موخوره و وز شدگی

ب) ماسک موهای بعد از حمام

- ماسک آرگان و جوجوبا :

ضد موخوره ، وز شدگی و گره مو
ضد خشکی مو
ترمیم کننده و حجم دهنده مو
مناسب موهای فر و مجعد

✓ سرم مو

• سرم کراتین و آرگان :

ترمیم کننده مو
افزایش درخشندگی مو
ضد موخوره و وز شدگی
آبرسان قوی
جلوگیری از آسیب ناشی از حررات

✓ صابون ها

- صابون توت فرنگی : لایه بردار و روشن کننده
- صابون موم عسل: کنترل چربی پوست و جمع کننده منافذ باز / مناسب پوست چرب
- صابون شیر و Q10 : ضد چروک و ضد افتادگی پوست
- صابون آووکادو و زیتون : آبرسان و مرطوب کننده / مناسب پوست خشک
- صابون عصاره شترمرغ : ضد چروک ، رطوبت رسان ، روشن کننده و ضد لک ، سفت کننده پوست
- صابون ذغال بامبو و نارگیل : ضد آلودگی ، لایه برداری سلول های مرده ، روشن کننده ، جمع کننده منافذ باز پوست

✓ پن ها

- پن لایه بردار آلفا تراست حاوی 10٪ AHA: لایه بردار عمیق ، روشن کننده ، کمک به درمان لک
- پن روشن کننده و ضد لک : روشن کننده ، کمک به درمان لک ، رفع تیرگی زانو و ...
- پن ضد جوش : کنترل چربی پوست ، رفع جوش و آکنه ، جمع کننده منافذ باز پوست ، درمان جوش های سر سیاه و سر سفید / مناسب پوست های چرب و جوشی
- پن آبرسان پوست های خشک تا نرمال: آبرسان، مرطوب کننده و مغذی پوست، مناسب درمان اگزما
- پن آبرسان پوست چرب و مختلط: کنترل ترشح چربی و از بین برنده چربی اضافی پوست، آبرسان و مرطوب کننده، ضدبراقی، ضدالتهاب، التیامبخش

✓ سرم ها

- سرم لایه بردار قوی تراست حاوی 15% AHA

لایه بردار قوی سلول های مرده پوستی (حاوی سالیسیلیک اسید)

جوان کننده پوست و کاهش چروک های سطحی

روشن کننده، شفاف کننده پوست

- سرم روشن کننده تراست

ضد لک و روشن کننده قوی پوست

رفع سریع انواع لک های تیره ناشی از بارداری، آفتاب، پیری و ککومک و ...

آبرسان و مرطوب کننده عمیق پوستی

- **سرم ضدچروک دور چشم تراست**

ضدچروک قوی و جلوگیری از ایجاد چین و چروک های جدید

رفع چروک های پنجه کلاغی

محرك الاستين و كلاژن و افزايش استحکام پوست

آبرسان و مرطوب کننده (حاوی هیالورونیک اسید)

- **سرم ضدچروک صورت تراست مناسب 30 تا 45 سال**

رفع چروک های سطحی و پیشگیری از تشکیل چروک های پوستی

افزایش کلاژن و الاستین و استحکام پوست

مغذی و آبرسان و مرطوب کننده (حاوی هیالورونیک اسید)

- **سرم ضدچروک صورت تراست مناسب بالای 45 سال**

ضدچروک و لیفتینگ قوی پوست

جوان کننده و سفت کننده پوست

افزایش کلاژن و الاستین و استحکام پوست

لایه بردار و شفاف کننده پوست

مغذی، آبرسان و مرطوب کننده (حاوی هیالورونیک اسید)

- **سرم آبرسان پوست هیالورونیک اسید تراست**

مرطوب کننده و آبرسان قوی (حاوی هیالورونیک اسید و زایلیتول)

پیشگیری از چین و چروک‌های پوستی و پرکننده چروک‌های سطحی پوست

جوان‌کننده، شاداب‌کننده و طراوت‌بخش

- سرم ویتامین سی تراست

روشن‌کننده و کمک به رفع لک‌ها و تیرگی پوست

جوان‌کننده و کاهش چین و چروک‌های سطحی پوست

لایه‌بردار ملایم

- روغن آرگان پوست

ضد چروک، جوان‌کننده و ضد لک

سفت‌کننده و ضد افتادگی پوست

مرطوب‌کننده، آبرسان و ضد خشکی پوست

جلوگیری از ایجاد ترک‌های پوستی (stretch marks) ناشی از بارداری، شیردهی، افزایش یا کاهش وزن بدن و...

