



Herbalife SKIN青春奇蹟系列 種子講師訓練

2014.05



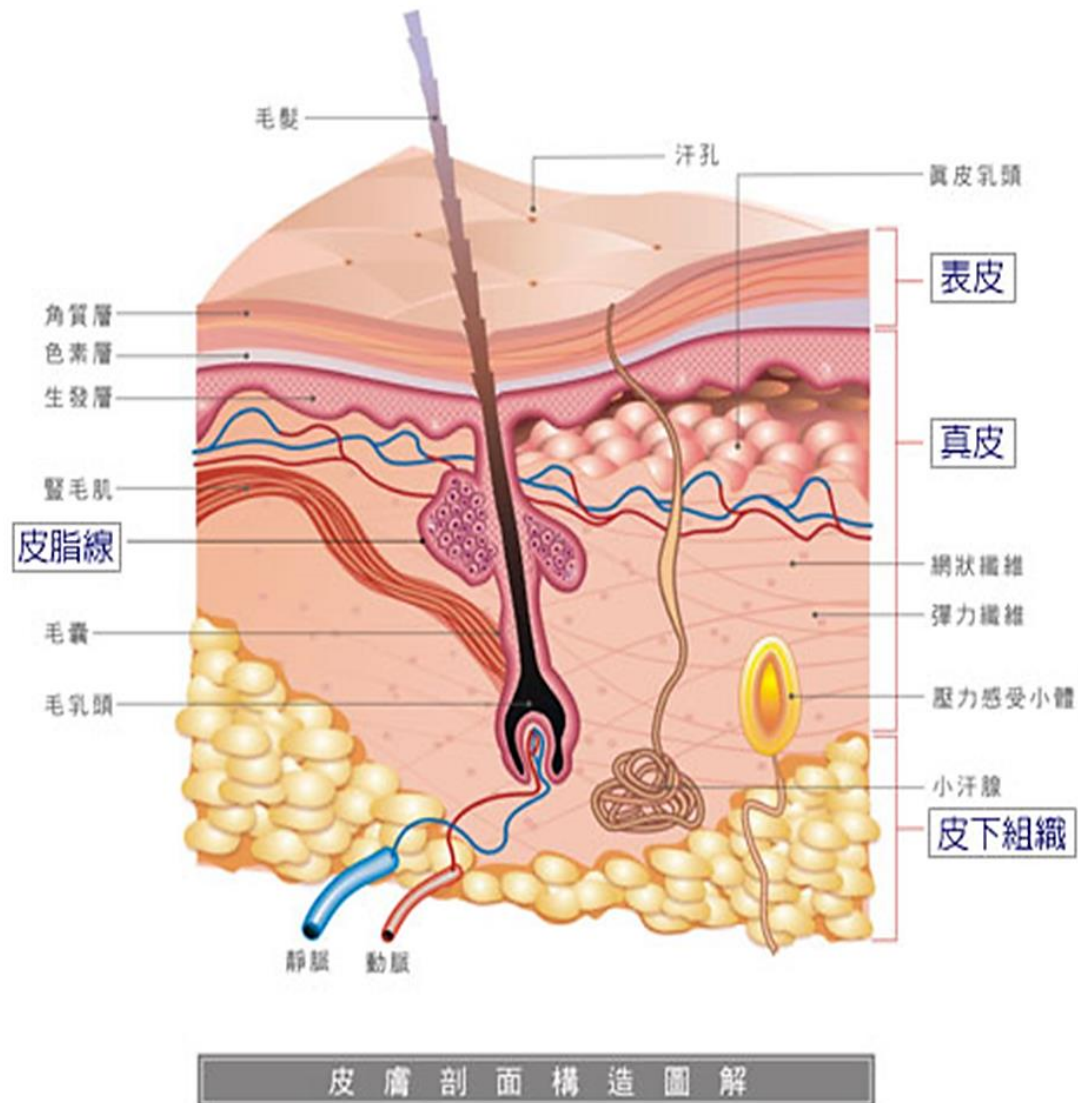
- 本教材僅供**賀寶芙直銷商內部**教育訓練使用，旨在傳達正確使用產品之知識，非作為對外公開資料或產品廣告文宣。本教材嚴禁複製轉載散布且不得作為產品之宣傳物或廣告使用。
- 根據<化妝品衛生管理條例>第24條，化粧品之廠商登載或宣播廣告時，應於事前將所有文字、畫面或言詞，申請中央或直轄市衛生主管機關核准，並向傳播機構繳驗核准之證明文件。未經**衛生主管機關**核准之任何形式廣告，均不得擅自刊載在報紙、刊物、傳單、廣播、幻燈片、電影、電視、網路或其他傳播管道等，違反者將被依該法第30條處以罰鍰。



