



خطة 3 خطوات لإيقاف العشوائية وبناء روتين فعال فعليًا

لماذا هذه الخطة؟

في أغلب الاستشارات، المشكلة ليست:

- ضعف المنتج

- أو قلة الالتزام

المشكلة الحقيقية هي **الاستخدام العشوائي** :

منتجات كثيرة، بترتيب خاطئ، وفي توقيت غير مناسب.

هذه الخطة تعيد البشرة إلى نقطة الصفر الصحية ، ثم تُبنى بشكل علمي.

الخطوة الأولى: إيقاف كل شيء (Skin Fasting)

إيقاف جميع المنتجات الفعّالة
لمدة محددة.

ماذا يعني ذلك؟

- **إيقاف:**

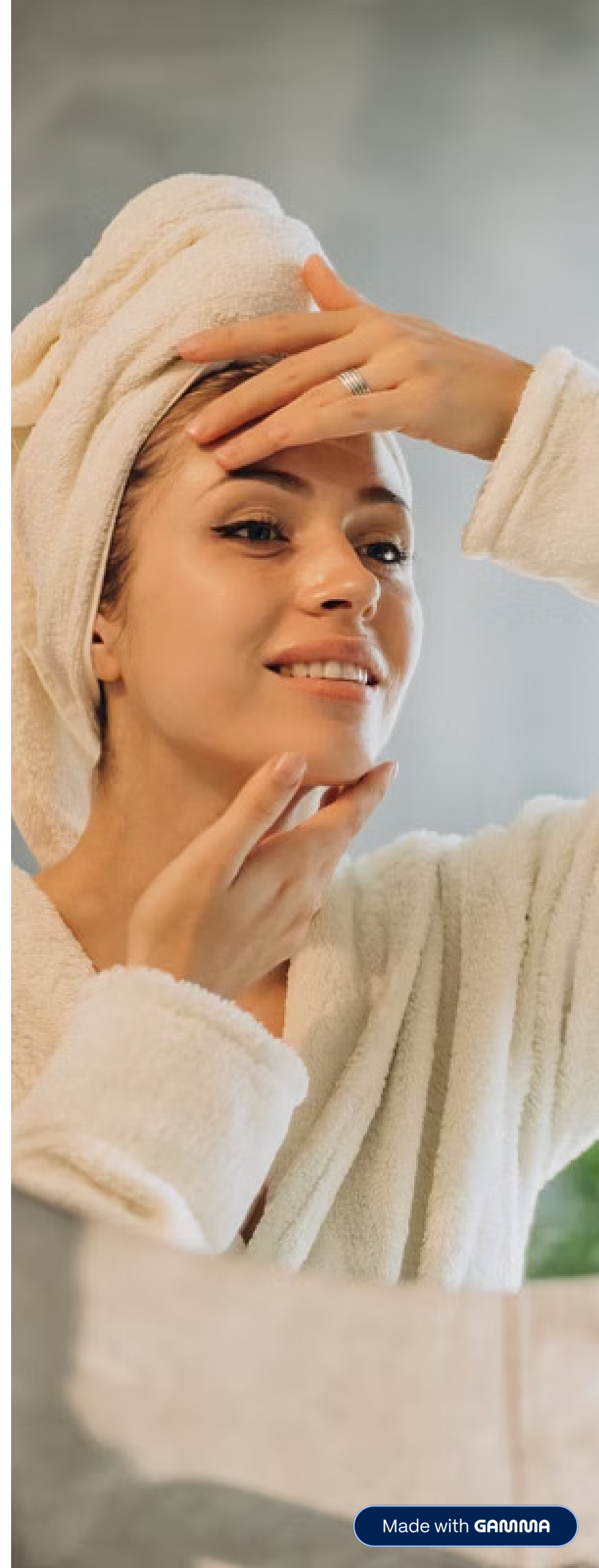
- الأحماض
- الريتينويدات
- التفتيح
- السيرومات النشطة

- **الهدف:**

- تهدئة الجلد
- إيقاف الالتهاب المجهري
- إعادة توازن الحاجز الجلدي

هذه المرحلة ليست "إهمال"، بل إعادة ضبط للبشرة

مدتها تختلف حسب الحالة، لكن غالبًا من 7-14 يومًا.





الخطوة الثانية: الأساسيات فقط (Skin Reset)

بعد الصيام، نبدأ بالأساسيات فقط، وندخلها بالتدريج.

الأساسيات:

- غسول لطيف ومرطب
- مرطب مناسب لنوع البشرة
- واقى شمس مناسب

طريقة الإدخال:

- منتج واحد كل أسبوع
- مراقبة أي تهيج أو تحسس
- عدم إضافة أي مواد فعالة

الهدف هنا:

- تثبيت الحاجز الجلدي
- التأكد أن البشرة تتحمل الأساسيات
- منع أي تفاعل غير متوقع

الخطوة الثالثة: التشخيص والعلاج الموجّه

بعد الالتزام على الأساسيات لمدة شهر ونصف إلى
شهرين:

هنا نبدأ العلاج الحقيقي:

- تشخيص دقيق لحالة البشرة
- تحديد المشكلة الأساسية:
 - حب شباب؟
 - آثار (PIE / PIH)؟
 - حساسية؟
 - تصبغات؟
- اختيار المواد المناسبة حسب المشكلة فقط
- تحديد:
 - التراكيز
 - الترتيب
 - التوقيت

لا يتم إدخال أي مادة فعالة بدون تشخيص.





الخلاصة

التحسّن لا يأتي من :

- كثرة المنتجات
- ولا من السعر

بل من :

- التوقف في الوقت الصحيح
- بناء الأساسيات
- ثم العلاج الموجّه



ملاحظة مهمة

اختيار المواد، ترتيبها، وتحديد
التراكيز

يختلف من حالة لأخرى،

لذلك يُنصح بتحديد الخطة
المناسبة عبر تقييم جلدي فردي

الاستشاري: حمدي عورتاني

أخصائي بشرة وعلوم الجلد

www.hamdiskin.com