

خانه / مقالات / همه چیز درباره روتین مراقبتی پوست صورت + مراحل آن!

مقالات

# همه چیز درباره روتین مراقبتی پوست صورت + مراحل آن!

مراحل روتین مراقبتی پوست صورت، یکی از نکات کلیدی و اصلی برای حفظ زیبایی و سلامت پوست است.

👤 ۱۴۶ خواندن این مطلب ۸ دقیقه زمان میبرد

📧 فرانه آخوندی ۱۴۰۰ تیر



SINDOKHT  
Blog.sindokht.com

روتین مراقبتی پوست صورت + مراحل آن

## فهرست مطالب

۱. روتین مراقبتی پوست صورت چیست؟
۲. ممنوعیت های روتین مراقبتی پوست صورت
  - ۲.۱. نکشیدن سیگار
  - ۲.۲. نخوابیدن با آرایش
  - ۲.۳. داشتن خواب کافی
  - ۲.۴. عدم مصرف غذاهای فست قودی
  - ۲.۵. مصرف آب کافی
  - ۲.۶. ورزش کردن
۳. اهمیت و انواع جنس پوست در روتین مراقبتی پوست
  - ۳.۱. پوست معمولی
  - ۳.۲. پوست خشک
  - ۳.۳. پوست چرب
  - ۳.۴. پوست مختلط
۴. مراحل روتین ضروری و اصلی مراقبتی پوست صورت
  - ۴.۱. قدم اول، پاکسازی در روتین مراقبتی پوست
    - ۴.۱.۱. محصولات مناسب و ضروری برای روتین مراقبتی پوست:
    - ۴.۲. قدم دوم، متعادل سازی و تنظیم PH پوست در روتین مراقبتی پوست
      - ۴.۲.۱. چرا باید از تونر استفاده کنیم؟
      - ۴.۳. قدم سوم، استفاده از آبرسان و مرطوب کننده در روتین مراقبتی پوست
        - ۴.۴. مراحل استفاده از آبرسان و مرطوب کننده
          - ۴.۴.۱. کرم دور چشم در روتین مراقبتی پوست
          - ۴.۴.۲. کرم آبرسان در روتین پوستی
          - ۴.۴.۳. کرم مرطوب کننده در روتین مراقبتی پوست
          - ۴.۴.۴. کرم های شب و روز در روتین پوستی
          - ۴.۴.۵. استفاده از کرم ضد آفتاب در روتین پوستی
          - ۴.۴.۶. استفاده از ماسک های صورت در روتین مراقبتی پوست
۵. سخن آخر

آیا از روتین مراقبتی پوست صورت اطلاعی دارید؟ آیا تا کنون به این موضوع فکر کرده اید که پوست شما به چه مراقبت هایی نیاز دارد؟ پوست صورت حساس ترین قسمت بدن است. مراقبت از پوست صورت در زیبایی و جوان به نظر رسیدن ما نقش بسزایی دارد. این مسئله علاوه بر زیبایی، اعتماد به نفس فرد را نیز بالا خواهد برد.

شناخت تیپ پوستی و به کارگیری روتین های مراقبتی پوست به شما کمک می کند تا پوستی شفاف و شاداب داشته باشید. در ادامه به نکته های لازم در مورد مراحل روتین مراقبتی پوست خواهیم پرداخت، پس در ادامه با ما همراه شوید.

شبکه های اجتماعی سین دخت

ما را در اینستاگرام دنبال کنید

📧 برای ورود به صفحه ما کلیک کنید

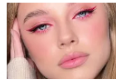
نظرها

پرخواننده

معرفی و راهنمای انتخاب ادکلن مردانه دختر پسند!  
۱۴ مهر ۱۴۰۰



آرایش صورت دخترانه - آرایش طبیعی دخترانه  
۲ خرداد ۱۴۰۰



کاربرد کانسیلر صورت در آرایش!  
۱۳ تیر ۱۴۰۰



اسکراب صورت چیست؟ تاثیر لایه برداری در شفافیت پوست!  
۱۷ اسفند ۱۳۹۹



## روتین مراقبتی پوست صورت چیست؟

به مجموعه مراقبت های پوستی روزانه و انجام مراحل آن به ترتیب، روتین مراقبتی پوست صورت گفته می شود. این کار سبب ایجاد پوستی شفاف و سالم در فرد خواهد شد و زیبایی چهره را حفظ می کند.