基礎肌膚生理學



肌膚的第一堂課





健康肌膚的三大功能

- 保持水份

健康的角質層讓肌膚有較佳保水能力

- 維持正常油脂分泌

適度油脂分泌可防止水份蒸發，使表皮肌膚維持弱酸性，抑制細菌繁殖

- 代謝正常

健康肌膚擁有絕佳代謝功能，防止肌膚老化、增加防護





為何需要去角質？

- 肌膚正常代謝週期是28天。
- 若肌膚新陳代謝不佳，角質層排列不整齊、無法自行脫落。
- 適當去角質可幫助清除老廢角質、使代謝正常化！



注意！有以下狀況者不適合進行去角質：

- (1) 膚質敏感、脆弱
- (2) 最近一週內去過角質、做臉或進行醫美療程
- (3) 臉上有傷口



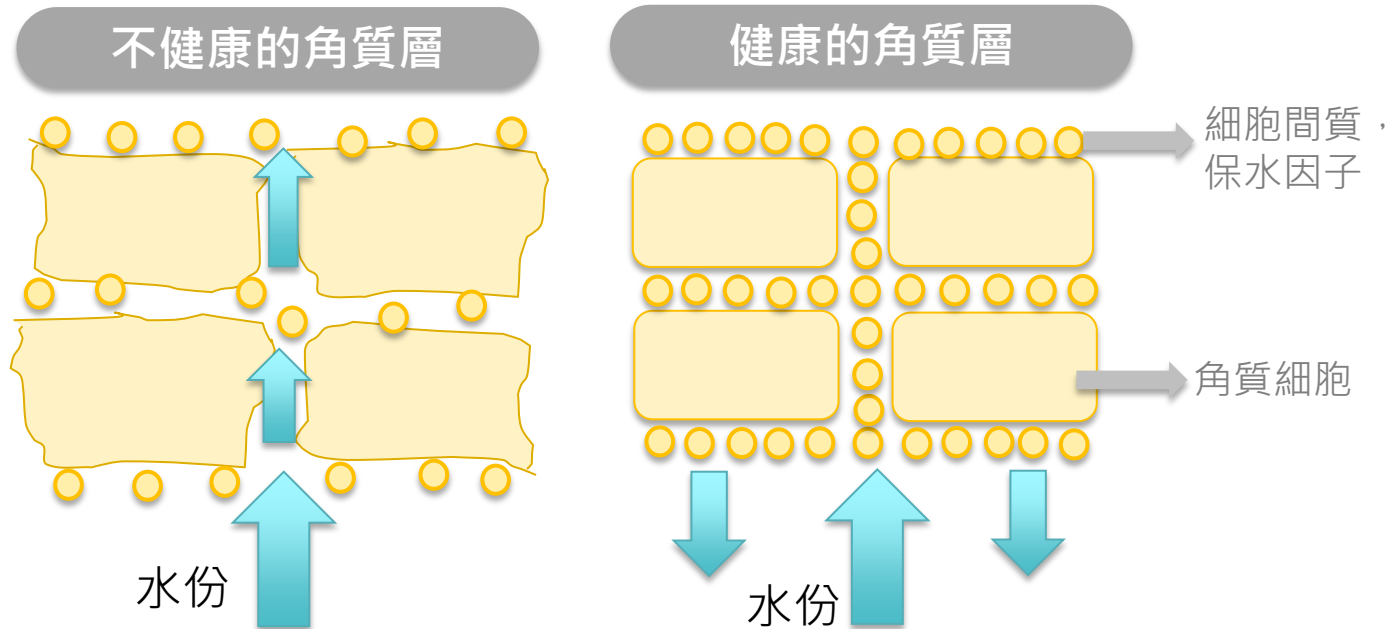
敷臉的功效

- 用「悶」的方式阻隔肌膚和空氣接觸
- 使表皮溫度上升，肌膚循環變好
- 增加保養品的滲透和吸收
- 提升皮膚角質層含水量





