

# مجله رخ

ماهنامه داخلی کلینیک زیبایی رخ شماره یک



زیبایی رویا  
نیست....

فروردین ۱۴۰۲

# Rokh beauty clinic

آنچه که در این شماره خواهید خواند:

- آشنایی با مجموعه رخ
- آشنایی با انواع پوست و مراقبت های لازم
- تعریف نسبت طلایی فی
- درباره قرص های لاغری
- نمایشگاه مراقبت و زیبایی



## درباره ی ما

پردیس زیبایی رخ با بهره گیری از نیروهای مجرب، متعهد، متخصص و با انگیزه و با استفاده از تجهیزات به روز و پیشرفته در راستای ارائه خدمات با کیفیت در زمینه های لیزر، لاغری، پوست، مو و ناخن جهت رضایت زیباجویان گام بر میدارد. این مرکز تجربه جدید از زیبا بودن را به شما هدیه می دهد.



ROKH BEAUTY CLINIC

زیبایی رویا نیست...

# شناخت انواع پوست و نحوه مراقبت از آن

زیبایی رویا نیست...

## چرا باید نوع پوست خود را بشناسیم :

افراد مختلف دارای پوستهای متفاوتی میباشند. که برای مراقبت از هر یک از این انواع پوست باید از روش های متفاوتی استفاده کرد و کاملاً واضح و روشن است که برای داشتن یک برنامه مراقبتی کامل و سالم از پوست، اطلاع از نوع پوست تان اهمیت بسزایی دارد :

پوست نرمال  
پوست خشک  
پوست چرب  
پوست مختلط  
پوست حساس

### تشخیص نوع پوست :

صورت خود را با استفاده از یک تمیز کننده ی ملایم ، کاملاً تمیز کنید سپس صبر کنید تا پوستتان خشک شود پس از ۳۰ دقیقه، گونه ها ، چانه ، بینی و پیشانی خود را بررسی نمایید، اگر در پوستتان بویژه وقتی که لبخند میزنید، احساس خشکی و کشش کردید ، پوستتان خشک و اگر پوست بینی و پیشانی درخشان است پوست مختلط، واگر پیشانی و بینی و چانه و گونه ها هم درخشان بود پوستتان چرب است . اگر هم احساس خوبی نسبت به پوست خود داشتید و آن نه خیلی چرب بود و نه خیلی خشک ، پوست تان معمولی است. اما اگر بخش هایی از پوست تان قرمز و دارای التهاب بود و احساس سوزش میکردید پوست شما حساس است.



## شناخت انواع پوست

### پوست نرمال



در مراقبت از پوست نرمال همیشه حواستان باشد که با دستکاری بی مورد و استفاده از شوینده های قوی و نامناسب پوست را خشک نکنیم.

از ضدآفتاب مناسب واز یک مرطوب کننده مناسب استفاده کنیم، در سنین بالاتر هم ضد چروک متناسب با پوست داشته باشیم. هر پوستی از هر جنسی که باشد احتیاج به چند آئتم دارد: پاک کننده مناسب ، مرطوب کننده مناسب و ضد آفتاب. روزی دو بارصورت خود را با شوینده های ملایم شستشو داده و از مرطوب کننده استفاده کنیم.



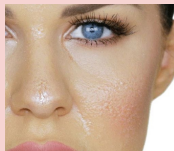
### پوست خشک



- دارای رنگ پوست مات و کدر
- قابل رویت بودن منافذ
- تقریباً نامرئی پوست
- وجود لکه های قرمز،
- انعطاف پذیری کمتر پوست
- و ایجاد ترک و خشکی و چین و چروک قابل مشاهده

اگر پوست خشکی دارید سعی کنید برای شستن پوست خود از شوینده های ملایم تر استفاده کنید تا همه چربی های روی پوست شما شسته نشود. برای پوست خشک شوینده هایی مناسب است که دارای هیالورونیک اسید و سرامیدهای ضروری باشد، ضد آفتاب بزنید و به اندازه کافی آب بنوشید

### پوست چرب



- آکنه های مکرر (جوش های سر سیاه و سر سفید)
- منافذ باز پوست
- درخشش و برق قابل مشاهده در طول روز
- جوش در قسمت کمر و قفسه سینه.