روتین مراقبتی پوست صورت، استفاده از محصولات مراقبتی

## ممنوعیت های روتین مراقبتی پوست صورت

### نکشیدن سیگار

برای اینکه پوستی شاداب و جذاب داشته باشید، باید کشیدن سیگار را کنار بگذارید. یکی از عوامل خشکی پوست و ایجاد چین و چروک در آن استفاده از سیگار می باشد.

### نخوابیدن با آرایش

زمانی که آرایش بر روی سطح پوست باقی می ماند، سبب عدم تنفس پوست خواهد شد. به همین دلیل باید قبل از خواب حتما صورت خود را از هرگونه مواد آرایشی و آلودگی پاک نمایید.



روتین مراقبتی پوست صورت، خوابیدن با آرایش

### داشتن خواب کافی

در طول شبانه روز باید سعی کنید حداقل ۷ ساعت بخوابید. زمانی که فرد به خواب می رود، پوست شروع به کلاژن سازی و ترمیم خود می کند؛ بنابراین، حداقل ۷ ساعت خواب در طول شبانه روز را در برنامه روتین مراقبتی پوست خود قرار دهید.

### عدم مصرف غذاهای فست فودی

مصرف غذاهای سرخ کرده و چرب سبب به خطر افتادن سلامتی بدن و ایجاد جوش بر روی پوست خواهد شد. به همین دلیل از مصرف غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنید.

## مصرف آب کافی

برای داشتن پوستی شاداب و با طراوت، مصرف روزانه ۸ لیوان آب، توصیه می شود. نوشیدن آب کافی سبب ترمیم و آبرسانی به سلول های پوستی خواهد شد.

## ورزش کردن

اگر اهل ورزش کردن نیستید، سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.



**حتما بخوانید: داشتن پوستی شاداب و جذاب، با استفاده از بهترین کرم های آبرسان!**

## اهمیت و انواع جنس پوست در روتین مراقبتی پوست

شناخت و اهمیت جنس پوست برای استفاده از محصولات مراقبتی بسیار لازم است. با شناخت و درک درست از جنس پوست می توانید محصول مناسب با پوست خود را انتخاب کرده و به بهبود آن کمک کنید. در ادامه به انواع جنس پوست می پردازیم:

### پوست معمولی

در پوست معمولی، تمامی سطح پوست یکنواخت و میزان چربی پوست به صورت نرمال می باشد. پوست طراوت طبیعی داشته و منافذ پوستی به سختی مشخص است. بهترین نوع پوست، پوست معمولی یا نرمال است.

### پوست خشک

معمولا پوست خشک، دهیدراته و کم آب است. خارش پوست، قرمز شدن آن و پوسته پوسته شدن از ویژگی های اصلی پوست خشک می باشد. پیری زودرس و ایجاد چین و چروک در این نوع پوست، سریع تر رخ خواهد داد؛ به همین دلیل، مراقبت و استفاده از کرم آبرسان را فراموش نکنید.

### پوست چرب

معمولا افرادی که پوست چربی دارند، مستعد جوش های سرسیاه و سر سفید می باشند. اگر در سطح پوست خود احساس چربی و برق افتادن دارید، به این معناست که پوست شما چرب است. پوست های چرب معمولا منافذ باری دارند و به طور کامل این منافذ مشخص و پیدا می باشد.

### پوست مختلط

افراد دارای پوست مختلط قسمت تیزون صورتشان (ناحیه پیشانی، بینی و چانه) چرب است. داشتن گونه های خشک یا نرمال از ویژگی های این پوست می باشد. قسمت های چرب این نوع پوست معمولا دارای جوش و آکنه بوده و منافذ باری دارند.

## مراحل روتین ضروری و اصلی مراقبتی پوست صورت

روتین مراقبتی پوست صورت از مراحل مختلفی تشکیل شده است که در ادامه به آن می پردازیم.