皮膚是如何保溼的？

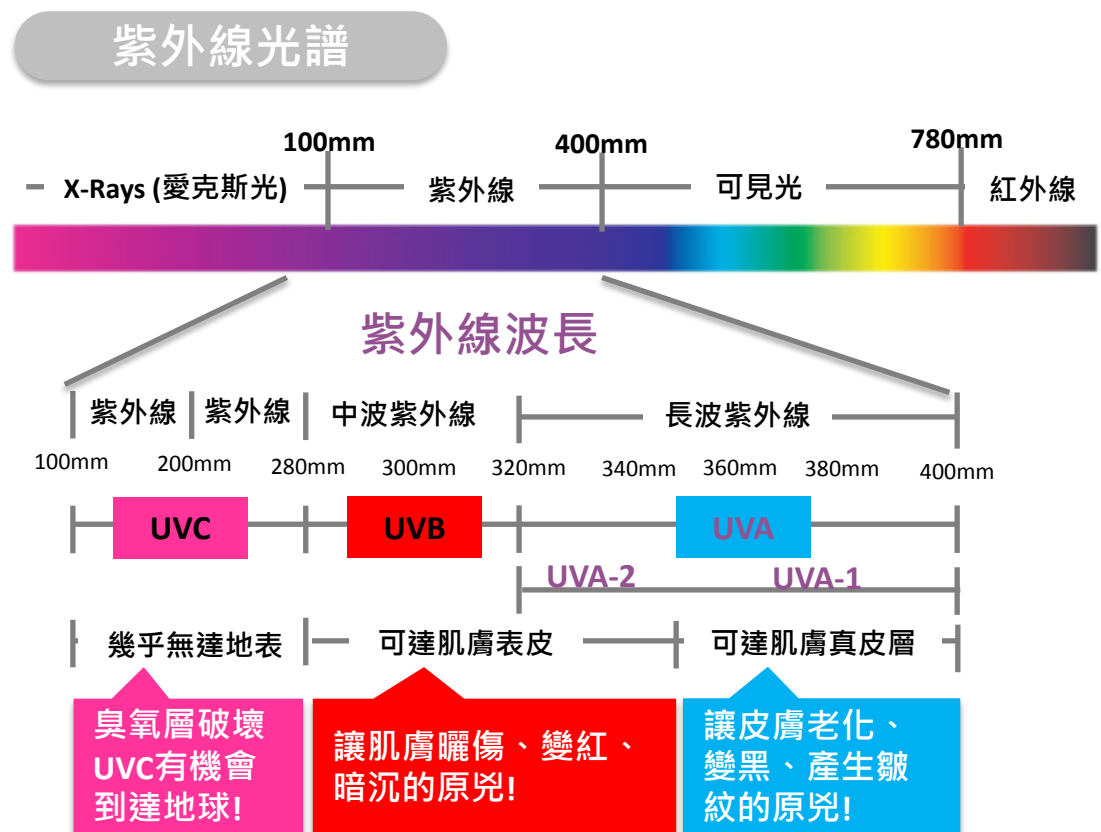


- 角質層負責吸水，細胞間脂質負責保住水分、不蒸發流失
- 正常肌膚的角質層含水量約在20～35%左右，當角質層含水量低於10%時，角質層就處於乾荒的狀態，這時候肌膚會變得粗糙、乾燥緊繃、暗沉無光澤
- 保溼方程式 = 補水 + 保水 + 儲水



皮膚最大的敵人：紫外線

- 80%的皮膚老化都是紫外線直接造成，由於它會促使細胞產生過多的自由基，長期下來就會造成肌膚的傷害及老化。
- SPF
- UVA & UVB





何謂抗老化？

- 抗氧化

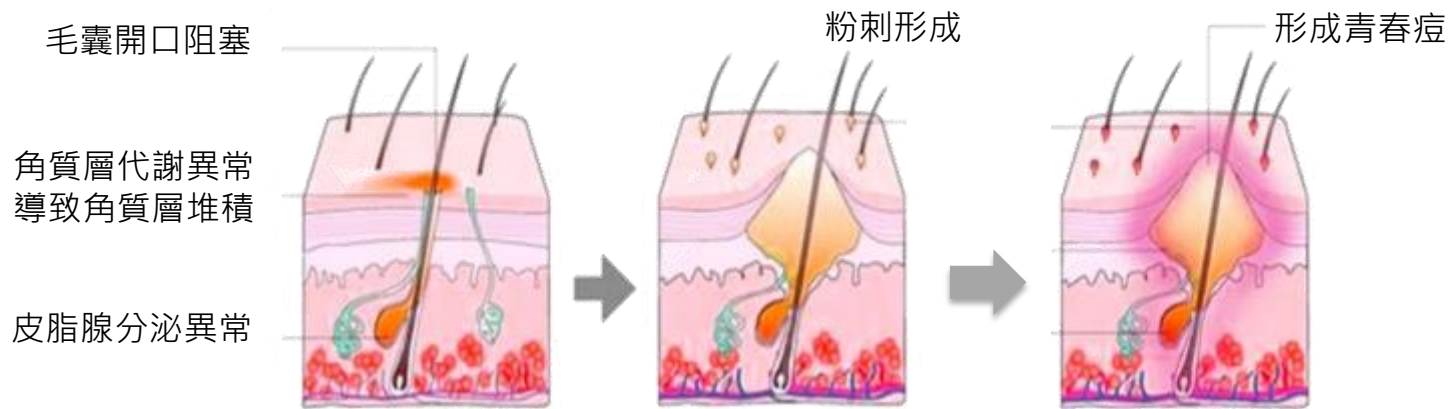
- 紫外線、污染、輻射、壓力、不正常飲食等都會導致自由基過剩，進而氧化細胞、**加速老化**。
- 補充抗氧化物可幫助肌膚對抗自由基，外在保養品常添加維他命C和E滿足肌膚抗氧化需求。

