

ask jacquie

by Jacquie Carter

Director, Worldwide Outer Nutrition Product Training



พฤติกรรมที่ไม่ควรทำ

การสูบบุหรี่มีผลเสียต่อผิวของฉันทันใจไหม?

การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อร่างกาย! ซึ่งสารนิโคตินสามารถทำให้คุณอายุสั้นขึ้นหลายปีและยังทำให้หน้าตาของคุณดูมีอายุมากขึ้น ผลกระทบจากการสูบบุหรี่ในแง่ของการเกิดริ้วรอยมีความสำคัญอย่างมาก การสูดควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกายเพียงครั้งเดียวสามารถทำให้เกิดอนุมูลอิสระได้มากกว่าล้านล้านตัวในปอด ซึ่งจะก่อให้เกิดการอักเสบไปทั่วร่างกาย* โดยผลกระทบของการสูบบุหรี่ต่อผิวได้กลายเป็นกระแสหลักในปี 1985 คำว่า "smoker's face" ได้ถูกเพิ่มเข้าไปในพจนานุกรมทางการแพทย์

ซึ่งหมายความถึงคนที่มีใบหน้าแก่กว่าอายุจริงสืบเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วยสารพิษมากกว่า 4,000 ชนิด โดยส่วนใหญ่ถูกดูดซึมได้โดยตรงเข้าสู่กระแสเลือดและส่งต่อไปยังโครงสร้างของผิว โดยท้ายที่สุดก็จะไปทำลายคอลลาเจนของผิว †

แอลกอฮอล์มีผลต่อผิวของฉันทันใจหรือไม่?

แอลกอฮอล์ทำให้เกิดการขับน้ำซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ผิวแห้งและหยาบกร้าน และการได้รับแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปสามารถนำไปสู่อาการเส้นเลือดฝอยแตกได้ แอลกอฮอล์ยังไปรบกวนการดูดซึมวิตามินบีและซี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพของผิวโดยรวม ซึ่งเมื่อบริโภคแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปเป็นระยะเวลาานจะนำไปสู่การขาดวิตามินซี ซึ่งทำให้หลอดเลือดขยายตัวเป็นสาเหตุให้ระบบของเลือดเกิดการไหลเวียนที่มีผิดปกติ แอลกอฮอล์ยังทำให้นอนไม่สนิท กระสับกระส่ายและไปลดเวลาของการหลับลึก ซึ่งการสูญเสียเวลาในการนอนหลับลึกควบคู่ไปกับการขาดน้ำจะทำให้ผิวของคุณซีดเซียวไม่มีชีวิตชีวา และปรากฏรอยดำใต้ตาที่เห็นได้ชัดเจน

ถ้าคุณคิดจะดื่มแอลกอฮอล์ ทางที่ดีคือควรดื่มน้ำเปล่าสักสองแก้วทุกครั้งที่คุณดื่มแอลกอฮอล์เพื่อช่วยรับมือกับอาการขาดน้ำ

มันเป็นเรื่องที่ย่ำสำหรับผิวใช้ไหมถ้าฉันทันใจไม่ล้างหน้าก่อนนอน?

การไม่ล้างมาสคาร่าและเครื่องสำอางรอบดวงตาออกก่อนเข้านอน สามารถทำให้คุณตื่นนอนมาพร้อมกับรอยบวมใต้ดวงตาและแม้กระทั่งทำให้เกิดการติดเชื้อที่ดวงตาได้ ส่วนเมคอัพอื่นๆ เช่น รองพื้น, ที่ปิดแก้มและคอนซิลเลอร์ อาจไปปิดกั้นการหายใจของผิวและอาจทำให้เกิดการอุดตันที่รูขุมขนเป็นผลทำให้เกิดสิวได้ง่าย, ผิวดูหมองคล้ำแม้ว่าคุณไม่ได้แต่งหน้าระหว่างวัน ผิวของคุณยังคงสะสมน้ำมัน, สิ่งสกปรกและสิ่งแปลกปลอมที่ก่อให้เกิดสิวและสิ่วที่หมองคล้ำถ้าไม่ล้างออกก่อนเข้านอน การทำความสะอาดผิวด้วยเซอร์บาไลฟ์ สกินเคลนเซอร์ ทุกคืนจึงเป็นสิ่งที่ต้องทำ!

ถ้าคุณมีคำถามหรือข้อสงสัย กรุณาส่งอีเมลล์มาที่ : askjacquie@herbalife.com

* Smokeless-America.com

† smokenders.co.za/index.php?r=site/page&view=reference

 **HERBALIFE.**