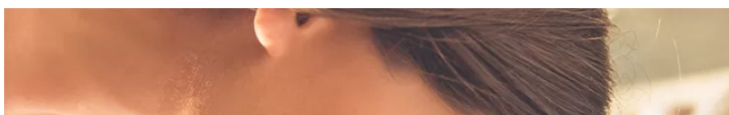
روتین مراقبت از پوست صورت دارای ۵ مرحله است:

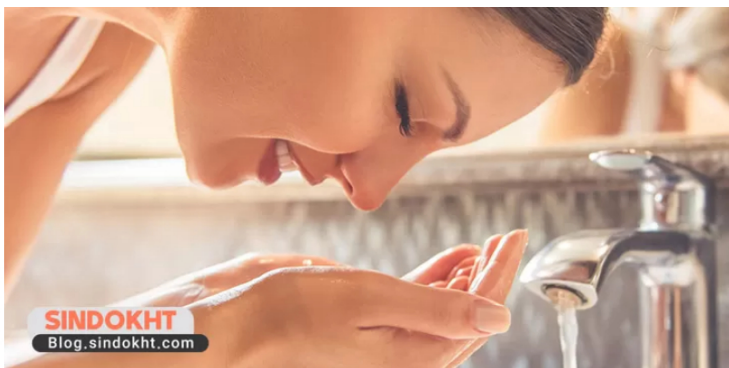
۱. پاک کردن صورت از مواد آرایشی و آلودگی ها
۲. شستن صورت با شوینده مناسب نوع پوست
۳. تنظیم PH پوست و متعادل سازی آن
۴. آبرسانی پوست
۵. مرطوب کردن پوست

## قدم اول، پاکسازی در روتین مراقبتی پوست

پوست سالم و شفاف، احتیاج به پاکسازی دارد. در طول روز پوست صورت در معرض انواع آلودگی ها قرار می گیرد و به خاطر فعالیت بدنی، سبب تجمع چربی در سطح پوست می شود.

عواملی مانند مواد آرایشی، گرد و غبار و آلودگی محیطی، سبب بسته شدن منافذ پوست شده و پوست اجازه تنفس ندارد. بهترین کار برای خلاص شدن از شر این آلودگی ها، شستن پوست به وسیله یک ژل یا فوم شستشوی مناسب، با نوع تیپ پوست می باشد.





روتین مراقبتی پوست صورت، شستشوی صورت با شوینده مناسب

#### محصولات مناسب و ضروری برای روتین مراقبتی پوست:

- میسلار واتر یا دستمال مرطوب پاک کننده آرایش
- ژل شستشوی مناسب با پوست
- استفاده از تونر یا تونیک
- کرم آبرسان
- کرم مرطوب کننده مناسب با پوست
- استفاده از ماسک های صورت
- ضد آفتاب مناسب با پوست

#### قدم دوم، متعادل سازی و تنظیم PH پوست در روتین مراقبتی پوست

پس از شستن صورت با ژل شستشو، تعادل پوست به هم می خورد و می بایست از یک سری محصولات متعادل کننده پوست استفاده کنید. محصولاتی نظیر تونیک و تونر، PH پوست شما را به حالت طبیعی بر می گرداند و آن را متعادل خواهد کرد. استفاده از تونر همچنین سبب پاکسازی کامل پوست از هرگونه مواد آرایشی بر جای مانده در سطح پوست خواهد شد.

#### چرا باید از تونر استفاده کنیم؟

1. تونر، PH و چربی پوست را متعادل می کند.
2. نفوذ به عمق پوست و پاک کردن باقی مانده آرایش از سطح پوست
3. وظیفه پاک سازی عمقی پوست
4. کوچک کردن منافذ باز پوست
5. خاصیت آبرسانی و مرطوب کنندگی پوست
6. رفع قرمزی و التهاب در پوست های حساس و بهبود آن



استفاده از تونر در روتین مراقبتی پوست صورت، برای پاکسازی منافذ پوست

#### قدم سوم، استفاده از آبرسان و مرطوب کننده در روتین مراقبتی پوست

آبرسانی و مرطوب کنندگی پوست جزء مراحل بسیار مهم است. آبرسان، خاصیت هیدراته کردن پوست را بر عهده دارد. اما مرطوب کننده ها سبب جلوگیری از تبخیر آبرسان خواهند شد. به یاد داشته باشید، کرم مرطوب کننده صورت با کرم دور چشم بسیار متفاوت است. برای مرطوب کنندگی دور چشم خود حتما از کرم دور چشم با کیفیت استفاده نمایید.