- 抗醣化

- 過剩糖分與蛋白質結合後，使組織結構失去彈性、變得脆弱。例如膠原蛋白醣化後，膠原纖維會硬化、斷裂，進而演變成皺紋、肌膚下垂、缺乏彈性等現象。
- 大量醣化後的蛋白質累積會使肌膚看起來**蠟黃、暗沉**。
- **菸鹼醯胺(B3)、葵花籽、石榴精華、藍莓精華**等成分有助於抗醣化。



粉刺、痘痘形成原因

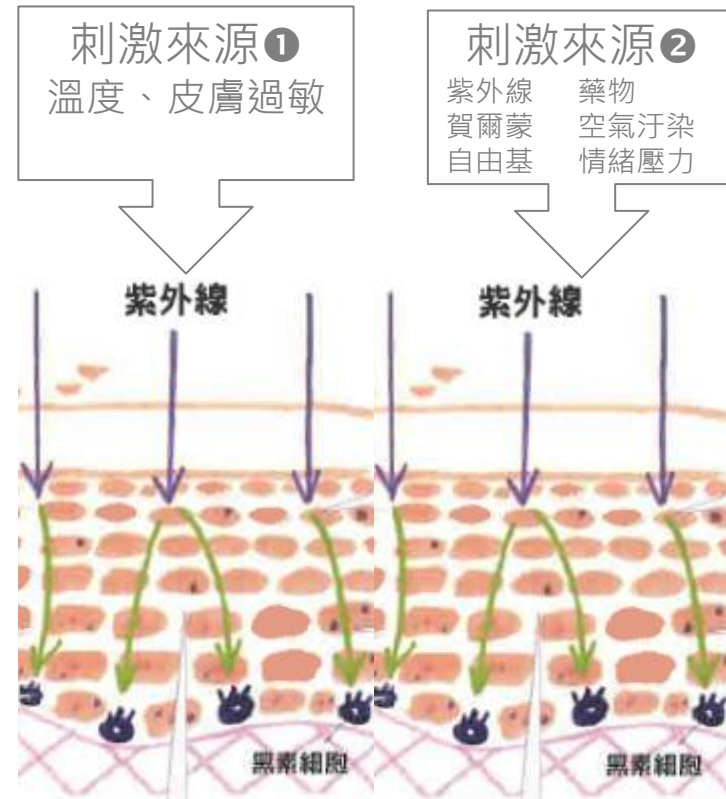


- 皮脂腺分泌的油脂過多，此時堆積的角質會與這些皮脂共同形成粉刺，引起毛孔的阻塞。
- 接著若有痤瘡桿菌的作用與發炎反應，就會形成痘痘。



黑斑形成原因

- 紫外線
- 內分泌問題
- 壓力
- 使用不當的化妝品
- 發炎後色素沉澱



血管→釋出發炎因子→酪胺酸 →麥拉寧色素→黑色素蛋白→形成
使細胞發炎 酵素活化 數量變多 數量變多 黑斑



黑眼圈形成原因

1. 先天遺傳或後天性眼皮色素沉著增加
2. 眼皮靜脈血流滯留，造成皮膚眼色加深
3. 思慮過度或是熬夜，引起睡眠不足
4. 色素沉澱
5. 過敏性鼻炎患者





皺紋形成原因

- 一般皺紋形成的原因，主要是皮膚彈力纖維斷裂、消失或變性等老化現象引起，小細紋則是表皮表面的不平整。
- 以下原因會造成皺紋形成：
 - 自然老化
 - 精神因素
 - 不良生活習慣
 - 肌膚水分不足，過於乾燥
 - 陽光曝曬
 - 營養不足
 - 長期吸菸





