

مجله رخ

ماهنامه داخلی کلینیک زیبایی رخ شماره سه

خرداد ماه 1402

زیبایی رویا نیست ...

www.Rokhbeauty.com

ROKH BEAUTY MAGAZINE



09109317720



[clinic_zibayi_rokh](https://www.instagram.com/clinic_zibayi_rokh)



انچه دراین شماره می خوانید:



ایا باید برای نگهداری از پوست خود محصولات گران قیمت تهیه کنیم؟

دلایل محبوبیت
دستگاه لیزر تیتانیوم
سوپرانو



شناخت تغذیه پوست و مو





ایا باید از محصولات گران قیمت برای مراقبت از پوستمان استفاده کنیم؟

تفاوت بین محصولات مراقبت از پوست گران قیمت و مقرون به صرفه:

اگر وبلاگ نویسان زیبایی یا یوتیوبرها را دنبال می کنید، احتمالاً شما نیز در مورد محصولات گران قیمت و انواع تقلبی و ارزان قیمت آن محصولات شنیده اید. برخی از دوستداران زیبایی می گویند که گزینه های گران قیمت دلیلی برای گران بودن دارند و برخی دیگر بر اثربخشی گزینه های مقرون به صرفه و مورد علاقه داروخانه ها قسم می خورند.



دلایل زیادی وجود دارد که چرا قیمت محصولات مراقبت از پوست ممکن است متفاوت باشد. پکجینگ محصولات، کیفیت و غلظت مواد اولیه.



غلظت

به گفته دکتر دبرا جلیمان، متخصص پوست نیویورک، اصلی ترین چیزی که به قیمت یک مرطوب کننده کمک می کند، غلظت برخی از مواد تشکیل دهنده در فرمول است. دکتر جلیمن می گوید: «یک مرطوب کننده گران قیمت معمولاً دارای غلظت بیشتری از مواد «خوب» است. آنها معمولاً برای همه انواع پوست ایمن تر هستند. بسیاری اوقات آنها حاوی عطرهای اضافه ای نیستند که می تواند برای برخی واکنش های آلرژیک ایجاد کند.





قدرت اثربخشی

با این حال، مهم است که به خاطر داشته باشید، مرطوب‌کننده‌های مقرون‌به‌صرفه بسیاری وجود دارند که همان مواد مؤثری را دارند که محصولات گران‌قیمت دارند، اما مقدارش کمتر است.

دکتر جالیمن می‌گوید حتماً قبل از خرید به میزان اسید هیالورونیک، سرامیدها، رتینول، نیاسینامید و گلیسیرین به عنوان ترکیبات خوب، دقت کنید.

اوه‌مچنین می‌گوید: من معمولاً متوجه می‌شوم که بیمارانی که با جوش‌های آکنه وارد می‌شوند حداقل یک محصول در رژیم خود دارند که بسیار ارزان است. این بدان معنا نیست که همه محصولات ارزان قیمت بد هستند.



بازاریابی و بسته بندی



همانطور که دکتر شارلوت برنهام متخصص پوست از شهر نیویورک توضیح می دهد، با این حال، همیشه گران ترین محصولات انهایی نیستند که از نظر علمی مؤثرتر هستند - حتی اگر حاوی مواد "نادرتر" باشند.

دکتر برنهام می گوید: «تفاوت بین یک مرطوب کننده مقرون به صرفه با یک مرطوب کننده گران قیمت می تواند چند چیز باشد: بازاریابی، بسته بندی، و احتمالاً مواد تشکیل دهنده اختصاصی. به طور کلی، گرانی همیشه به معنای بهتر نیست. این مواد انحصاری می توانند گرانتر باشند زیرا کمیاب هستند، اما این بدان معنا نیست که مؤثرتر هستند. اغلب، شواهد علمی به ما داده نمی شود که این مواد در واقع ارزش آن را دارند.»





