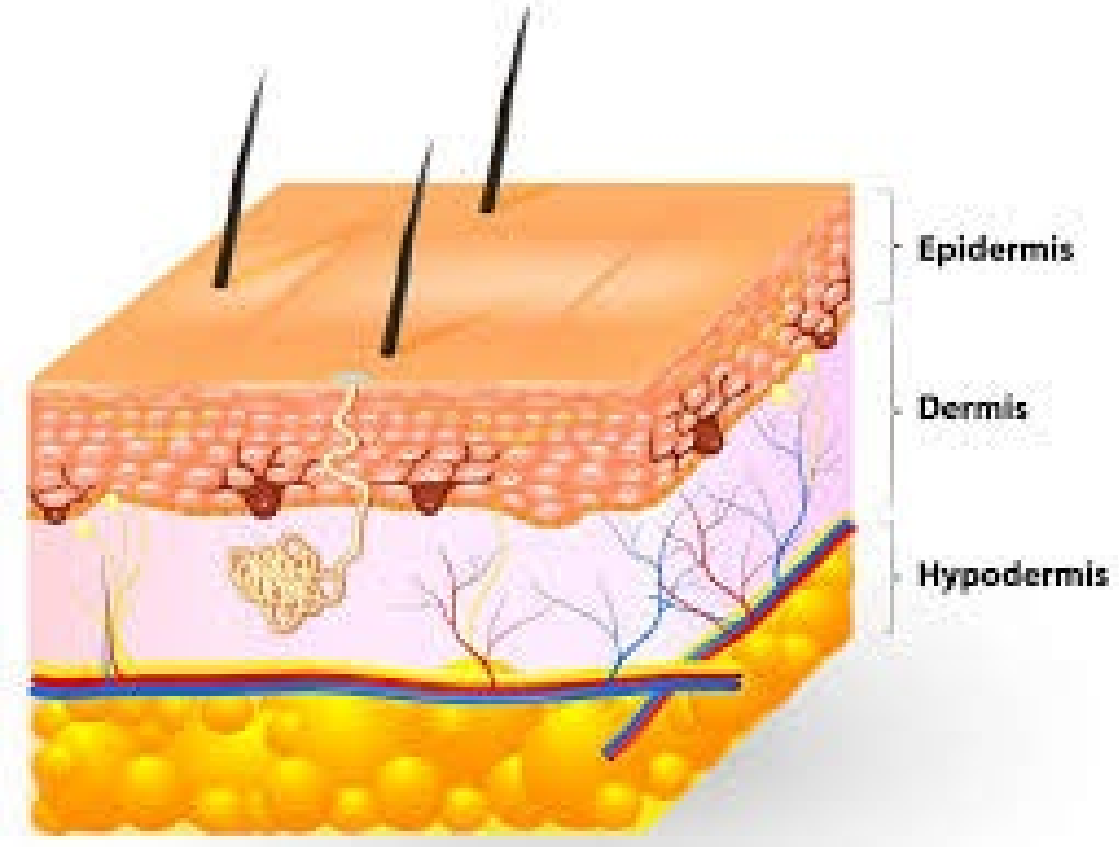




DR.CLİNİC CİLT BAKIMI EĞİTİMİ 1. BÖLÜM

- CİLT KATMANLARI
 - CİLT TİPLERİ
- CİLT BAKIM ÜRÜNLERİNDE OLMASI GEREKEN İÇERİKLER
- İÇERİKLERE GÖRE DR.CLİNİC CİLT BAKIM ÜRÜNLERİ

Cilt Yapısı Nasıldır?



Epidermis , vücudun en üst tabakasıdır.

Dermis , orta tabaka.

Hipodermis , derinin en alt veya yağlı tabakasıdır.

Cilt bakım ürünlerini kullandığımız tabaka epidermis tabakasıdır.

Dermis tabakası ise klinik müdahaleler ve yüz yogası gibi etkenler ile kolajen üretimini arttıran bölgedir.