## مراحل استفاده از آبرسان و مرطوب کننده

۱. کرم دور چشم
۲. آبرسان مناسب و با کیفیت
۳. کرم مرطوب کننده مناسب با تیپ پوست
۴. کرم روز و شب
۵. ضد آفتاب مناسب با تیپ پوست
۶. ماسک های صورت

### کرم دور چشم در روتین مراقبتی پوست

کرم دور چشم، وظیفه جلوگیری از چین و چروک و روشن کنندگی پوست اطراف چشم را بر عهده دارد. این کرم همچنین نرم کنندگی پوست و آبرسانی بافت دور چشم را به خوبی انجام می دهد. برای استفاده از این کرم تنها کافیست، مقدار مناسبی از کرم را بر روی نوک انگشت خود قرار داده و بر روی زیر چشم و پشت پلک به صورت ضربه ای پخش کنید.

### کرم آبرسان در روتین پوستی

استفاده از کرم آبرسان سبب ایجاد شادابی و نشاط در پوست خواهد شد. کرم آبرسان پوست شما را آبرسانی و هیدراته می کند. استفاده از کرم آبرسان برای انواع تیپ پوست بسیار لازم می باشد. در پوست های کم آب یا خشک، استفاده از کرم آبرسان حتما توصیه می شود.

### کرم مرطوب کننده در روتین مراقبتی پوست

کرم های مرطوب کننده با رایحه و خواص گوناگون، برای تیپ های مختلف پوستی در بازار وجود دارند. این کرم سبب جلوگیری از تبخیر آبرسان استفاده شده در پوست می باشد. حتما پس از استفاده کرم آبرسان، کرم مرطوب کننده مناسب تیپ پوستی خود را استفاده نمایید و به آرامی ماساژ دهید تا جذب پوست شود. این کار سبب می شود، کرم آبرسان به خوبی وارد منافذ پوست شده و پوست را آبرسانی کند.

### کرم های شب و روز در روتین پوستی

کرم شب، یک کرم مراقبتی از پوست می باشد و پوست را با طراوت و شادابی می کند. کرم روز هم یک کرم مراقبتی برای پوست بوده، با این تفاوت که می توان از آن در زیر نور خورشید هم استفاده کرد. این کرم از پوست شما در برابر اشعه های نور خورشید مراقبت خواهد کرد. در نظر داشته باشید، ابتدا کرم روز بر روی پوست زده می شود و پس از آن کرم مرطوب کننده استفاده خواهد شد.

### استفاده از کرم ضد آفتاب در روتین پوستی

کرم ضد آفتاب سبب می شود تا پوست شما در برابر اشعه های مضر خورشید در امان بماند. تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب پیری زودرس و ایجاد چین و چروک در پوست می شود.

شما می توانید بر اساس تیپ پوستی خود، کرم ضد آفتاب مناسب خود را انتخاب نمایید. کرم ضد آفتاب همچنین سبب جلوگیری از خشکی پوست، پیری زود رس، ایجاد لک بر روی پوست و همچنین لک شدن جای پوست خواهد شد. کرم ضد آفتاب را باید هر ۲ ساعت یک بار تمدید کنید.