و در آخر :

تعداد زیادی محصول عالی و ارزان و همچنین محصولات نه چندان گران قیمت وجود دارد. شما فقط باید تحقیقات خود را انجام دهید. به لیست مواد تشکیل دهنده نگاه کنید، آن را با بررسی کنید تا مطمئن شوید که پوست شما واکنش بدی نشان نمی دهد. علاوه بر این، ممکن است مصرف سرمها (که عمیقتر نفوذ می کنند و قدرت بیشتری ارائه می دهند) نسبت به یک مرطوب کننده منطقی تر باشد. چه تصمیم بگیرید که به سراغ یک داروخانه بروید یا کرم صورت لوکس نهایی، دکتر برنهام می گوید آنچه در پایان روز مهم است این است که در واقع به طور منظم از آن استفاده کنید. به عنوان یک قاعده کلی، بسیار مهم است که بررسی کنید مواد فعال در کجا فهرست شده اند. هر چه یک ماده در لیست بالاتر قرار گیرد، غلظت آن در محصول بیشتر است. برخی از مارک های مراقبت از پوست ممکن است مواد با کیفیت پایین تری را انتخاب کنند که مقرون به صرفه هستند اما در واقع می توانند برای پوست فرد مضر باشند. در این مورد، گزینه ارزان تر ممکن است ارزش یک واکنش بد را نداشته باشد.

لیزر موهای زائد :

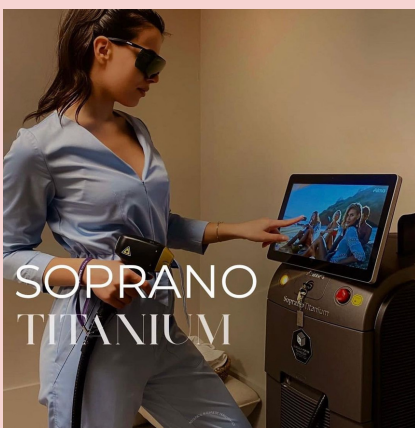
عوامل زیادی بر نتیجه لیزر موهای زائد تاثیر گذار هستند که بسته به رنگ مو ، نوع پوست ، ضخامت مو و ناحیه درمان لیزر موهای زائد برای زمانبندی جلسات لیزر مو یکی از دستگاه های زیر مورد استفاده قرار میگیرد :



- 1- دستگاه الکساندرایت
- 2- دستگاه ND-YAG
- دستگاه پلاتینیوم
- 3- دستگاه دایود
- 4- دستگاه ایلایت
- 5- دستگاه IPL
- 6- دستگاه لیزر روبی
- 7- دستگاه لیزر سوپرانو

نکته اساسی در هنگام درمان لیزر موهای زائد :

لیزر ، یکی از روشهای رفع موهای زائد است ، این روش غیر تهاجمی بوده و مبتنی بر حمله به فولیکول ریشه مو است و صدمات پوستی مانند قرمزی ، خارش و جوش به وجود نمی آورد . بر اثر اشعه لیزر ، ریشه مو گرم شده و از بین میرود . موهای زائد در سیکل های زمانی مختلفی رشد می کنند ، به همین دلیل است که در چند مرحله و در بازه های زمانی مختلف ، باید از درمان با لیزر موهای زائد استفاده شود . آنچه باید در مورد لزر موهای زائد و انواع دستگاه های لیزر موهای زائد بدن بدانید آن است که این روش با هدف قرار دادن ملانین موجود در فولیکول مو باعث از بین رفتن مو می شود . به همین دلیل هر چه موها تیره تر و ضخیم تر باشد نتیجه مطلوب تری به دست خواهد آمد . شش هفته قبل از شروع کردن درمان برای شما بسیار مهم و حیاتی می باشد توجه داشته باشید حداقل شش هفته پیش از لیزر کردن به هیچ عنوان بدن خود را برنزه نکنید و از آفتاب گرفتن بپرهیزید . زیرا این عمل باعث ایجاد تاول و سوختگی می شود . قبل از لیزر کردن محل مورد نظر را اصلاح کنید و دلی از بند اداختن ، اپیلاسیون بلیچ کردن و الکترولیز کردن شش هفته قبل از استفاده از دستگاه لیزر جدا خودداری کنید .





متخصصان پوست عقیده دارند ،احتمال اثربخشی لیزر زمانی که پوست فرد روشن تر و موهای زائدش تیره تر باشند ،بیشتر می شود .دستگاه های مختلفی برای لیزر درمانی به کار گرفته می شوند و دانستن تفاوت دستگاه ها و مزیت هر یک از آنها امروزه دغدغه بسیاری از افرادی است که می خواهند از این روش بهره ببرند ،در ادامه توضیحی در رابطه با انواع دستگاه ها خواهیم داشت :

لیزر الکساندرایت :برای افرادی با پوست سفید و موهای تیره بسیار موثر است .لیزر پالس بلند الکساندرایت دارای قابلیت نفوذ عمیق به درم (لایه میانی پوست) می باشد .گرمای حاصله در تارهای مو انباشته شده و فولیکول های مو را که در مرحله رشد فعال هستند ،ناتوان می کند و امکان دستیابی به نتایج لیزر موهای زائد را میسر می کند .خطرات ناشی از این لیزر این است که لیزر ممکن است باعث ایجاد تغییر رنگدانه (تیره یا روشن شدن) پوست شود و برای پوست های تیره مناسب نیست .