Hipodermis için ise omega 3 bakımından zengin ve sağlıklı bir beslenme ile yada cilt altı dolgu ile (artık çok önerilmiyor)desteklenebilir .

Cilt Yapısı Nasıldır?

Epidermis Tabakasını Yakından İnceleyelim!

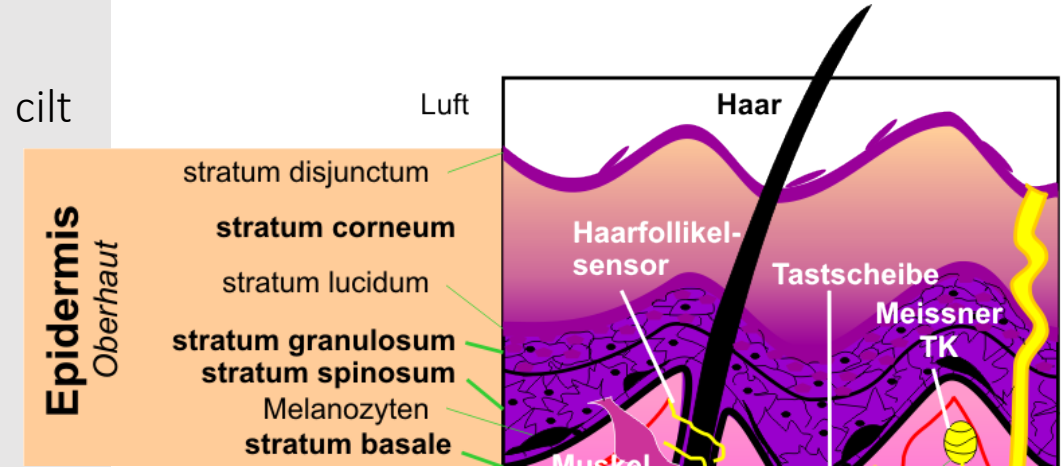
Epidermis, dış etmenlere karşı koruyarak cildin nemli kalmasında rol oynayan vücudun en dış tabakasıdır. Bu tabaka cilt hücrelerinin üretiminde etkilidir ve cildin renginin belirlenmesin görev yapan madde olan melanin içerir

Temizlik: Hafif ve nazik temizleyicilerle cilt temizlenmelidir. Bu, ölü cilt hücrelerini ve kirleri temizler.

Peeling: Haftada 1-2 kez hafif bir peeling yapılmalıdır. Bu, ölü cilt hücrelerinin atılmasına ve cildin yenilenmesine yardımcı olur.

Nemlendirme: Nemlendiriciler kullanarak cildin nem dengesi korunmalıdır. Hyaluronik asit içeren ürünler epidermisin nemlenmesine yardımcı olur.

Güneş Koruyucu: Güneşin zararlı UV ışınlarına karşı koruma sağlamak için SPF 30 veya üzeri güneş koruyucu kullanılmalıdır.





Cilt Tipini Nasıl Buluruz?

**Haydi cildinize bir bakın !
Sizin cildiniz ne söylüyor?**



Kuru Cilt

- Cilt dokusunda sertlik.
- Daha az esneklik.
- Gerginlik hissi.
- Kaşıntı hissi.
- Pul pul dökülme.
- İnce çizgiler.

- Ciltte, özellikle yüz, eller ve bacaklarda gerginlik ve kuruluk hissi vardır.
- Cilt yüzeyinde küçük beyaz veya gri pullar oluşur.
- Cilt kaşınabilir ve bazen tahriş olabilir.
- Özellikle kuru hava veya sert sabunlar kullanıldığında ciltte kızarıklık oluşabilir.

A close-up photograph of a woman with brown hair, eyes closed, applying a thick white cream to her face. She is using her fingers to spread the cream across her forehead, cheeks, and nose. The background is a plain, light blue-grey color.

