# ปกป้องผิวสวยใสไม่กลัวแดด พร้อมรับซัมเมอร์แบบเฮลท์ตี้

ปกป้องผิวสวยใสไม่กลัวแดด พร้อมรับซัมเมอร์แบบเฮลท์ตี้

คุณเชี่ยวชาญเรื่องครีมกันแดดหรือเปล่า? คนส่วนมากรู้ดีว่าพวกเขาต้องใช้ครีมกันแดด แต่ก็รู้เพียงต้องใช้เท่านั้น วันนี้เราจึงอยากชวนคุณมาทำความรู้จักค่า SPF รวมถึงรังสี UVA, UVB และค่า PA เหล่านี้แบบลึกซึ้งขึ้นอีกสักนิด เพื่อจะได้รู้วิธีการปกป้องผิวจากแสงแดดอย่างถูกต้อง และเพื่อการปกป้องผิวที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ควรมองหาผลิตภัณฑ์คุณภาพเยี่ยม ที่มีคุณสมบัติในการป้องกันเพิ่มเติม และช่วยบำรุงผิวของคุณให้เนียนนุ่มชุ่มชื่นอยู่เสมอด้วย!

การดูแลสุขภาพผิวของเราให้ถูกวิธีและห่างไกลจากแสงแดด เราจำเป็นต้องรู้ถึงอันตรายของรังสี UVA และ UVB ซึ่งเป็นสองรังสีที่มีความแตกต่างกันมากและสามารถทำร้ายผิวคุณได้ เพียงจำง่าย ๆ ว่า รังสี UVA “A ก็คือ Aging การเสื่อมสภาพ” ซึ่งทำให้เกิดริ้วรอยก่อนวัย และ UVB “B คือ Burning การแผดเผา” ที่เผาไหม้ทำลายผิวของคุณนั่นเอง

• UVA ต้นเหตุของริ้วรอยก่อนวัย
รังสียูวีเอ เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดริ้วรอยและรอยเหี่ยวย่นของผิว และอาจนำไปสู่โรคมะเร็งผิวหนังได้ ทั้งนี้เพราะรังสียูวีเอทะลุผ่านชั้นโอโซนในบรรยากาศเข้ามาอย่างง่ายดาย และเป็นรังสีหลักในแสงแดดที่สัมผัสผิวเราโดยตรง รังสียูวีเอสามารถทะลุผ่านกระจกและเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ได้ และคุณอาจไม่รู้สึกเลยด้วยซ้ำว่ากำลังสัมผัสรังสียูวีเออยู่!

• UVB ตัวการสำคัญทำให้ผิวไหม้แดด
รังสียูวีบี ทำให้ผิวคุณไหม้จากแสงแดด รวมทั้งเป็นต้อกระจก และอาจส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ยิ่งไปกว่านั้น ที่สำคัญที่สุดคือ รังสียูวีบี ยังส่งผลให้เกิดมะเร็งผิวหนังด้วย

• SPF (Sun Protection Factor) ช่วยให้เรารู้ว่าจะอยู่กลางแดดได้นานแค่ไหน
Sun Protection Factor (SPF) หรือค่าป้องกันแสงแดดที่พบในผลิตภัณฑ์กันแดดของเรานั้น ไม่ได้บ่งบอกถึงปริมาณการป้องกันที่คุณจะได้รับ แต่จะช่วยให้คุณทราบว่าสามารถอยู่กลางแดดได้นานเท่าไหร่ก่อนที่ผิวจะถูกแสงแดดทำร้าย และผิวทุกคนก็รับมือกับแสงแดดได้ต่างกัน! ค่า SPF ใช้ได้กับรังสียูวีบีเท่านั้น ไม่ใช้กับรังสี UVA

