

# ปกป้องผิวสวยใสไม่กลัวแดด พร้อมรับซัมเมอร์แบบ เฮลท์ตี้



ปกป้องผิวสวยใสไม่กลัวแดด พร้อมรับซัมเมอร์แบบเฮลท์ตี้

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

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

- UVA ต้นเหตุของริ้วรอยก่อนวัย

รังสียูวีเอ เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดริ้วรอยและรอยเหี่ยวย่นของผิว และอาจนำไปสู่โรคมะเร็งผิวหนังได้ ทั้งนี้เพราะรังสียูวีเอทะลุผ่านชั้นโอโซนในบรรยากาศเข้ามาอย่างง่ายดาย และเป็นรังสีหลักในแสงแดดที่สัมผัสผิวเราโดยตรง รังสียูวีเอสามารถทะลุผ่านกระจกและเสื้อผ้าที่เราสวมใส่ได้ และคุณอาจไม่รู้สึกละเลยด้วยซ้ำว่ากำลังสัมผัสรังสียูวีเออยู่!

- UVB ตัวการสำคัญทำให้ผิวไหม้แดด

รังสียูวีบี ทำให้ผิวคุณไหม้จากแสงแดด รวมทั้งเป็นต้นเหตุของมะเร็ง และอาจส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ยิ่งไปกว่านั้น ที่สำคัญที่สุดคือ รังสียูวีบี ยังส่งผลให้เกิดมะเร็งผิวหนังด้วย

- SPF (Sun Protection Factor) ช่วยให้เราทราบว่าอยู่กลางแจ้งได้นานแค่ไหน

Sun Protection Factor (SPF) หรือค่าป้องกันแสงแดดที่พบในผลิตภัณฑ์กันแดดของเรานั้น ไม่ได้บ่งบอกถึงปริมาณการป้องกันที่คุณจะได้รับ แต่จะช่วยให้คุณทราบว่าสามารถอยู่กลางแจ้งได้นานเท่าไรก่อนที่ผิวจะถูกแสงแดดทำร้าย และผิวทุกคนก็รับมือกับแสงแดดได้ต่างกัน! ค่า SPF ใช้ได้กับรังสียูวีบีเท่านั้น ไม่ใช่กับรังสี UVA

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

- PA วัดระดับการป้องกันรังสียูวีเอ

PA (Protection Grade of UVA rays) หรือระดับการป้องกันของรังสียูวีเอ มักจะเป็นระดับ PA+, PA++, PA+++ ถ้ามีเครื่องหมายบวกเพิ่มมากขึ้น ประสิทธิภาพในการป้องกันรังสียูวีเอก็ยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น

PA+ สามารถปกป้องผิวของคุณจากรังสียูวีเอได้ระดับต่ำถึงปานกลาง ส่วน PA++ ช่วยป้องกันรังสียูวีเอระดับปานกลาง และเหมาะสำหรับผิวทั่วไปที่สัมผัสกับรังสียูวีเอระดับกลาง ในขณะที่ PA +++ มีระดับป้องกันรังสียูวีเอสูงสุดในตอนนี้ เหมาะสำหรับผิวทั่วไปที่สัมผัสกับรังสียูวีเอที่เข้มข้นมาก

และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปกป้องผิวจากแสงแดด พร้อมดูแลผิวให้อ่อนเยาว์และเรียบเนียน ยังมีส่วนผสมอื่น ๆ ที่คุณควรมองหาควบคู่ไปด้วย ท่ามกลางผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีให้เลือกมากมาย คุณควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วยส่วนผสมต่อไปนี้

- ว่านหางจระเข้ มีสรรพคุณในการช่วยลดอาการปวดและอักเสบจากผิวไหม้แดด ทั้งช่วยสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิว โดยไม่รู้สึกมันเยิ้ม
- วิตามินอี อีกหนึ่งสารบำรุงที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหยาบกร้านหรือแห้งแตกที่หลายคนรู้จักกันดี เนื่องจากช่วยเร่งการรักษาเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพ รวมถึงคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระของวิตามินอีในการต้านอนุมูลอิสระยังช่วยให้ผิวเกิดความยืดหยุ่น โดยป้องกันไม่ให้สารอนุมูลอิสระมาทำลายเส้นใยคอลลาเจนใต้ชั้นผิวด้วย
- วิตามินซี ซึ่งเติมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากจะทำให้ผิวสว่างกระจ่างใสแล้ว ยังช่วยผลิตคอลลาเจนที่ช่วยลดริ้วรอยและลดการหย่อนคล้อยของผิว ส่วนผสมของวิตามินซีที่อยู่ในครีมกันแดดยังทำหน้าที่เป็นเกราะพิเศษป้องกันรังสียูวีไม่ให้มาทำร้ายผิวด้วย
- วิตามินบี 3 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความแข็งแรงของผิวชั้นบนสุดในการรักษาความชุ่มชื้นของผิว ช่วยให้ผิวเรียบเนียน นุ่มนวล และไม่แห้งกร้าน

เมื่อคุณเข้าใจค่าต่าง ๆ เกี่ยวกับการปกป้องผิวจากแสงแดด และรู้จักส่วนผสมเฉพาะที่บำรุงดูแลผิวที่คุณรักให้สวยใส สุขภาพดีอย่างแจ่มแจ้งขึ้นแล้ว คราวนี้การเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่ดีที่สุดสำหรับผิวคุณก็เป็นเรื่องง่ายแสนง่าย! แล้วอย่าลืมกฎพื้นฐานที่ว่า ให้ทาครีมกันแดดเป็นประจำ ไม่ว่าจะฝนจะตกหรือแดดจะออกก็ตาม