برای مراقبت از پوست چرب، نیاز به استفاده از مرطوب کننده و آبرسان فاقد چربی دارید، شستن و تمیز کردن پوست روزی ۲ بار توصیه میشود و جهت شستشو از آب ولرم یا حتی خنک استفاده شود، شستشوی پوست های چرب با آب داغ، به هیچ عنوان توصیه نمی شود. استفاده روزانه از صابونهای قوی، باعث تخریب پوست میشود. ماسک های صورت که در آن ها عسل به کار رفته، یکی از بهترین روش های مراقبت از پوست های چرب هستند. عسل یک ماده مرطوب کننده و ضد باکتری است. لایه برداری پوست را هفته ای یک بار انجام دهید. روغن جوجوبا، روغن درخت چای نیز با حل کردن سبوم اضافی روی پوست باعث کاهش چربی پوست می شوند.

## پوست مختلط

بر اساس آنچه متخصصان پوست و مو اعلام می کنند، پوست مختلط هم یک نوع پوست کاملاً عادی است، با این تفاوت که این پوست در بعضی نقاط چرب و روغنی است و در بعضی نقاط خشک است. منطقه ملقب به تی زون T-Zone ناحیه چرب صورت است که شامل بینی و پیشانی می شود و منطقه خشک نیز معمولاً شامل گونه ها و اطراف دهان می شود. به همین دلیل هم به این پوست، پوست مختلط یا ترکیبی گفته می شود.

### نشانه های پوست مختلط

براق بودن پوست از چربی زیاد، وجود آکنه در بعضی نقاط صورت داشتن، وجود منافذ باز در بعضی نقاط صورت به ویژه در اطراف بینی، ورقه ورقه شدن پوست از خشکی به ویژه در اطراف دهان، قرمزی در بعضی نقاط و احساس کش آمدن پوست یا زبر بودن آن در بعضی نواحی.

### روتین مراقبتی صبحگاهی پوست مختلط

**پاک کننده:** در طول شب پوست شما در نواحی چرب، چربی زیادی تولید می کند به همین دلیل لازم است تا هر روز صبح، برای شروع روتین پوستی تان از یک شوینده پاک کننده ملایم و مخصوص پوست مختلط استفاده کنید تا چربی ها و آلودگی ها کاملاً از سطح پوست پاکسازی شوند.

**تونر:** تونرها بخش بسیار جذاب هر روتینی هستند. این محلول های آرایشی بهداشتی سرشار از انواع آنتی اکسیدان ها و اسیدهای ملایم هستند تا بتوانند هر آنچه که شوینده قدرت پاک کردن آن را ندارد، از روی پوست پاک کنند. همچنین یکی دیگر از وظایف تونر، تنظیم کردن pH پوست است که افراد دارای پوست مختلط به آن خیلی نیاز دارند. این کار تونر منجر می شود پوست شما نه خیلی خشک شود و نه چرب باقی بماند. نکته مهم این است که تونر شما باید فاقد الکل باشد.

**سرم:** انواع سرم های مناسب برای پوست مختلط وظیفه آبرسانی و محافظت از پوست را در برابر عوامل محیطی دارد. پیشنهاد می شود افراد دارای پوست ترکیبی، از سرم های دارای هیالورونیک اسید استفاده کنند.

**مرطوب کننده:** برای پوست ترکیبی، شما به دو نوع مرطوب کننده نیاز خواهید داشت. اولی مرطوب کننده با فرمول کرمی است که برای مرطوب کردن نواحی خشک پوست کاربرد دارد. دومی هم یک مرطوب کننده بر پایه آب است که با ساختار سبک، نواحی چرب پوست را آبرسانی می کند.