และผลิตภัณฑ์กันแดดต่าง ๆ ก็มีค่า SPF อยู่หลายระดับ ทั้ง SPF 15, SPF 30, SPF 50 และอื่น ๆ อีกมากมาย โดยสามารถคิดคำนวณค่า SPF เหล่านี้ได้ง่าย ๆ สมมติว่าผิวของคุณจะเริ่มแดงเมื่อสัมผัสกับแสงแดดในเวลาเพียงสิบนาที คุณก็นำเวลาสิบนาทีที่ว่านี้คูณด้วยค่า SPF ของครีมกันแดดที่คุณใช้อยู่ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณใช้ผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่า SPF 30 ก็จะหมายถึง 10 นาที x 30 (ค่า SPF) = 300 นาที หรือ 5 ชั่วโมง ผลลัพธ์จาก 5 ชั่วโมงเป็นมาตรฐานเวลาในการป้องกันผิวคุณจากแสงแดด

• PA วัดระดับการป้องกันรังสียูวีเอ
PA (Protection Grade of UVA rays) หรือระดับการป้องกันของรังสียูวีเอ มักจะเป็นระดับ PA+, PA++, PA+++ ถ้ามีเครื่องหมายบวกเพิ่มมากเท่าไหร่ ประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีเอก็ยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น
PA+ สามารถปกป้องผิวของคุณจากรังสียูวีเอได้ระดับต่ำถึงปานกลาง ส่วน PA++ ช่วยป้องกันรังสียูวีเอระดับปานกลาง และเหมาะสำหรับผิวทั่วไปที่สัมผัสกับรังสียูวีเอระดับกลาง ในขณะที่ PA +++ มีระดับป้องกันรังสียูวีเอสูงสุดในตอนนี้ เหมาะสำหรับผิวทั่วไปที่สัมผัสกับรังสียูวีเอที่เข้มข้นมาก

และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปกป้องผิวจากแสงแดด พร้อมดูแลผิวให้อ่อนเยาว์และเรียบเนียน ยังมีส่วนผสมอื่น ๆ ที่คุณควรมองหาควบคู่ไปด้วย ท่ามกลางผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีให้เลือกมากมาย คุณควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วยส่วนผสมต่อไปนี้
• ว่านหางจระเข้ มีสรรพคุณในการช่วยลดอาการปวดและอักเสบจากผิวไหม้แดด ทั้งช่วยสร้างความ ชุ่มชื้นให้กับผิวโดยไม่รู้สึกมันเยิ้ม
• วิตามินอี อีกหนึ่งสารบำรุงที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหยาบกร้านหรือแห้งแตกที่หลายคนรู้จักกันดี เนื่องจากช่วยเร่งการรักษาเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ รวมถึงคุณสมบัติอันโดดเด่นของวิตามินอีในการต้านอนุมูลอิสระยังช่วยให้ผิวเกิดความยืดหยุ่น โดยป้องกันไม่ให้สารอนุมูลอิสระมาทำลายเส้นใยคอลลาเจนใต้ชั้นผิวด้วย

• วิตามินซี ซึ่งเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากจะทำให้ผิวสว่างกระจ่างใสแล้ว ยังช่วยผลิตคอลลาเจนที่ช่วยลดริ้วรอยและลดการหย่อนคล้อยของผิว ส่วนผสมของวิตามินซีที่อยู่ในครีมกันแดดยังทำหน้าที่เป็นเกราะพิเศษป้องกันรังสียูวีไม่ให้มาทำร้ายผิวด้วย
• วิตามินบี 3 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความแข็งแรงของผิวชั้นบนสุดในการรักษาความชุ่มชื้นของผิว ช่วยให้ผิวเรียบเนียน นุ่มนวล และไม่แห้งกร้าน

เมื่อคุณเข้าใจค่าต่าง ๆ เกี่ยวกับการปกป้องผิวจากแสงแดด และรู้จักส่วนผสมเฉพาะที่บำรุงดูแลผิวที่คุณรักให้สวยใสสุขภาพดีอย่างแจ่มแจ้งขึ้นแล้ว คราวนี้การเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่ดีที่สุดสำหรับผิวคุณก็เป็นเรื่องง่ายแสนง่าย! แล้วอย่าลืมกฎพื้นฐานที่ว่า ให้ทาครีมกันแดดเป็นประจำ ไม่ว่าฝนจะตกหรือแดดจะออกก็ตาม