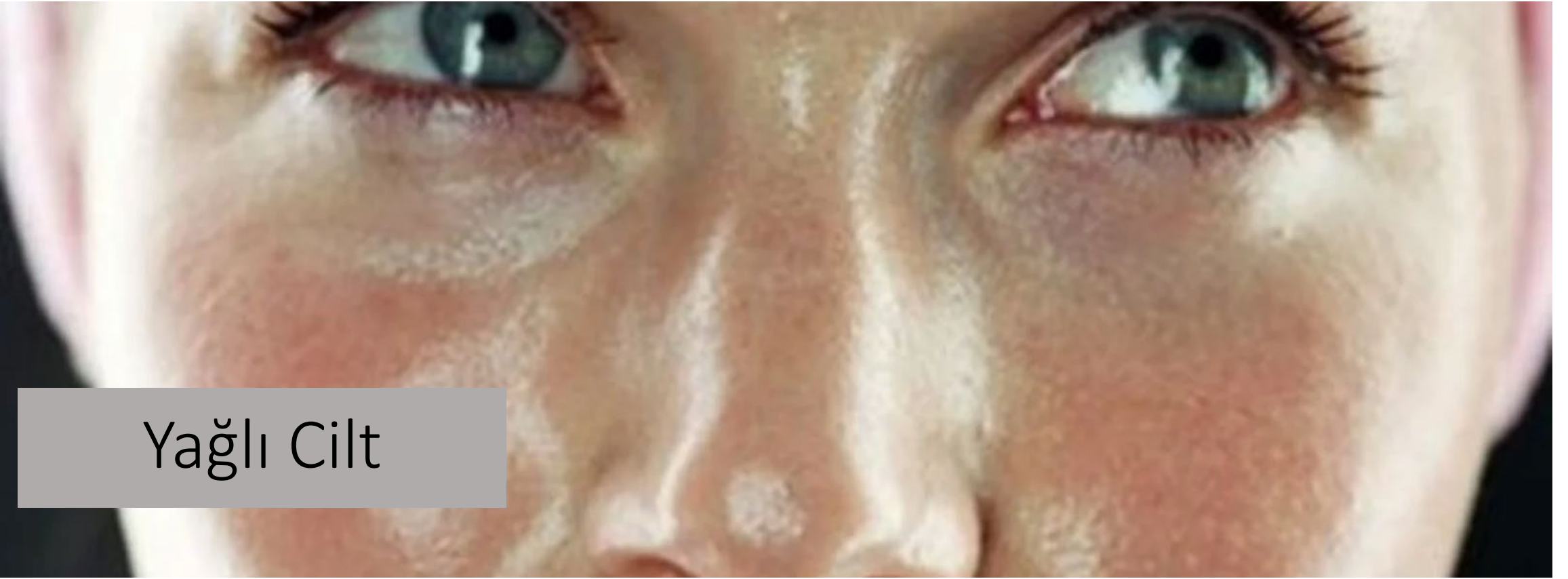
Normal Cilt

- Normal cilt, cilt tipleri arasında en dengeli ve sağlıklı olarak kabul edilen bir cilt tipidir.
- Ciltteki yağ ve nem oranının doğal bir denge içerisinde olması, bu tip cildin temel özelliğidir.
- Normal cilde sahip kişiler, genellikle cilt bakımı konusunda daha az problem yaşar ve bu durum ciltlerinin daha sağlıklı görünmesine katkıda bulunur.
- Ancak, bu cilt tipine sahip olmak bakım yapmaya gerek olmadığı anlamına gelmez; sağlıklı görünümün korunması için düzenli bakım ve koruma gereklidir.



Karma Cilt

- Karma cilt tipinde T bölgesi olarak da adlandırılan alnı, burnu ve çeneyi kapsayan bölge; yağlı cilt özelliği gösterir.
- U bölgesi olarak da adlandırılan yanakları, göz çevresini ve çene altını kapsayan bölge ise normalden kuruya dönük bir eğilime sahiptir.