Rokh beauty clinic



دستگاه ND-YAG : روش بی خطر و موثر در از بین بردن طولانی مدت موهای زائد برای افراد با پوست تیره است .در این نوع لیزرها طول موج نزدیک به مادون قرمز به طور عمیق به پوست نفوذ و سپس توسط رنگدانه ی مو جذب می شوند یافته های جدید نشان می دهد ، این نوع لیزر بر بافت های اطراف تاثیری ندارد .از معایب لیزر ان دی یاک این است که تاثیری بر موهای سفید یا روشن ندارد و تاثیر آن بر موهای نازک نیز کم است . درد این لیزر از دیگر لیزرها بیشتر است و خطر سوختگی ،زخم ،قرمزی ،تغییر رنگ پوست و ورم وجود دارد .

دستگاه پلاتینیوم : این دستگاه جزو پیشرفته ترین و بهترین دستگاه های جهان هستند که انقلابی در نوع خود می باشند چه از نظر تکنولوژی و چه از نظر کیفیت ، مزیت این دستگاه بر رقبای خود این است که تمامی تکنولوژی 3 دستگاه الکساندرایت و دایود و ان دی یاک را در خود جای داده است .

یعنی هر 3 طول موج دستگاه های نامبرده شده را دارد ،اگر دارای موی بلوند یا روشنی هستید یا موهای نازکی دارید و یا پوست تیره و برنزی دارید ،این دستگاه با تغییر فرکانس مناسب برای پوست و موی شما می تواند به راحتی موهای زائد شما را از بین ببرد .

دستگاه دایود : اولین دستگاهی است که حذف موهای زائد بدون درد را روانه بازار کرده است و چند سالی است که به برندی محبوب و معروف تبدیل شده است .این دستگاه راه حلی مناسب برای لیزر موهای زائد انواع مختلف پوست با تناژ رنگ های پوستی است .

دستگاه ایلایت : این دستگاه تلفیقی از IPL و RF را ارائه میدهد .عملکرد این دستگاه مبتنی بر تفاوت مقاومت بین بافت هدف و پوست عادی است و تاثیر گذاری آن وابسته به اثر جذب گزینشی انرژی نورانی توسط پوست است .سیستم خنک کننده دستگاه ایلایت درد و ناراحتی را کمتر می کند .و برای از بین بردن موهای نرم یا نازکی مناسب است که درمان آنها به روش آی پی ال عوارض متعددی را به دنبال داشته است

دستگاه IPL : این دستگاه در اصل لیزر نیست بلکه فلش لامپ های زنون هستند که نور چند طول موجی ایجاد می کنند که قادر است اثرات گوناگون بر روی ساختارهای مختلف پوست داشته باشد و روش محبوبی جهت جوان سازی پوست و روشن نمودن لک های صورت و همچنین آثار سطحی جوش های صورت است .عوارض جانبی آن کم است ولی می تواند باعث قرمزی و تورم در محل درمان شود .و مناسب جهت افراد دارای پوست روشن و موی تیره می باشد .





دستگاه روبی : این دستگاه اولین دستگاه لیزری است که برای حذف موهای زائد مورد استفاده قرار گرفت . این دستگاه با طول موج کوتاه 194 نانومتر ، ملانین را مورد هدف قرار می دهد . این دستگاه لیزر بیشترین میزان جذب نور در ملانین را دارد . از این رو برای افرادی با پوست تیره مناسب نیست چون به دلیل جذب بالا خطر تغییرات رنگدانه ای در پوست های تیره وجود دارد . و در مقایسه با دیگر لیزرها برای حذف دائمی موهای زائد به جلسات درمانی بیشتری نیاز دارد ، درد و ناراحتی هنگام استفاده از این لیزر نسبت به دیگر لیزرها کمتر است و همچنین سیستم خنک کننده دارد که خطر سوختگی و عوارض جانبی را کاهش می دهد .

