

The Naturalist Co., Ltd.

AHA, BHA, LHA, PHA

สารผลัดเซลล์ผิวตัวไหน ผลัดผิวหมอง ฝ้า กระจ่างใส

พอเราอายุมากขึ้นทำให้กระบวนการผลัดเซลล์ผิวเราไม่เป็นไปตาม
วงจรปกติที่ควรจะเป็น ทำให้เซลล์ผิวที่ตายหลุดออกไปได้ช้าลง

นั่นจึงเป็นสาเหตุที่ว่าเราต้องใช้สกินแคร์ที่มีส่วนผสมที่ช่วยในการผลัดเซลล์
ผิวอย่าง AHA, BHA, LHA, PHA นั่นเอง

เพื่อให้ดูแลได้อย่างตรงจุด และตรงสุขภาพผิว จึงควรเลือกสารผลัดเซลล์
ผิวให้ตรงกับผิวตนเองด้วยนะ



ทุกๆวันเราต้องเผชิญมลภาวะ
ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นจากการโดนแดดทำร้าย
อนุมูลอิสระต่างๆ ทำให้เกิดรอยสิว ฝ้า
กระ จุดด่างดำ สิวที่ไม่สม่ำเสมอ รอย
เหี่ยวย่นต่างๆ การผลัดเซลล์ผิวจะช่วย
ทำให้ผิวดูกระจ่างใส เซลล์ผิวเก่าหลุด
ลอกออกไปได้ง่ายขึ้น

ทำไมต้องใช้สารผลัดเซลล์ผิว ?

ตามวงจรการผลัดเซลล์ผิวปกติที่ควรจะเป็น
ก็คือ 28 วัน แต่เมื่ออายุเรามากขึ้นทำให้
กระบวนการผลัดเซลล์ผิวเราไม่เป็นไปตามวงจร
ปกติที่ควรจะเป็น ทำให้เซลล์ผิวที่ตายหลุดออกไป
ได้ช้าลง



สารผลัดเซลล์ผิว AHA

AHA (Alpha Hydroxy Acids) เป็นกรดผลไม้อ่อนๆ ละลายได้ดีในน้ำ โดดเด่นในเรื่องการผลัดเซลล์ผิว ปรับผิวให้ดูกระจ่างใส ช่วยลดรอยด่าง รอยแดง สิวที่ไม่สม่ำเสมอได้ดี แกมช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ตัวที่มักพบบ่อยที่สุดและขึ้นชื่อในเรื่องการเห็นผลได้ดีคือ Glycolic Acid

ควรใช้ตอนไหน: ควรใช้ตอนกลางคืน 1-2 ครั้ง/สัปดาห์

เหมาะกับใคร: ผิวธรรมดา - ผิวแห้ง



กรดผลไม้ AHA (เอเอชเอ) หรือ กรดอัลฟาไฮดรอกซี (Alpha Hydroxy Acids) คือ สารสกัดจากธรรมชาติที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น

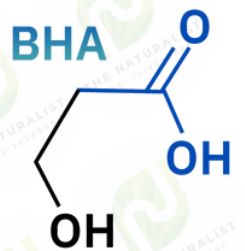
- กรดซิตริก (Citric Acid) จากผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว
- กรดทาร์ทาริก (Tartaric Acid) จากองุ่น
- กรดไกลโคลิก (Glycolic Acid) จากอ้อย
- กรดมาลิก (Malic Acid) จากแอปเปิ้ล
- กรดแลคติก (Lactic Acid) จากนมเปรี้ยว

สารผลัดเซลล์ผิว BHA

BHA (Beta Hydroxy Acids) เป็นสารสกัดที่ได้จากธรรมชาติ เช่น เปลือกของต้น Willow กรด BHA ละลายได้ดีในน้ำมัน สามารถซึมเข้าไปในรูขุมขนช่วยกำจัดไขมันและสิ่งสกปรก ช่วยลดน้ำมันในรูขุมขน ช่วยผลัดสิ่งอุดตันในรูขุมขน ลดการอักเสบของสิวได้ ช่วยลดรอยสิว จึงถูกนิยมนำมาใช้รักษาสิว