روتین مراقبتی پوست صورت، استفاده از ضد آفتاب

### استفاده از ماسک های صورت در روتین مراقبتی پوست

برای پاکسازی عمقی تر پوست می بایست، یک الی دو بار در هفته از ماسک مناسب پوستتان استفاده نمایید. ماسک های پاکسازی، کننده به صورت عمق، پوست را تمیز خواهند کرد که در به آن، اشاره می کنیم:

#### ماسک خاک رس

برای پوست های چرب و مستعد آکنه بسیار مناسب است. مزایای استفاده از این ماسک عبارت اند از:

- کنترل برق سطح پوست
- جذب چربی سطح پوست
- آبرسانی به پوست خشک در بعضی از ماسک ها

خاک رس در انواع مختلف و بسته به میزان مواد معدنی استفاده شده در آن مانند آلومینوم اکساید، پتاسیم اکساید، کلسیم و سیلیکون اکساید متفاوت می باشد. این ماسک در رنگ های مختلفی در بازار وجود دارد که در زیر به آن اشاره شده است:

- خاک رس سبز حاوی بیشترین مقدار مواد معدنی در خود می باشد.
- خاک رس قرمز دارای بیشترین اندازه سیلیکون است. خاک رس سفید برای پوست های حساس بسیار مناسب بوده و کم ترین میزان جذب چربی را دارد.



استفاده از ماسک گچی در روتین مراقبتی پوست صورت، برای جلوگیری از براقیت پوست

#### ماسک ذغال فعال (بلک ماسک)

بلک ماسک یک ماسک لایه بردار است و منافذ پوست را پاکسازی می کند. از ویژگی این ماسک می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- لایه بردار قوی پوست صورت
- برطرف کردن جوش و لک
- شاداب و شفاف سازی پوست
- از بین بردن جوش های زیر پوستی
- حذف چربی های زیر پوستی
- پاکسازی منافذ پوست از آلودگی ها
- رفع چین و چروک های سطحی پوست



استفاده از بلک ماسک در روتین مراقبتی پوست صورت، برای پاکسازی عمقی پوست

#### ماسک ورقه ای

ماسک ورقه ای دارای تکنولوژی هیپوسنتز پوست می باشد. این ماسک ها در باجه های خاصیت های متنوعی دارند.

ساخت ورقه ای دارای ترکیبی از سسجون سرم پوست می باشد. این ماسک با دربرگیری و تسکین های سمومی و پودر دارند و به صورت پنبه آغشته به سرم در بسته بندی مخصوص قرار گرفته اند. ماسک های ورقه ای پوست را چرب نمی کنند و برای انواع پوست مناسب هستند.

خاصیت روشن کنندگی پوست، نرم کنندگی و مرطوب کردن آن از ویژگی های ماسک ورقه ای است. به یاد داشته باشید پس از برداشتن ماسک ورقه ای از روی صورتتان، حتما از کرم ضد آفتاب استفاده نمایید. ماسک های مرطوب کننده، سبب آبرسانی به منافذ پوست می شوند و از چین و چروک پوستی جلوگیری خواهند کرد.

ترکیبات به کار رفته در این ماسک ها از گلیسرین، هیالورونیک اسید و گلیکول تشکیل شده و از پوسته و پوسته شدن پوست و خشکی آن جلوگیری می کند.



روتین مراقبتی پوست صورت، ماسک ورقه ای

#### ماسک طلا

ماسک طلا موجب آرامش و التیام پوست صورت می شود. این ماسک در درمان برخی از مشکلات پوستی نیز توصیه می شود. از فواید این ماسک می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تقویت بافت پوست و بازسازی آن
- بهبود روند گردش خون
- تسکین دهنده و پاک کنندگی پوست
- حذف جوش های سرسیاه از سطح پوست
- بهبود و بازسازی سلول های پیر پوستی
- کاهش التهاب پوست
- جلوگیری از پیری زودرس پوست
- آبرسان و هیدراته قوی پوست
- ایجاد پوستی سفت و شفاف

## سخن آخر

پوست صورت به دلیل نازک بودن نسبت به قسمت های دیگر پوست، جزء مهمترین و حساس ترین اعضای بدن می باشد. به طوری که اگر از آن مراقبت نکنید، پوستی ناسالم، دارای چین و چروک و کدر خواهید داشت. در این مطلب سعی کردیم مراحل روتین مراقبتی پوست صورت را بررسی کنیم و اهمیت آن برای داشتن پوست سالم و زیبا را شرح دهیم.