變美麗的**ABCE**營養成分



蘆薈 (Aloe Vera)

- 蘆薈又稱青春之泉，其品種超過四百種，經FDA與TFDA認可的品種只有三到五種，如：Aloe vera。
- 對肌膚的主要功能：
 - **滲透性**：其酸鹼值與肌膚相近，使成分易滲透進肌膚含水層
 - **鎖水性**：大量的多醣體可幫助鎖住水分，使肌膚保持水嫩
 - **美白性**：蘆薈素有防止黑色素產生以及淡化皮膚黑斑
 - **抗老性**：豐富的皂角苷，可健全肌膚膠原蛋白合成，防止老化
 - **抗敏性**：舒緩肌膚不適、防止發炎、傷口癒合、修補肌膚組織

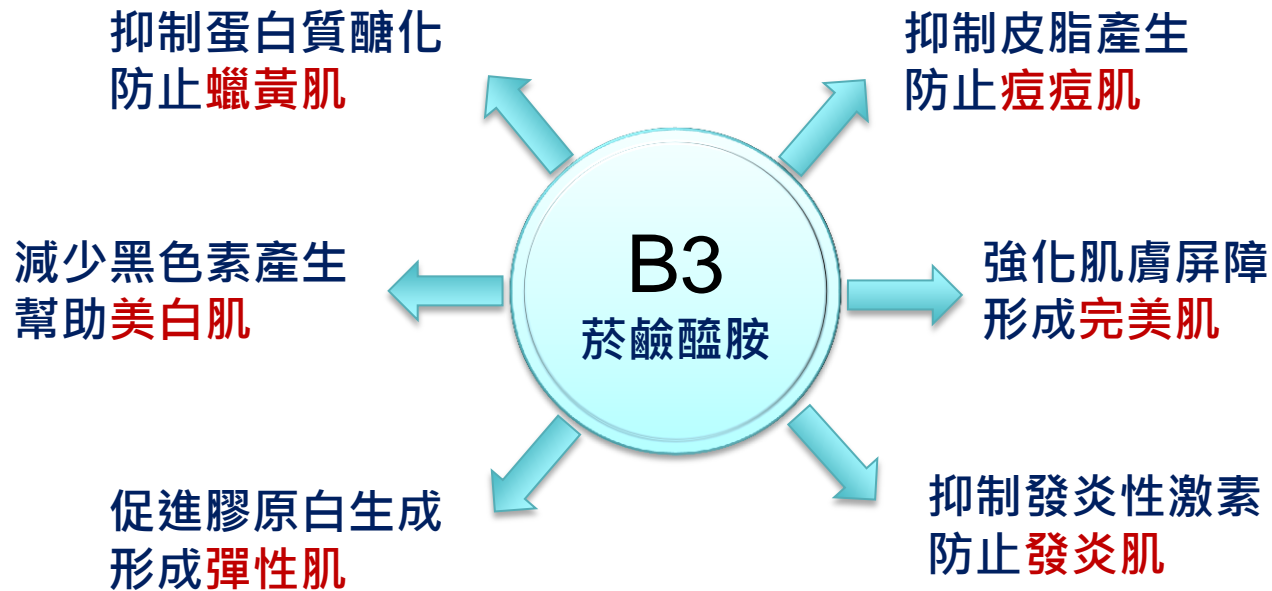
資料來源：The Preparation and Using Experience Analysis of Aloe Maintenance Moisturizing Gel. China Institute of Technology Vol.40-2009.06





維生素B3 (Niacinamide)

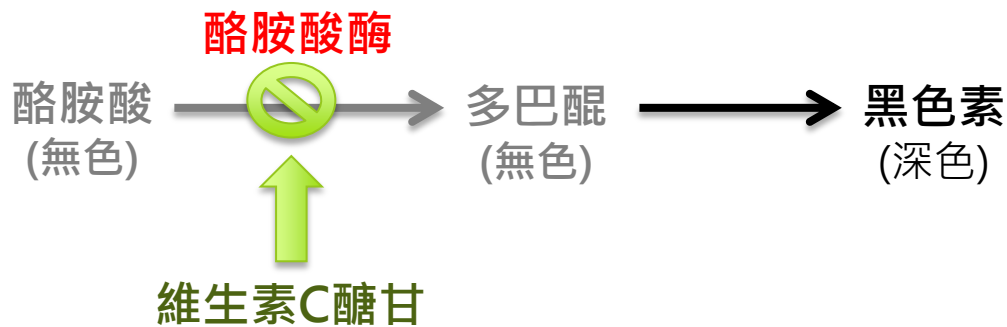
- 屬於人體所必需的維生素，是水溶性，在體內具有輔酶，多用來治療青春痘與抑製發炎作用。
- 對肌膚的主要功能：