**ضد آفتاب:** بهترین ضد آفتاب برای کسانی که پوست ترکیبی دارند، یک ضد آفتاب با فرمولاسیون سبک است که اس پی اف آن حداقل 30 SPF باشد

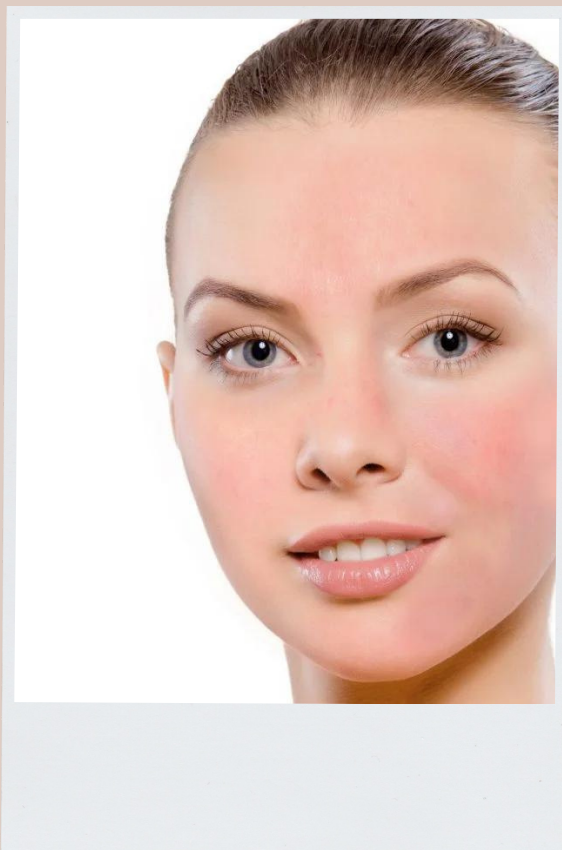
# روتین شبانه پوست مختلط

**پاک کننده آرایش:** اولین کاری که باید انجام دهید، پاک کردن آرایش از روی پوستتان توسط یک پاک کننده مخصوص پوست مختلط است. این پاک کننده باعث می شود منافذ باز پوست، بسته نشده و بتوانند به خوبی نفس بکشند. استفاده از یک میسلر واتر مناسب پوست مختلط می تواند ایده خوبی برای پاک کردن پوست از آرایش باشد.

**شوینده:** مرحله بعدی به استفاده از یک شوینده شبانه اختصاص دارد، شوینده ای که بتواند مقادیر باقی مانده میکاپ یا آرایش شما را پاکسازی کرده و پوستی تمیز را برایتان به ارمغان بیاورد.

**لایه بردار:** یک شب در هفته را به استفاده از لایه بردار اختصاص دهید. استفاده از لایه بردار یا اسکراب ایده ای عالی برای از بین بردن لایه های مرده پوست، تمیز نگه داشتن منافذ و تجربه داشتن یک پوست تمیز و جوان است.

**ماسک صورت:** یک شب در هفته را هم به استفاده از ماسک صورت اختصاص دهید. سعی کنید از روش مولتی ماسکینگ کمک بگیرید. در این روش، ماسک های مختلف برای نواحی مختلف صورت مورد استفاده قرار می گیرند، بخاطر داشته باشید بر خلاف روز، در طول شب می توانید از محصولات قوی تری استفاده کنید.



متخصصین پوست، پوست حساس را تحت عنوان پوست بسیار خشک تعریف می کنند که مستعد واکنش های پوستی مانند جوش، ورم و یا چروک پوست است و گرایش به سرخ شدن و گزگزگی پوست دارد. خشکی پوست، اختلالات پوستی و یا واکنش های آلرژیک پوستی مثل اگزما، روزاسه و یا قرار گرفتن زیاد در معرض عوامل محیطی مانند خورشید و باد از جمله علل واکنش های پوست حساس است. پوست حساس به شدت به نور خورشید، مواد شیمیایی موجود در محصولات مراقبت از پوست، آرایش زیاد و کم آبی بدن واکنش نشان می دهد و بیشتر مستعد خشکی، خارش و قرمزی است. درجهی حساسیت از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

## مشخصات پوست حساس :

نزدیکی مویرگ ها به سطح پوست، آشکار بودن مویرگها در اطراف بینی و گونه ها، حساسیت و آلرژی به برخی مواد غذایی، گرد و غبار، آلودگی و حیوانات، مستعد عوارض پوستی مثل اگزما، پسوریازیس و روزاسه

## باید های پوست حساس :

استفاده از پاک کننده های ملایم استفاده از کرم آبرسان استفاده از ضد آفتاب برای مراقبت از پوست حساس استفاده از کرم شب برای مراقبت از پوست حساس استفاده از کرم دور چشم استفاده از ماسک و لایه بردار برای مراقبت از پوست حساس اسکراب کردن پوست

## نبايد های پوست حساس

کوتاه دوش بگيريد، از پاک کننده های قوی استفاده نکنيد، بدون تست کردن خريد نکنيد، از عطرها و اسانس ها دوری کنید، غرق در لوازم آرایش نشويد، از فلز نیکل دوری کنید و استرس و اضطراب نداشته باشید.