سوپرانو تیتانیوم : جدیدترین دستگاه برای لیزر موهای زائد ، دستگاه سوپرانو است . این دستگاه که به آن سوپرانو آیس هم می گویند ، می تواند با آمیختن چند تکنولوژی و طول موج ، بدون هیچ درد و سوزشی روی انواع پوست ها ، مورد استفاده قرار گیرد . طول موج های این دستگاه عبارتند از : دایود 810 نانومتر ، الکس 755 نانومتر ، ان دیاگ 1064 نانومتر ، که هر کدام از این طول های موج ، موهای زائد خاصی را هدف قرار داده و آنها را از بین می برند .



نحوه عملکرد لیزر تیتانیوم :

لیزر سوپرانو تیتانیوم در هر شات ، نقاط وسیعی از بدن را هدف قرار می دهد ، بنابراین رفع موهای زائد با سرعت عمل بالایی صورت می گیرد . این دستگاه با دارا بودن سیستم خنک کننده قوی از آسیب رساندن به پوست و سایر عوارض جانبی جلوگیری می کند . طول موج سوم به کار رفته در این دستگاه ، اندیاگ با طول موج 1064 نانومتر است که نسبت به طول موج های قبلی ، قوی تر بوده و جذب لایه های زیرین پوست می شود . در نتیجه ، با سرعت نفوذپذیری بالا فولیکول های پوست را هدف قرار می دهد و به این ترتیب در کاهش سوختگی های بدن و کبودی آن موثر است . نحوه عملکرد این لیزر به گونه ای است که با حرکت دادن بر روی نقاط مورد نظر بدن ، هوای نسبتاً گرمی را روی پوست ایجاد می کند ، البته سیستم خنک کننده که در آن تعبیه شده است با تولید باد خنک تاثیر بسزایی در متعادل ساختن این هوا دارد .



ویژگیهای مهم لیزر سوپرانو تیتانیوم :

بهره مندی از طول موجهای مختلف
مجهز به سیستم خنک کننده
تسریع روند درمان
مناسب برای تمامی پوست ها
از بین بردن کامل فولیکول های مو
بدون درد حین درمان و پس از آن
قابل استفاده برای نقاط مختلف بدن



میوه و سبزی

میوه و سبزی از پیری زودرس جلوگیری می کنند ، زیرا حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند . بسیاری از رنگدانه های شیمیایی که در میوه ها و سبزی موجودند ، خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار بالایی دارند ، که از تخریب سلولی جلوگیری می کنند ، بدین صورت که رادیکال های آزاد موجود در بدن ، مخصوصا در پوست را که در تماس با محیط اطراف است ، فلج کرده و مانع عملکرد تخریبی آن ها می شوند . برای اطمینان از وجود آنتی اکسیدان کافی در میوه و سبزی آن ها را باید به صورت خام و تازه مصرف نمود ، چون حرارت و نگهداری در یخچال و فریزر میزان آنتی اکسیدان آن ها را کاهش می دهد ، البته گوجه فرنگی ، ذرت و هویج استثناء هستند .

شناخت تغذیه پوست و مو

رژیم مناسب موجب پیشگیری از پیری پوست و حفظ سلامت آن می شود . رژیم ، فرآیند پیری سلولی را کند می سازد و پوست نیز به عنوان جزیی از بدن ، با این رژیم ، سلامتی بیشتری به دست می آورد .

رعایت برخی نکات خاص در مورد پوست اهمیت خاصی دارد . تعادل و تنوع در رژیم غذایی ضروری است . در رژیم متعادل ، دریافت کافی کليه مواد مغذی مورد نیاز است تا فرد دچار سوء تغذیه پروتئین و کمبود ویتامین و املاح نشود . اجرای چنین برنامه ای نقش مهمی در زندگی بسیاری از افراد به خصوص کسانی که علاقه زیادی به مصرف غذای بیرون از منزل را دارند ، ایفا می کند .



مایعات :

مایعات نیز اهمیت زیادی در پیشگیری از پیری پوست دارند . پوستی که رطوبت کافی داشته باشد ، کمتر چروک می شود . پس با مصرف مقدار زیادی آب در طی روز ، آب مورد نیاز برای تعریق پوست فراهم می شود تا خشک نشود . متخصصان توصیه می کنند 6 تا 8 لیوان آب در روز نوشیده شود .