維生素C糖甘 (Ascorbyl Glucoside)

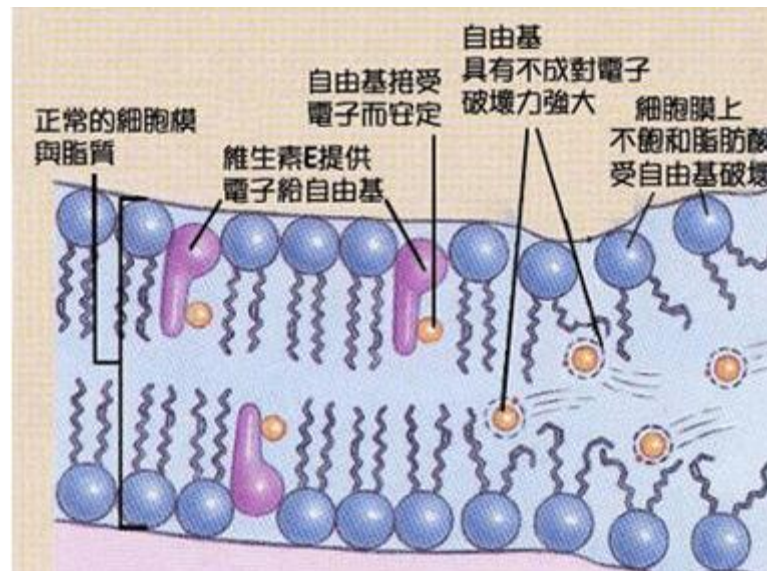
- 由於純維他命C極容易氧化，不易保存。此成分可維持較佳的穩定性，有效性提高，刺激性等副作用少。
- 對肌膚的主要功能：
 - 肌膚底層：加強、活化膠原蛋白的增生與合成
 - 肌膚表層：刺激細胞再生，修護改善膚質
 - 黑色素：抑制酪胺酸酵素活性





維生素E (Tocopherol)

- 維生素E是一種脂溶性維生素，又稱生育酚。
- 是最主要的抗氧化劑之一。
- 對肌膚的主要功能：
 - 抗氧化劑
 - 改善皮膚的細紋
 - 讓皮膚更細緻
 - 延緩細胞老化





增強**保濕**的營養成分



天然保濕因子

- 維他命原B5：

- 可增加肌膚之玻尿酸含量
- 給予肌膚光澤及保溼作用
- 刺激細胞分裂再生並組織修復

- 角鯊烷：

- 萃取自橄欖油
- 可在皮膚形成保護膜防止水份流失
- 形成天然屏障，有效抵抗外界的傷害
- 強效鎖水功能，肌膚細嫩光滑，滋潤持有彈性，避免產生小細紋





天然保濕因子

- 玻尿酸鈉：

- 強效保濕劑
- 天然存在於角膜內皮中
- 可吸收其本身重量1000倍水分
- 是目前最好的保濕劑之一



- 八胜肽：

- 保濕：促進細胞保水能力
- 緊實：有效促進膠原蛋白與彈性纖維合成，使皮膚更富彈性
- 抗皺：鞏固膠原彈性組織，使肌膚更飽滿，淡化細紋及皺紋



有利肌膚的**精油**成分



草本精油

- 洋甘菊(*Chamomile Recutita*)

- 抑制發炎、鎮靜肌膚，並收斂毛孔
- 修復敏感、紅腫、面皰、乾裂肌膚



- 迷迭香(*Rosemarinus Officinalis*)

- 可抗菌、保護毛髮
- 對肌膚有提振、清爽的作用



草本精油

- 金鈕扣花(*Spilanthes Acmella* Flower)
 - 有抗菌、抗發炎、抗皺紋的效果



薄荷葉(*Mentha Viridis* Leaf)

- 具淨化、消除疲勞、提神醒腦的功能

資料來源：

香藥草養生事典 三采文化

台灣產印度金鈕扣活性化學成分分離及其品質管制之研究,何孟琦



THANKS