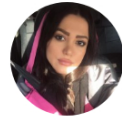
برای داشتن پوستی شفاف و صاف، مراحل روتین مراقبتی پوست صورت شامل استفاده از پاک کننده های آرایشی، شوینده مناسب استفاده از تونر و آبرسان و مرطوب کننده را در برنامه روزانه خود قرار دهید. امیدواریم که پس از خواندن این مطلب شما را با ترتیب مراحل روتین پوستی و اهمیت آن، آشنا کرده باشیم. اگر شما تجربه ای از استفاده محصولات روتین مراقبتی پوست دارید، نظراتان را با ما به اشتراک بگذارید.

#پوست	#التهاب پوست	#اسکراب	#آکنه	#آسیب پوست	#آبرسان پوست
#پوست چرب	#پوست معمولی	#پوست مختلط	#پوست خشک	#پوست چرب	#پوست نرمال
#تونر	#جوش	#جوش سر سیاه	#چربی پوست	#روتین پوستی	
#روتین مراقبتی پوست	#زیبایی پوست	#ژل شستشو	#ژل شستشوی صورت		
#ضد آفتاب	#کرم آبرسان	#کرم مرطوب کننده	#ماسک	#ماسک صورت	
#ماسک گچی	#ماسک ورقه ای	#متعادل	#معمولی	#نرمال	

## فرانه آخوندی

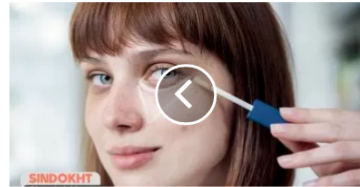
دانش آموخته رشته هنر و ارشد طراحی صنعتی، علاقه مند به استایل، مد و فشن

in



SINDOKHT

محصولات بهداشتی سلولزی چیست؟ (راهنمای خرید انواع محصولات سلولزی)



SINDOKHT

کاربرد کانسیلر صورت در آرایش!

## نوشته های مشابه



ادکلن چیست؟ تفاوت انواع عطر و ادکلن

۳۱ مرداد ۱۴۰۰



راهنمای خرید اتو مو و نکات مهم در مورد آن!

۱۵ فروردین ۱۴۰۰



روتین پوستی آقایان در چند مرحله ساده

۳۱ شهریور ۱۴۰۰

## دیدگاهتان را بنویسید

نشانی ایمیل شما منتشر نخواهد شد. بخش‌های مورد نیاز علامت‌گذاری شده‌اند \*

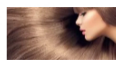
نام \*

ایمیل \*

ذخیره نام، ایمیل و وبسایت من در مرورگر برای زمانی که دوباره دیدگاهی می‌نویسم.

فرستادن دیدگاه

از ماسک مو چگونه است؟  
۲۱ اردیبهشت ۱۴۰۰



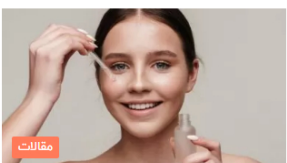
## شبکه های اجتماعی

## برچسب ها

## مطالب جدید

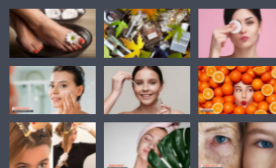
## مطالب پر بازدید

همچنین ببینید



سرم صورت چه کاربردی دارد؟ (راهنمای استفاده از سرم صورت)  
۲ هفته پیش

- آبرسان
- آبرسانی
- آرایش
- آرایش صورت
- آرایش لب
- آرایشی
- ابرو
- زیبایی
- صورت
- عطر
- مو
- پوست
- پوست خشک
- پوست چرب
- چشم
- کانسیلر
- کرم مرطوب کننده
- کرم پودر



۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۰  
نحوه استفاده از برچسب ناخن (هرآنچه باید بدانید)

۱۸ فروردین ۱۴۰۰  
چگونگی استفاده از کلتور و کانسیلر + عکس

۲ خرداد ۱۴۰۰  
آرایش صورت دخترانه - آرایش طبیعی دخترانه