ผลิตภัณฑ์เฮอร์บาไลฟ์ SKIN™ ครีมบำรุงป้องกันแดด SPF30 & PA +++ ประกอบด้วยวิตามิน B3 วิตามินซี วิตามินอี และว่านหางจระเข้ที่ช่วยรักษาความชุ่มชื้นของผิวให้ยาวนานขึ้น ผลิตภัณฑ์นี้จะปกป้องผิวของคุณเพื่อให้

คุณสามารถเพลิดเพลินกับกิจกรรมกลางแจ้งได้โดยไม่ต้องกังวลอีกต่อไป

แจ๊คกี้ คาร์เตอร์ (Jacquie Carter) ผู้เชี่ยวชาญความงาม และผู้อำนวยการฝ่ายโภชนาการภายนอก ของเฮอร์บาไลฟ์ ยังได้อธิบายถึง 5 อันดับความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับครีมกันแดดด้วย ดังนี้

ความเชื่อเรื่องที่ 1 : ไม่จำเป็นต้องทาครีมกันแดดก็ได้ หากเมคอัพที่ใช้มีส่วนผสมกันแดดอยู่แล้ว

การใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของ SPF มักจะไม่ซึมเข้าสู่ผิวอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งไม่เพียงพอที่จะปกป้องผิวได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเพิ่มการป้องกันสุขภาพผิวและใช้ครีมกันแดดด้วย

ความเชื่อเรื่องที่ 2 : ถ้าครีมกันแดดของคุณกันน้ำ ก็ไม่จำเป็นต้องทาซ้ำ

หากมีคำว่า กันน้ำ บริษัทผู้ผลิตต้องกำหนดว่า ผลิตภัณฑ์จะป้องกันเป็นเวลา 40 นาที หรือ 80 นาที ในขณะที่ผู้ใช้ว่ายน้ำหรือเหงื่อออก และคุณต้องทาซ้ำอย่างน้อยทุกสองชั่วโมง และบ่อยครั้งมากขึ้น ถ้าคุณกำลังว่ายน้ำหรือมีเหงื่อออกด้วย

ความเชื่อเรื่องที่ 3 : ทาครีมกันแดดได้เฉพาะบางจุดของร่างกาย ไม่ใช่ทั้งตัว

หากคุณเผยผิวส่วนไหนก็ต้องใช้ครีมกันแดดที่ผิวส่วนนั้น ไม่ว่าจะเป็นเท้า หู หลัง แขน ขา หรือลำคอก็ตาม ถ้าเป็นส่วนที่สัมผัสกับแสงแดดแล้วล่ะก็ ผิวส่วนนั้นก็ต้องได้รับการป้องกัน

ความเชื่อเรื่องที่ 4 : ครีมกันแดดของผู้ใหญ่ไม่ปกป้องผิวเท่ากับครีมกันแดดสำหรับเด็ก

ไม่ว่าจะสำหรับเด็กหรือผู้ใหญ่ ส่วนประกอบของครีมกันแดดล้วนเหมือนกัน อาจปราศจากกลิ่นแต่งสารเคมี สารกันบูด และอื่น ๆ ผลิตภัณฑ์หลายอย่างสำหรับเด็กก็ไม่มีสารที่ทำให้ระคายเคืองตาด้วย

ความเชื่อเรื่องที่ 5 : ครีมกันแดดค้างเก่าจากปีที่แล้ว ปีนี้ก็ยังใช้ได้อยู่นะ

กฎง่าย ๆ ที่ควรจำให้ขึ้นใจคือ อย่ามองครีมกันแดดเป็นสินค้าขายดีเฉพาะฤดูกาล ทุกอย่างมีเวลาหมดอายุของมัน และครีมกันแดดจะเสื่อมประสิทธิภาพเมื่อเวลาผ่านไป