ترمیم‌کننده پوست‌های آسیب‌دیده از درمان آکنه و جای زخم (اسکار)

✓ کرم ها

- کرم ضدچروک صورت تراست مناسب بالای 45 سال

کاهش مؤثر چروک‌های سطحی و عمیق پوستی

بازسازی و جوان‌کننده پوست

افزایش تولید کلاژن و الاستین و استحکام پوست (حاوی کلاژن)

مغذی، آبرسان و مرطوب‌کننده (حاوی هیالورونیک اسید)

سفت‌کننده و ضدافتادگی پوست

- کرم ضدچروک صورت تراست مناسب 30 تا 45 سال

ضدچروک و ازبین‌برنده خطوط سطحی (حاوی رتینول)

جلوگیری از تشکیل چروک‌های عمقی

آبرسان و مرطوب‌کننده (حاوی هیالورونیک اسید)

جوان‌کننده و سفت‌کننده پوست

افزایش تولید کلاژن و الاستین و استحکام پوست (حاوی کلاژن)

تعویق روند پیری پوست

- کرم ویتامین سی تراست

جوان‌کننده و شاداب‌کننده پوست

آنتی‌اکسیدان و محافظ پوست در برابر آلودگی‌ها و عوامل آسیب‌رسان محیطی

کاهش چروک و خطوط ریز

روشن و شفاف کننده پوست و کمک به رفع لک

افزایش کلاژن سازی، الاستیسیته و سفتی پوست

رطوبت رسان و طراوت بخش

• **کرم لایه بردار آلفاتراست حاوی 10% AHA**

ضد چروک و رفع چروک های سطحی

لایه بردار و پاک سازی کننده پوست

روشن، شفاف و جوان کننده پوست

افزایش ترشح کلاژن و سفت کننده پوست

• **کرم روشن کننده و ضد لک**

ضد لک و روشن کننده قوی

درمان لک های ناشی از آفتاب، بارداری، جای جوش، پیری و ...

• **کرم سفت کننده صورت، گردن و سینه**

سفت کننده، ضد افتادگی پوست و بازسازنده

جوان کننده، شاداب کننده و طراوت بخش

افزایش تولید کلاژن و الاستین و خاصیت ارتجاعی پوست

نرم‌کننده و رطوبت‌رسان

• **کرم ترمیم‌کننده مناسب انواع پوست تراست**

ترمیم سریع انواع زخم

بازسازی پوست‌های آسیب‌دیده

ایده‌آل برای بعد از لیزر و جراحی پوست

ضدالتهاب، قرمزی، خارش و سوزش پوست

جلوگیری از ایجاد اسکار و جای زخم

مناسب انواع پوست (صورت و بدن)

• **کرم ضد جوش و کنترل‌کننده چربی**

رفع جوش‌های قرمز و التهابی

درمان جوش‌های سرسفید و سرسیاه

تنظیم‌کننده ترشح چربی و ضد براقی پوست

جمع‌کننده منافذ باز پوست

لایه‌بردار و رفع جای جوش (حاوی اسید سالیسیلیک)

ضدالتهاب، ضدخارش و آنتی‌باکتریال

مناسب پوست‌های مختلط تا چرب و جوشی

- **کرم آبرسان پوست خشک و نرمال**

مرطوب کننده عمیق با تأثیر ۲۴ ساعته (حاوی هیالورونیک اسید)

التیام بخش، ترمیم کننده و شاداب کننده پوست

جلوگیری از ایجاد چین و چروک

پایه عالی برای آرایش صورت (Primer)

مناسب پوست های نرمال تا خشک

- **کرم آبرسان پوست چرب**

آبرسان، مرطوب کننده و نرم کننده پوست

تنظیم کننده ترشح چربی

جلوگیری از ایجاد جوش و آکنه (حاوی کمپلکس زینک)

پایه عالی برای آرایش صورت (Primer)

مناسب پوست های مختلط تا چرب

- **کرم ابرو**

کنترل ریزش موی ابرو و کمک به رشد مجدد آن

تقویت کننده ابرو و افزایش دهنده ضخامت ابرو

• کرم دور چشم

ضدچروک، پف و تیرگی دور چشم

کاهش چروک‌های عمقی و خطوط کنار (پنجه کلاغی)

ضد افتادگی پلک و پرکننده چروک‌های سطحی

آبرسان، شفاف‌کننده و ضدالتهاب