

ask jacquie

by Jacquie Carter

Director, Worldwide Outer Nutrition Product Training



พฤติกรรมที่ไม่ควรทำ

เมื่อใดก็ตามที่ฉันมีสิว ฉันรู้สึกทรมานไม่ได้และในที่สุดฉันก็ต้องกดหรือ "บีบ" มันออก เป็นเรื่องอันตรายหรือไม่ที่ฉันทำเช่นนี้?

มันเป็นเรื่องที่น่าทึ่งใจได้ยากจริงๆ แล้วการบีบสิวยิ่งเพิ่มเวลาให้สิวยังคงอยู่บนใบหน้า นานกว่าเดิม จาก 2-3 วัน โชคร้ายกลายเป็น 7-10 วัน มันสามารถแพร่กระจายเชื้อแบคทีเรียและน้ำมัน และยังสามารทั้งรอยแผลเป็นบนผิวอีกด้วย มันไม่คุ้มค่าเลย! เมื่อคุณเริ่มจับที่บริเวณรอบๆ หัวสิว สิ่งสกปรกและน้ำมันจากนิ้วมือ

ของคุณอาจก่อให้เกิดแบคทีเรียเข้าไปอยู่ตามรูขุมขนซึ่งในที่สุดอาจนำไปสู่การติดเชื้อ ต้องแน่ใจว่าได้ทำความสะอาด, ปรับสภาพผิวและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวเป็นประจำ และใช้แฮร์บาไลฟ์ สกินเพียวริฟายอิง เคลย์ มาสค์ และจำไว้ว่าอย่าไปยุ่งกับสิวล!

เป็นเรื่องจริงหรือเปล่าที่คุณสามารถขัดผิวของคุณได้บ่อยๆ?

ใช่มันเป็นความจริง! พวกเราทุกคนรักที่จะเห็นผิวของเราหลังจากการขัดผิวซึ่งเซลล์ผิวหนึ่งๆ ที่ตายแล้วจะถูกกำจัดออกไป ริ้วรอยต่างๆ ก็ไม่ค่อยสังเกตเห็นได้เท่าไรนัก และผิวของเราก็จะดูกระจ่างใส แต่การทำสิ่งดี ๆ ถี่มากเกินไปอาจนำไปสู่ผลลัพธ์ทางลบได้ การขัดผิวที่บ่อยเกินไปเป็นสาเหตุให้เกิดการผลิตน้ำมันที่มากเกินไปและ

อาจจะทำให้ผิวอักเสบได้ ผิวของคุณจะเกิดการระคายเคืองซึ่งคุณอาจจะสังเกตเห็นจุดที่เป็นรอยแดงได้ รอยขูดขีดเล็กๆ ใดๆ อาจปรากฏขึ้นและอาจกลายเป็นรอยถลอกที่ต้องใช้เวลาในการรักษา ใช้สครับที่มีสูตรอ่อนโยนขัดผิว เช่น แฮร์บาไลฟ์ สกินอินสแตนท์ ริวิล เบอริรี่ สครับ ซึ่งมีส่วนผสมของเมล็ดบลูเบอร์รี่เพื่อการขัดผิวอย่างอ่อนโยนโดยจะขจัดเซลล์ผิวหนึ่งๆ ที่ตายออกไป เหลือไว้แต่ความสดชื่น, กลิ่นหอม และผิวหน้าที่ไม่ระคายเคือง แต่เพียงอย่าขัดผิวให้ถี่เกินไป!

ถ้าคุณมีคำถามหรือข้อสงสัย กรุณาส่งอีเมลล์มาที่ : askjacquie@herbalife.com

 **HERBALIFE.**