แสงแดดทำให้ทุกคนรู้สึกมีชีวิตชีวา แต่เราก็ต้องตระหนักถึงความจริงที่มันสามารถทำร้ายผิวพรรณสวย ๆ ของเราได้ การปล่อยให้ผิวสัมผัสกับแสงแดดโดยปราศจากเครื่องป้องกันเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวเสื่อมสภาพและลุกลามกลายเป็นมะเร็งผิวหนัง เราจึงต้องปกป้องตัวเองในทุก ๆ วันเพื่อให้แน่ใจว่าเราจะมีชีวิตยืนยาวและมีสุขภาพดี แถมช่วยคืพลุคให้สดใสปิ๊งปั๊งอยู่ตลอดเวลาด้วย!

แจ๊คกี้ คาร์เตอร์ (Jacquie Carter) เป็นผู้อำนวยการฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรมระดับโลกด้านโภชนาการภายนอกของเฮอร์บาไลฟ์ ปัจจุบัน แจ็คกี้มีส่วนร่วมในการเปิดตัวผลิตภัณฑ์ทั่วโลกมาแล้ว 45 รายการ อีกทั้งความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการภายนอกของเธอก็ได้รับการยอมรับทั่วโลก เธอยังเป็นหัวหน้าคณะกรรมการที่ปรึกษาด้านโภชนาการภายนอกของเฮอร์บาไลฟ์ และเป็นผู้ให้คำแนะนำรายสัปดาห์กับ DiscoverGoodBeauty.com ด้วย แจ็คกี้ได้ศึกษาสาขาวิชาส่วนผสมและเทคโนโลยี รวมทั้งสูตรผลิตภัณฑ์ดูแลความงาม ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส ตลอดจนได้รับประกาศนียบัตรด้านการบำบัดดูแลความงาม (Beauty Therapy) และเป็นสมาชิกของสมาคม

Associated Skin Care Professionals (ASCP) ด้วย

เรียนรู้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ครีมกันแดด Herbalife SKIN ™ SPF30 / PA +++ ที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือติดต่อศูนย์บริการเฮอร์บาไลฟ์ โทร. 02 660 1600
กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมดูอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial
###
เกี่ยวกับเฮอร์บาไลฟ์
เฮอร์บาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตผู้คนทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2523 ผลิตภัณฑ์คุณภาพของเฮอร์บาไลฟ์ ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการน้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการกีฬา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม จัดจำหน่ายเพื่อการอุปโภคบริโภคส่วนตัวของสมาชิกอิสระของเฮอร์บาไลฟ์และผ่านสมาชิกไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก เฮอร์บาไลฟ์มุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และสภาวะน้ำหนักเกินของผู้คนทั่วโลก ด้วยการส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากสมาชิกและชมรมของเฮอร์บาไลฟ์ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง
บริษัทให้การสนับสนุน เฮอร์บาไลฟ์ แฟมิลี่ ฟาวเดชั่น (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่าเฮอร์บาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็กๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึงการจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 ราย อาทิเช่น คริสเตียโน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแล็กซี่ และนักกีฬาระดับแชมเปี้ยนของกีฬาประเภทต่างๆ
ปัจจุบัน เฮอร์บาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และหุ้นของเฮอร์บาไลฟ์ได้ซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ของนิวยอร์ค (NYSE:HLF) โดยมียอดขายสุทธิ 4,500 ล้านเหรียญสหรัฐ ในปี พ.ศ.2558 ที่ผ่านมา เว็บไซต์ของเฮอร์บาไลฟ์แสดงข้อมูลสำคัญด้านการเงินและข้อมูลอื่น ๆ ของบริษัทที่ http://ir.Herbalife.com บริษัทแนะนำให้ผู้ลงทุนเข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริษัทอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีการอัพเดทข้อมูลและเพิ่มข้อมูลใหม่ในเว็บไซต์ หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถเข้าไปที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารเฮอร์บาไลฟ์
คุณวันดี เลิศสุพงศ์กิจ หรือคุณธัญพร จ่าเหลา
โทร. 02233 4329-30 อีเมล pr@francomasia.com