نکته : 2-3 ساعت قبل از خواب نباید آب زیادی نوشید ، زیرا ممکن است موجب افزایش ورم صبحگاهی و کشیدگی بیش از اندازه پوست شود .

ویتامین ها :

ویتامین A : در تقویت و سلامت پوست موثر است و در منابعی مثل سبزیجات ، میوه جات ، آب پرتغال ، طالبی ، هویج ، سیب زمینی ، اسفناج ، جگر و شیر وجود دارد .

ویتامین B2 : در جلوگیری از ترک لب موثر بوده و در منابعی مثل سبزیجات ، جوانه گندم ، سبوس برنج ، تخم مرغ ، آجیو ، جگر و شیر وجود دارد .

ویتامین B5 : جهت جلوگیری از سفید شدن و شل شدن پوست می شود و در منابعی نظیر گندم ، گردو ، کلم ، هویج و گلابی وجود دارد .

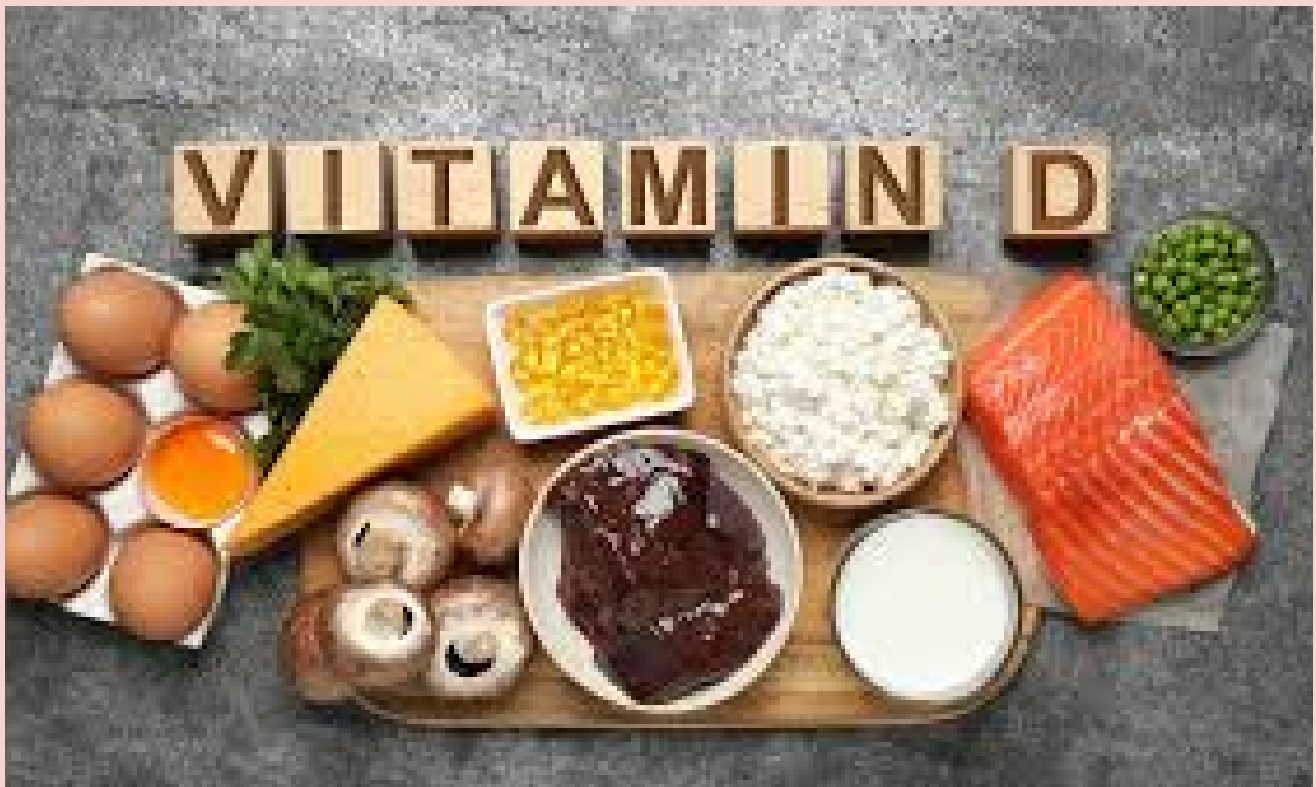
ویتامین B6 : جهت جلوگیری از ریزش مو و ناراحتی های پوستی موثر است و در منابعی مانند سبزیجات ، جوانه گندم ، سبوس برنج ، آجیو ، تخم مرغ ، جگر و شیر موجود است .

