

ask jacquie

by Jacquie Carter

Director, Worldwide Outer Nutrition Product Training



หน้า

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสภาพของผิวคืออะไร?

มีสิ่งต่างมากมายที่มีผลต่อสภาพผิวของเราซึ่งเป็นเรื่องยากที่จะรู้ได้! ปัจจัยทั้งภายในและภายนอกล้วนมีอิทธิพลต่อสภาพผิว ซึ่งปัจจัยภายในได้แก่: อาหารของคุณ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ปัญหาสุขภาพ การสูบบุหรี่และยาบางชนิด ส่วนปัจจัยภายนอกได้แก่: สภาพอากาศ วิธีการดูแลผิวของคุณ การเพิ่มความชุ่มชื้นมากเกินไปหรือการขัดผิว

ที่มากเกินไป การใช้ผลิตภัณฑ์ระคายเคืองหรือทำให้ผิวแห้งหรือไม่ได้ใช้ผลิตภัณฑ์ใดๆเลย ควรแน่ใจว่าได้มีการประเมินถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับผิวของคุณอยู่เป็นประจำเพื่อตรวจสอบว่าคุณได้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิวของคุณ

ประเภทผิวของคุณจะเปลี่ยนไปได้ไหม?

ผิวของคุณเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะจิตใจได้ มันสามารถแปรผันไปตามการเปลี่ยนแปลงของฤดูหรือเมื่องานเกิดความเครียดหรือเมื่อร่างกายประสบกับการแปรเปลี่ยนของฮอร์โมนหรือการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว แม้แต่ผู้ที่มีผิวพรรณแบบผสมที่มีทั้งผิวมัน, ผิวแห้ง หรือสิวมามาก ในช่วงเดือนฤดูหนาว คุณอาจจะต้องการความชุ่มชื้นที่มากขึ้น เพื่อต่อสู้กับอากาศที่แห้ง ซึ่งผิวอาจต้องการความชุ่มชื้นลดลงเมื่อถึงเดือนที่อากาศชื้นหรืออุ่นขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะประเมินการดูแลผิวของคุณเป็นประจำเพื่อให้แน่ใจว่าผิวของคุณได้รับสิ่งที่จำเป็น เซอร์บาไลฟ์ สกิน ขอเสนอผลิตภัณฑ์สำหรับทุกสภาพผิว: ผิวธรรมดาถึงผิวแห้ง, ผิวธรรมดาถึงผิวมัน และผิวที่มีอายุเพิ่มขึ้น

เป็นไปได้หรือไม่ว่าฉันล้างหน้าบ่อยเกินไป?

เป็นไปได้ เพราะการล้างหน้าบ่อยเกินไปสามารถทำให้ผิวระคายเคืองได้ เพราะการล้างหน้าจะทำให้เกิดการล้างน้ำมันตามธรรมชาติออกจากหน้าและทำให้ผิวหน้าแห้ง คุณควรล้างหน้าสองครั้งต่อวันหากคุณมีผิวธรรมดาถึงผิวแห้ง และสามารถล้างหน้าวันหากคุณมีผิวที่มีมันมาก การทำสิ่งใดซ้ำๆ มากๆก็อาจมากเกินไป ควรแน่ใจว่าใช้เพียงคลีนเซอร์สำหรับหน้า เมื่อล้างหน้าไม่ใช่สบู่ก้อน ซึ่งผลิตภัณฑ์เซอร์บาไลฟ์ สกิน มีคลีนเซอร์สำหรับทั้งผิวแห้งและผิวมัน จำไว้ว่าควรล้างอย่างเบามือและใช้เพียงน้ำอุ่นในการล้างหน้า อย่าใช้น้ำที่ร้อนหรือเย็นจัดเพราะอุณหภูมิที่สูงหรือต่ำเกินไปสามารถทำให้เส้นเลือดฝอยใต้ผิวเสียหายได้ และอย่าลืมที่จะตบเบาๆบนผิวที่แห้ง, ห้ามขัด!

ถ้าคุณมีคำถามหรือข้อสงสัย กรุณาส่งอีเมลล์มาที่ : askjacquie@herbalife.com

 **HERBALIFE.**