Yağlı Cilt

- Cildin aşırı sebum üretimi yapması sonucunda oluşur. Bu durum, cildin parlak ve yağlı görünmesine, sık sık parlamasına ve genişlemiş gözeneklere yol açabilir.
- Yağlı cilt tipi genellikle genetik ve hormonal faktörlere bağlıdır, ancak yanlış cilt bakım ürünleri ve yaşam tarzı da etkileyebilir.

Cilt Bakım Ürünlerinde Olması Gereken En Önemli İçerikler

- Hyaluronik asit
- C vitamini
- Laktik asit
- Collagen
- Peptit
- A Vitamini
- Salisilik asit
- Prebiyotik
- B5 vitamini (Pantenol/Pantenoik asit)
- B3 vitamini (Niacin /Niacinamide)



Cilt Bakım Ürünlerinde Olması Gereken En Önemli İçerikler

- **A Vitamini**, cilt bakımının mucizevi içeriği retinolün kaynağı. Bu vitamin cildi yenilemek, yaşlanma belirtilerini gidermek ve sağlıklı bir ışıltı için kullanabileceğimiz faydalı yapıtaşlarından.
- **B3 vitamini**, diğer adıyla niacin veya niacinamide bakım ürünlerinin vazgeçilmezleri arasında. Cilt bariyerini güçlendiren, renk eşitleyip aydınlatan bu yapıtaş aynı zamanda inflamasyona ve gözeneklere karşı da iyi geliyor.
- Pathenol veya pantotenik asit olarak da bilinen **B5 vitamini**, kuru, hassas ve kaşıntılı cilde iyi geliyor, cildin nem deposunu dolduruyor ve cildi yatıştırıyor
- **C Vitamininin** cilde 360 derece fayda sağladığını söyleyebiliriz. Cildi aydınlatan, lekeleri gideren ve cilt dokusunu eşitleyen bu içerik, serbest radikallere karşı bariyer kuruyor ve kolajen üretimini destekliyor.
- **Prebiyotiklerin** cilt bariyerini güçlendirdiği, cilt iltihabını azalttığı ve antioksidan aktivitesi sayesinde serbest radikalleri nötralize ettiği belirlenmiştir.
- **Hyaluronik asit**, su tutulumu sağlayarak cildin nemli kalmasını sağlar, cildi dolgunlaştırır, cilt elastikiyetini artırır, kırışıklıkların azalmasına yardımcı olarak cildin genç bir görünüme sahip olmasını sağlar.
- **Collagen** cildin esnekliği ve dayanıklılığından sorumludur
- **Peptidler**, ciltteki kolajen ve elastin üretimini teşvik ederek kırışıklıkları azaltır ve cilt sıkılığını artırır.
- **Salisilik asit**, antimikrobiyal özelliği bulunduğu akne oluşumuna karşı neden olan bakterilere karşı savaş açar. Ciltte iltihaplanmaların yaşanması durumunda antienflamatuar özelliğinden de faydalanılır. Bu yüzden cilt bakım alanında akne ve sivilce tedavisinde salisilik asitten yararlanılır
- **Laktik asit**, ölü cilt hücrelerinin dökülmesini teşvik etmeye yardımcı olan, peeling etkili bir alfa-hidroksi asittir. Bu bileşen, ölü hücrelerinin arındırılmasına ve daha yumuşak ve pürüzsüz hissedilen bir cilt gelişmiş görünen bir cilt dokusuna yardımcı olur.

Hangi Cilt Tipine Nasıl Ürünler Sunmalıyım?

Kuru cilt

Kuru ve hassas ciltler için cilt bakımı yaparken en önemli adım nemlendirmedir. Kuru ciltte nemi yoğun süre hapseden nemlendiriciler kuru ciltler için idealdir.

Yağlı cilt

Yağlı ciltlerin de nem ihtiyacı vardır, bu nedenle hafif, su bazlı, yağsız nemlendiriciler kullanabilirsiniz. Hiyalüronik asit içeren nemlendiriciler, yağlı cildi nemlendirmeye daha iyi yardımcı olabilir. Güneş koruyucu kullanımı önemlidir. Yağlı ciltler için hafif, yağsız formüller tercih edilmelidir.