Rokh beauty clinic

یک روتین روزمره شامل **چهار قدم** پایه‌ای است که می‌توانید یک بار صبح و یک بار شب انجامشان دهید.

### تفاوت مرطوب کننده و آبرسان :

تفاوت خیلی بارزی بین این دو محصول وجود ندارد ولی مرطوب کننده‌ها معمولاً چرب هستند و باعث جلوگیری از تبخیر رطوبت پوست می‌شوند. آبرسان‌ها معمولاً چرب نیستند و موادی‌اند که می‌توانند رطوبت را جذب و حفظ کنند؛ مثل هیالورونیک اسید. نکته‌ی مهم این است که حتی پوست‌های چرب نیز به مرطوب کننده یا آبرسان نیاز دارند. البته برای پوست‌های چرب بهتر است از آبرسان‌های برپایه‌ی آب که ضد آکنه هستند استفاده کنید.

# Skin care



## ضد آفتاب

کرم ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ را ۱۵ دقیقه قبل از خروج از منزل به پوست خود بزنید. چون ۱۵ دقیقه زمان می‌برد که کرم ضد آفتاب فعال شود. کسانی که پوست‌های تیره‌تری دارند باید بیشتر از خود در برابر آفتاب محافظت کنند؛ چرا که رفع لکه‌های تیره‌ی پوست دشوارتر است. بهترین انتخاب، ضد آفتاب‌های طیف وسیع (Broad-Spectrum) هستند.

## پاکسازی

از شوینده‌ای استفاده کنید که بعد از شست‌وشو باعث سفت شدن پوست‌تان نشود. بیشتر از دو بار در روز صورت‌تان را نشوئید. اگر پوست خشکی دارید یا آرایش نمی‌کنید، یک بار شست‌وشو کافی است. طوری صورت‌تان را نشوئید که چربی طبیعی‌اش را از دست بدهد.



## سرم ها

سرم‌های دارای ویتامین C یا افکتورهای رشد یا پپتیدها را بهتر است صبح‌ها و زیر کرم ضد آفتاب استفاده کنید. برای استفاده از رتینول‌ها و رتینوئیدها بهترین زمان شب است. استفاده از سرم‌ها الزامی نیست ولی ۳ قدم پیشین الزامی هستند.

*Rokh beauty*

*clinic*



### چند توصیه برای انواع پوست

- مایعات کافی بنوشید.
- حداقل هفته‌ای یکبار روبالشی خود را عوض کنید.
- موهای خود را قبل خواب بشوید یا با یک شال ببندید.
- هر روز ضد آفتاب بزنید و این کار را ۱۵ دقیقه قبل از خروج از منزل انجام دهید.