ویتامین C : باعث افزایش مقاومت بدن در مقابل میکروب ها می شود . منابع : سبزیجات تازه ، کیوی ، انواع مرکبات ، گوجه فرنگی ،

ویتامین D : جهت جذب کلسیم و فسفر موجود در غذاها و سلامت پوست ضروری است . منابع : تخم مرغ ، شیر ، جگر روغن کبد ماهی و نور خورشید

ویتامین E : باعث جلوگیری از چین و چروک و شل شدن پوست می شود ، منابع سبزیجات تازه ، بادام زمینی ، گردو روغن جوانه گندم ، دانه های روغنی مثل آفتابگردان .





آهن: باعث سلامت کبد، سلامت خون، جلوگیری از ریزش مو و جلوگیری از تیرگی دور چشم می شود. منابع: اسفناج، جعفری، گردو، زرد آلو، هویج، پیاز و جوانه گندم.

کلسیم: باعث تقویت پوست، استحکام استخوان ها و ناخن ها می شود. منابع: سبزیجات، پنیر، شیر، تخم مرغ، گردو، پسته، بادام، لوبیاسبز و هویج.

کنترل کالری دریافتی :

کنترل کالری مصرفی اثر چشمگیری در پیشگیری از پیری پوست دارد. اضافه و کم کردن وزن به سرعت پوست را چروک می کند. زیرا با افزایش چربی بدن پوست کش آمده و با لاغر شدن، چربی بدن تحلیل می رود و پوست جمع شده، چروک می شود. البته میزان جمع شدن پوست به سن فرد (هر چه سن بالاتر باشد احتمال چروک شدن بیشتر است)، ژنتیک و دیگر عوامل موثر مثل نوع رژیم غذایی بستگی دارد. پس به منظور پیشگیری از اضافه وزن باید مراقب کالری مصرفی بود. افرادی که قصد کاهش وزن دارند، حتما باید زیر نظر متخصص تغذیه رژیم بگیرند. چرا که اضافه و کم کردن مرتب وزن، نه تنها برای پوست بلکه برای کل بدن مضر است.

غذاهای حاوی آنتی اکسیدان به نفع زیبایی کار می کنند.

تمام سلول های بدن ما برای زنده بودن نیاز به سه چیز دارند :

اول : تغذیه مناسب و اکسیژن

دوم : دفع سموم، مواد زائد و دی اکسید کربن

سوم : محافظت از خود



اشتباه بزرگ اما رایج :

کارشناسان تغذیه معتقدند که روند تغذیه با جذب غذا خاتمه پیدا نمی کند . بلکه تازه این اول راه است ،چرا که این مواد غذایی باید از طریق خون به سلول های بدن برسند ،وارد آنها شوند .پس از آن در سلولها بسوزند و به مصرف برسند .البته سوختن درون سلولی نیاز به آتش ندارد اما نیاز به اکسیژن دارد ،یعنی غذا درون سلول ها اکسید شده و انرژی موجود در آن آزاد می شود و این انرژی رف کارهای سلولی ،مثل حرکت یا تکثیر و تولید مثل می شود .



تا اینجای کار همه چیز خوب پیش می رود ،اما در این مرحله اشکلاتی بروز می کند ،و آن تجمع مواد نیم سوز یا سوخته ی به جا مانده از اکسیداسیون سلولی یا همان رادیکال های آزاد ،موادی بسیار فعال و فرار هستند که از مشهورترین آنها می توان به آب اکسیژنه اشاره کرد . رادیکال های آزاد آنقدر فعال هستند که در کمتر از چند ثانیه با مواد داخل سلول ترکیب شده و به همین دلیل سبب بروز عوارض بسیار خطرناکی در سلول می شوند که از آن جمله می توان به آسیب غشای سلولی یا آسیب ماده ی وراثتی سلول ها اشاره کرد . از این رو می توان رادیکال آزاد را سر منشاء بسیاری از بیماریها مانند سرطان ،پیری پوست و انواع بیماری ها دانست .

زیبایی رویا نیست ...