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

คุณสามารถผลิตเพลินกับกิจกรรมกลางแจ้งได้โดยไม่ต้องกังวลอีกต่อไป

แจ็กกี้ คาร์เตอร์ (Jacquie Carter) ผู้เชี่ยวชาญความงาม และผู้อำนวยการฝ่ายโภชนาการภายนอก ของเฮอรับาไลฟ์ 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 ถ้าเป็นส่วนที่สัมผัสกับแสงแดดแล้วละก็ 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 การปล่อยให้ผิวสัมผัสกับแสงแดดโดยปราศจากเครื่องป้องกันเป็นตัวเลือกสำคัญที่ทำให้ผิวเสื่อมสภาพและลุกลามกลายเป็นมะเร็งผิวหนัง เราจึงต้องปกป้องตัวเองในทุก ๆ วันเพื่อให้แน่ใจว่าเราจะมีชีวิตยืนยาวและมีสุขภาพดี แอมช่วยตีพลุคให้สดใสบึงบึงอยู่ตลอดเวลาด้วย!

แจ็กกี้ คาร์เตอร์ (Jacquie Carter) เป็นผู้อำนวยการฝ่ายการศึกษาและฝึกอบรมระดับโลกด้านโภชนาการภายนอกของเฮอรับาไลฟ์ ปัจจุบัน แจ็กกี้มีส่วนร่วมในการเปิดตัวผลิตภัณฑ์ทั่วโลกมาแล้ว 45 รายการ อีกทั้งความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการภายนอกของเธอก็ได้รับการยอมรับทั่วโลก เธอยังเป็นหัวหน้าคณะกรรมการที่ปรึกษาด้านโภชนาการภายนอกของเฮอรับาไลฟ์ และเป็นผู้ให้คำแนะนำรายสัปดาห์กับ DiscoverGoodBeauty.com ด้วย แจ็กกี้ได้ศึกษาสาขาวิชาส่วนผสมและเทคโนโลยี รวมทั้งสูตรผลิตภัณฑ์ดูแลความงาม ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส ตลอดจนได้รับประกาศนียบัตรด้านการบำบัดดูแลความงาม (Beauty Therapy) และเป็นสมาชิกของสมาคม

Associated Skin Care Professionals (ASCP) ด้วย

เรียนรู้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ครีมกันแดด Herbalife SKIN™ SPF30 / PA+++ ที่เว็บไซต์  
Herbalife.co.th หรือติดต่อศูนย์บริการเฮอรับาไลฟ์ โทร. 02 660 1600

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ก พร้อมดูอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่  
[www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial](http://www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial)  
###

เกี่ยวกับเฮอรับาไลฟ์

เฮอรับาไลฟ์ บริษัทโภชนาการระดับโลก ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตผู้คนทั่วโลกมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2523  
ผลิตภัณฑ์คุณภาพของเฮอรับาไลฟ์ ครอบคลุมตั้งแต่ผลิตภัณฑ์โภชนาการ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการจัดการ  
น้ำหนัก ผลิตภัณฑ์เพื่อเสริมสร้างพลังงานและเพื่อการกีฬา ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวพรรณและเส้นผม จัดจำหน่ายเพื่อการ  
อุปโภคบริโภคส่วนตัวของสมาชิกอิสระของเฮอรับาไลฟ์และผ่านสมาชิกไปยังผู้บริโภคในกว่า 90 ประเทศทั่วโลก  
เฮอรับาไลฟ์มุ่งมั่นที่จะต่อสู้กับภาวะการได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และสภาวะน้ำหนักเกินของผู้คนทั่วโลก ด้วย  
การส่งมอบผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง พร้อมคำแนะนำเฉพาะบุคคลจากสมาชิกและชมรมของเฮอรับาไลฟ์ ที่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้บริโภคได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง

บริษัทให้การสนับสนุน เฮอรับาไลฟ์ แฟมิลี ฟาวเดชัน (Herbalife Family Foundation : HFF) และโครงการคาซ่า  
เฮอรับาไลฟ์ เพื่อนำพาโภชนาการที่ดีไปสู่เด็กๆ ที่ขาดแคลน อีกทั้งยังให้การสนับสนุนนักกีฬา สโมสรกีฬา รวมถึง  
การจัดการแข่งขันระดับโลกรวมกว่า 190 รายการ อาทิเช่น คริสเตียน โรนัลโด ทีมฟุตบอลแอลเอ กาแล็กซี่ และ  
นักกีฬาระดับแชมป์เปี้ยนของกีฬาประเภทต่างๆ

ปัจจุบัน เฮอรับาไลฟ์มีพนักงานทั่วโลกกว่า 8,000 คน และหุ้นของเฮอรับาไลฟ์ได้ซื้อขายในตลาดหลักทรัพย์ของนิวยอร์ก (NYSE:HLF) โดยมียอดขายสุทธิ 4,500 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ในปี พ.ศ.2558 ที่ผ่านมา เว็บไซต์ของเฮอรับาไลฟ์  
ไลฟ์แสดงข้อมูลสำคัญด้านการเงินและข้อมูลอื่น ๆ ของบริษัทที่ <http://ir.Herbalife.com> บริษัทแนะนำให้ผู้ลงทุน  
เข้าไปเยี่ยมชมเว็บไซต์ของบริษัทอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากมีการอัปเดตข้อมูลและเพิ่มข้อมูลใหม่ในเว็บไซต์ หาก  
ต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติม สามารถเข้าไปที่เว็บไซต์ Herbalife.co.th หรือ IAmHerbalife.com

ศูนย์บริการข้อมูลข่าวสารเฮอรับาไลฟ์

คุณวันดี เลิศสุพงศ์กิจ หรือคุณธัญพร จำเหล่า

โทร. 02233 4329-30 อีเมล [pr@francomasia.com](mailto:pr@francomasia.com)