# نسبت طلایی زیبایی فی ( Golden Ratio Phi )

Rokh beauty clinic

## چیست ؟

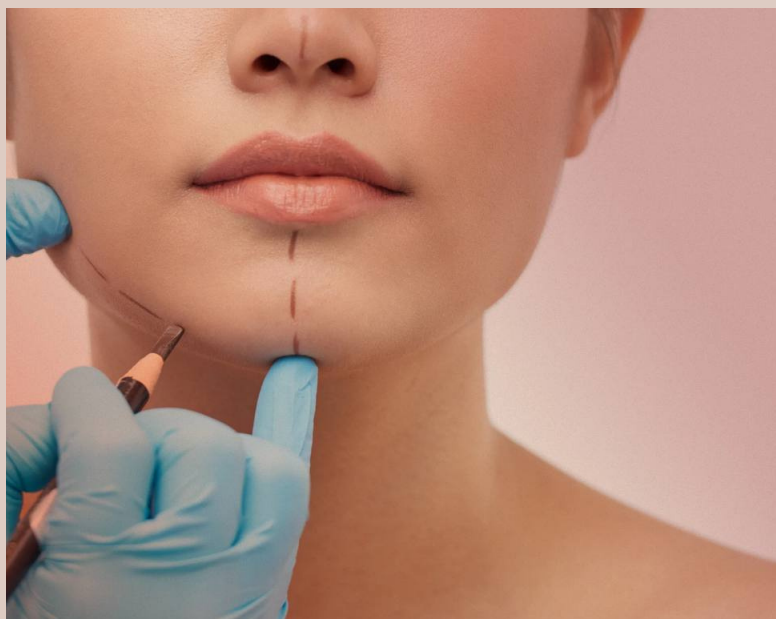
نسبت طلایی زیبایی فی از رنسانس اروپا سرچشمه می گیرد. چندین هنرمند از این معادله به عنوان کمکی برای خلق شاهکارهای خود استفاده کردند. این معادله معیاری برای اندازه گیری کمال ظاهری است.

سوپر مدل بلاحدید پس از قبولب در آزمون علمی که مشخص میکند چه چیزی "چهره بی نقص" را تشکیل می دهد، بعنوان زیباترین زن جهان معرفی شد.

چشم ها، ابروها، لب ها، چانه، آرواره و شکل صورت او به ایده کمال یونانیان باستان نزدیکتر بود. این اندازه گیری ها توسط دکتر جولیان دی یلوا، جراح برجسته زیبایی صورت در لندن انجام شد. بعد از حدید بیانسه خواننده آمریکایی با 94.44 درصد و امبرهرد با 91.85 درصد در رتبه دوم و سوم قرار گرفتند.

اندازه گیری از خط موی پیشانی شروع می شود تا نقطه بین چشم ها، سپس به پایین بینی و از آنجا به پایین چانه می رسد و مواردی چون فاصله بالای بینی تا مرکز لب، فاصله از مرکز تا چانه، فاصله خط مو تا پلک بالایی، طول بالای ابرو تا پلک پایین، حجم لب، عرض هر یک چشم و فاصله بین آنها و فرم چانه در نظر گرفته میشود.

جراحان زیبایی ماهر به طور زیبایی چشمی هنرمندانه دارند، اما برخی از آنها نسبت طلایی را نیز در کار خود گنجانده اند و از آن بعنوان ابزاری برای توضیح به بیمارانی که تناسب صورت خود ناراضی هستند، توضیح می دهند که چگونه می توان فرم صورتشان را به تعادل بازگرداند.



# قرص های لاغری

رسیدن به تناسب اندام و داشتن بدنی خوش فرم این روزها آرزوی افراد زیادی شده. اکثر کسانی که اضافه وزن دارند وبعد از امتحان کردن رژیم های مختلف وحتى ورزش کردن نا امید ازین که به نتیجه مطلوب نرسیدند به قرص های لاغری رو می آورند.

این قرص ها که وعده کاهش وزن سریع را می دهند میتوانند هر فردی را که اضافه وزن دارد وسوسه کنند تا حداقل یکبار آنها را امتحان کند. از محبوب ترین و پرفروش ترین این قرص ها در سال های اخیر می توان از قرص های زیر نام برد:

قرص ادیوس  
قرص گلوریا  
قرص جی سی  
قرص الفا اسلیم  
قرص هیدروکسیکات  
قرص گلوکومانان  
قرص ونوستات



بر اساس دستورالعمل های انجمن قلب آمریکا و کالج آمریکایی قلب و عروق، ترکیبی از رژیم غذایی سالم، افزایش ورزش و رفتار درمانی می تواند به افراد کمک کند 5 تا 10 درصد وزن خود را در شش ماه اول درمان کاهش دهند.