ANTIOXIDANT



آنتی اکسیدان ها

وظیفه عمده آنتی اکسیدانها، خنثی کردن رادیکال های آزاد است. هر سلول به نوعی از این مواد استفاده کرده و در واقع از خود محافظت می کند. در طبیعت مواد مختلفی وجود دارند که بدن ما صرفاً برای محافظت از خود، به آنها نیاز دارد. شاید فکر کنید آنتی اکسیدان ها، موادی کمیاب هستند که گاهی لازم است مصرف شوند، اما شما سخت در اشتباه هستید، چرا که بدن ما حتی یک ثانیه هم نمی تواند از وجود این مواد بی بهره باشد. واژه آنتی اکسیدان به معنای ضد اکسیژن، به موادی اطلاق می شود که از مصرف اکسیژن جلوگیری می کنند. در حوزه ی صنایع غذایی، آنتی اکسیدان ها به منظور پیشگیری از فاسد شدن چربیها به کار می روند. در حوزه بیولوژیکی نیز دانشمندان به تجربه دریافته اند که ویتامین هایی مثل A, C, E خواص آنتی اکسیدانی خوبی دارند. مس، روی، منگنز و آهن نیز املاح معدنی هستند که در روند کارکرد مواد آنتی اکسیدان نقش مهمی را ایفا می کنند. بنابراین برخی از دانشمندان این املاح ارزشمند را جزء گروه آنتی اکسیدانها ذبه حساب می آورند. جالب است بدانید، یکی از مهمترین و سرشناس ترین آنتی اکسیدان ها، کاتالاز است، این آنتی اکسیدان مستقیماً در روند خنثی سازی پر اکسید هیدروژن که یک رادیکال آزاد و بسیار خطرناک است، شرکت دارد. جالبتر آنکه این مولکول پروتئینی در هر دقیقه بالغ بر 6 میلیون از این رادیکال های آزاد را خنثی کرده و به اکسیژن و آب که مواد حیاتی برای بدن ما هستند، تبدیل می کند.



ANTIOXIDANTS

اجزای اصلی تشکیل دهنده ی آنتی اکسیدان عبارتند از :
اسید فولیک، بتا کاروتن و ویتامین E



آنتی اکسیدان های طبیعی برای سلامتی انسان بسیار ضروری هستند.

مواد غذایی مفید برای پوست صورت

برای داشتن پوست سالم باید به تغذیه خودتان اهمیت دهید . شاید با محصولات و کرم ها بتوانید برای مدتی پوست شاداب و زیبایی داشته باشید اما در گذر زمان حتی محصولات زیبایی هم برای شما مناسب نخواهد بود . برای اینکه همیشه پوست سالم و زیبایی داشته باشید ، باید به تغذیه خودتان اهمیت دهید .



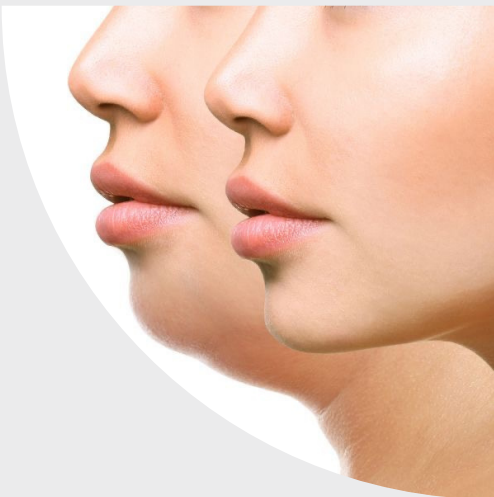
مواد غذایی مفید برای پوست

| | |
|--------------|----------------|
| آجیل | توت فرنگی |
| موز | روغن زیتون |
| آوکادو | چای سبز |
| اسفناج | کدو تنبل |
| عدس و حبوبات | انار |
| پرتقال | آب |
| شکلات تلخ | خیار گریپ فروت |
| آب نارگیل | بلوبری |
| آب لیمو | چغندر |
| گوجه فرنگی | هویج |
| جودوسر | زردچوبه |
| توت | دانه چیا |
| گردو | ارزن |



مصرف این مواد غذایی مفید برای پوست بسیار مهم است اما باید توجه کنید که سبک زندگی تاثیر بیشتری بر روی پوست شما دارد ، باید استرس را کنترل نمایید ، بصورت منظم برنامه ورزشی داشته باشید و در کناش غذای سالم و به مقدار مناسب بخورید .

HIFU THERAPY



**ROKH
BEAUTY
CLINIC**



زیبایی رویا نیست ...

life is like a mirror we get
the best results when we
smile at it



facial has no gender