Normal cilt

Klasik cilt bakımı, cildin temizlenmesi, nemlendirilmesi ve beslenmesini içeren önemli bir rutindir. Doğru ürünlerin doğru sırayla kullanılması, cildin sağlığını korumak ve gençleşmesine yardımcı olabilir

Karma cilt

Yağlı bölgeleri ve gözeneklere daha özen göstererek temizleyiniz. Tonik; cildi dengelemek için alkol içermeyen tonik kullanın. Nemlendirme; hafif yağsız, su bazlı nemlendiriciler kullanın





CİLT BAKIM
ÜRÜNLERİMİZİ
TANIYALIM!

Hyalüronik Asit İçeren Ürünler

Collagen Intense Serum

Anti Dark Spot Serum

Aqua Bomb Cream

Detox Day Cream

Aqua Bomb Serum

Night Cream

Göz Çevresi Kırışıklık Karşıtı Bakım Kremi

Anti Dark Spot Eye Serum

Prebiotic Refreshing Tonic

Tüm Prebiotic Cream'ler

Prebiotic Soap Green Tea

Prebiotic Soap Alpha Arbutin

Prebiotic Micellar for Normal Skin

Dr. Clinic Two Phase Micellar

Moisturizing Lotion for Normal Skin

Moisturizing Lotion for Oily Skin

Eye Make Up Remover

Clear Face Foam

Canlandırıcı Tonic

Makyaj Temizleme Sütü

Kolajen İçeren Ürünler

Collagen Intense Serum

Collagen Intense Cream

Prebiotic Refreshing
Tonic

Prebiotic Deep Cleansing
Foam

Prebiotic Cream

Prebiotic Soap Green Tea

Prebiotic Soap Alpha
Arbutin

C Vitamini İçeren Ürünler

Anti Dark Spot Serum

Dr. Clinic Hydratone Balancer Cream

Vitamin CE Serum

Vitamin C Cream

Dr. Clinic Prebiotic Cream for Dry and Sensitive Skin

Prebiotic Soap Green Tea

Prebiotic Soap Alpha Arbutin

Retinol İçeren Ürünler

Anti Age Serum

Anti Age Cream

Anti Age Cleansing Gel

Anti Age Balsam

Anti Age Tonik

Salisilik Asit İçeren Ürünler

Night Cream

Prebiotic Wash Gel for Normal Skin with Salicylic Acid

Prebiotic Cream with Salicylic Acid

Prebiotic Deep Cleansing Foam Anti Acne

Prebiotic Micellar with Salicylic Acid

Peptit İçeren Ürünler

Night Cream

Göz Çevresi Kırışıklık Karşıtı Bakım Kremi

Anti Dark Spot Eye Serum

Laktik Asit İçeren Ürünler

Cleanser Peeling Gel

Dr. Clinic Chamomilla Extract Intimate Gel

Dr. Clinic Panthenol Intimate Gel

Aloe Vera İçeren Ürünler

Dr. Clinic Clear Balance Toner

Dr. Clinic Strengthening Anti-Hair Loss Shampoo

SPF50+ Sun Cream

Dr. Clinic Purifying for Oily Hair Shampoo

Dr. Clinic Anti-Acne Toner

Dr. Clinic Radiant Toner

Dr. Clinic SPF50+ Enlightener Tone Up Sun Cream

Dr. Clinic Panthenol Intimate Gel

Dr. Clinic Cream Cologne

Dr. Clinic Prebiotic Deep Cleansing Foam

Dr. Clinic Soothing Balance Toner

Dr. Clinic Tea Tree Spray

Dr. Clinic Hand & Face Cream

Dr. Clinic Chamomilla Extract Intimate Gel

Niacinamide İçeren Ürünler

Prebiotic Wash Gel for Oily Skin

Prebiotic Cream for Oily Skin

Prebiotic Deep Cleansing Foam Clear Balance

Prebiotic Micellar for Oily Skin

Moisturizing Lotion for Oily Skin