اما برای برخی افراد، این کافی نیست. پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید آیا کاندیدای مناسبی برای دریافت داروهای کاهش وزن (قرص لاغری) هستید و طبق دستورالعمل ها، آنها ممکن است برای شما مناسب باشند اگر:

- دارای شاخص توده بدنی 30 (BMI) یا بیشتر هستید
  - دارای شاخص توده بدنی 27 یا بیشتر و بیماری چاقی دارید
  - پس از شش ماه رژیم غذایی، ورزش و تغییرات رفتاری نتوانید یک پوند در هفته کم کنید.
- داروهای کاهش وزن بسیار بحث برانگیز هستند. تعدادی از محصولات پس از ایجاد مشکلات جدی سلامتی از بازار خارج شده اند.

## آیا باید به مصرف قرص های لاغری فکر کنید؟

مراقب محصولات باشید که وعده کاهش وزن سریع و آسان را می دهند. مکمل های بدون نسخه نظیر قرص هایی که در ابتدای مقاله از آن ها نام برده شد، توسط FDA تایید نمی شوند. طبق گفته FDA، بیشتر این محصولات اثربخش نیستند و برخی از آنها خطرناک هستند. رگلاتورهای FDA محصولات را یافته اند که به عنوان مکمل های رژیمی به بازار عرضه می شوند که حاوی داروهایی هستند که برای استفاده در ایالات متحده تایید نشده اند.

قرص لاغری چوب جادویی مورد تایید FDA برای کاهش وزن نیستند. آنها برای همه اثربخش نیستند، همه آنها عوارض جانبی دارند و هیچ یک از آنها بدون خطر نیستند. آنها برای همه اثربخش نیستند، همه آنها عوارض جانبی دارند و هیچ یک از آنها بدون خطر نیستند. اما اگر خطرات سلامتی مرتبط با چاقی شما قابل توجه باشد، مزای اندکی که آنها ارائه می دهند ممکن است از خطرات آن بیشتر باشد.

از پزشک خود بپرسید که آیا داروهای کاهش وزن تجویزی برای شما مناسب هستند یا خیر. و به هیچ عنوان به پیشنهاد اطرافیان و خودسرانه شروع به مصرف قرص های لاغری نکنید. پزشک شما میتواند اطلاعات بیشتری در مورد استراتژی های ایمن و موثر برای کاهش وزن اضافه و حفظ وزن سالم ارائه دهد.



# نمایشگاه زیبایی و مراقبت

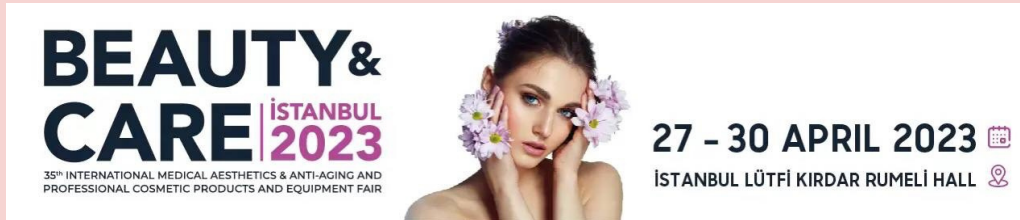
27 آوریل 2023 - 30 آوریل 2023

اردیبهشت ۱۴۰۲ - ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۲

شهر: استانبول

مرکز همایش‌ها و نمایشگاه‌های بین‌المللی

Lütfi Kırdar



محصولات و خدمات به نمایش گذاشته شده:

- تجهیزات و محصولات زیبایی پوست
- محصولات و تجهیزات آرایشی و بهداشتی
- تجهیزات و محصولات تناسب اندام SPA
- تجهیزات حرفه ای ناخن و مراقبت از دست و پا
- تجهیزات و محصولات مراقبت از مو
- فن آوری های بسته بندی، برچسب خصوصی





SUPRANO  
TITANIUM  
2023

تجربه لیزر بدون درد  
باسوپرانو تیتانیوم

# ROKH BEAUTY CLINIC

ROKH BEAUTY CLINIC

## FRESH LOOK

NEXT TIME YOU  
THINK OF  
BEAUTIFUL  
THINGS, DON'T  
FORGET TO  
COUNT  
YOURSELF IN

BECOME A  
BEAUTY  
GENIUS

**DON'T EVER LET ANYONE  
DULL YOUR SPARKLE**

[HTTPS://ROKHBEAUTY.COM/](https://ROKHBEAUTY.COM/)