ใช้ตอนไหน: ใช้ได้ทั้งกลางวันกลางคืน ควรใช้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

เหมาะกับใคร: ผู้มีผิวผสม - ผิวมัน ที่มีแนวโน้มเป็นสิวง่าย

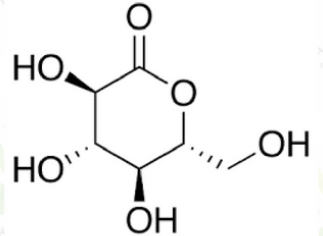


สารพอลิไฮดรอกซีแอซิด PHA

PHA (Poly Hydroxy Acids) พัฒนามาจาก AHA มีคุณสมบัติที่ช่วยในการผลัดเซลล์ผิว ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน สดเลือนริ้วรอยเหมือนกับ AHA แต่โมเลกุลใหญ่กว่า ทำให้ระคายเคืองน้อยกว่า AHA จึงเหมาะกับผู้ที่ผิวบอบบางแพ้ง่าย แล้วไม่สามารถใช้ AHA ในการช่วยผลัดเซลล์ผิวได้

ใช้ตอนไหน: ควรใช้ตอนกลางคืน สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

เหมาะกับใคร: ผิวบอบบางแพ้ง่าย

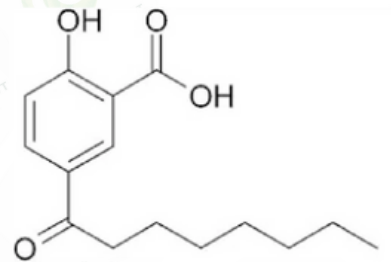


สารพอลิไฮดรอกซีแอซิด LHA

LHA (Lipo Hydroxy Acids) เป็นอนุพันธ์ของ Salicylic acid มีคุณสมบัติคล้าย BHA ละลายในไขมันได้ แต่มีโมเลกุลใหญ่กว่าทำให้อ่อนโยนกว่า ระคายเคืองน้อยกว่า บางแบรนด์มีการผสมผสาน BHA+ LHA เพื่อลดการระคายเคืองและหวังผลในการรักษาสิวได้ดีขึ้น แต่นอกจาก LHA จะระคายเคืองน้อยกว่า BHA แล้วยังมีคุณสมบัติเป็นมอยส์เจอร์ไรเซอร์ เสริมการสร้างคอลลาเจน อิลาสติน และ Hyaluronic Acid ได้ด้วย

ใช้ตอนไหน: สามารถใช้ได้ทุกวัน

เหมาะกับใคร: เป็นสิว + ผิวบอบบาง



ตารางเปรียบเทียบสารผลัดเซลล์ผิว AHA, BHA, LHA, PHA

AHA	BHA	PHA	LHA
กรดผลไม้อ่อนๆ ละลายน้ำได้ดี ฤทธิ์ช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไปได้ดี	ละลายได้ดีในน้ำมัน จึงซึมซับเข้าไปช่วยกำจัดสิ่งอุดตันและสิ่งสกปรกในรูขุมขนได้	พัฒนามาจาก AHA แต่อ่อนโยนกว่า มีคุณสมบัติช่วยในการผลัดเซลล์ผิวเท่าๆ อกไป	เป็นอนุพันธ์ของ Salicylic Acid มีคุณสมบัติคล้าย BHA แต่อ่อนโยนกว่า
เหมาะกับ ผิวหมองคล้ำ ทุกสภาพผิว - ผิวแห้ง	เหมาะกับ ผิวผสม - ผิวมัน ที่มีแนวโน้มเป็นสิวง่าย	เหมาะกับ ผิวหมองคล้ำ บอบบางแพ้ง่าย	เหมาะกับ เป็นสิ่ว ผิวบอบบาง
ผลัดเซลล์ผิวเท่าๆ ปรับผิวให้ดูกระจ่างใส สุขภาพดี	ลดการอักเสบของสิว ทำความสะอาดสิ่งอุดตันตามรูขุมขน	ระคายเคืองน้อยกว่า AHA	ระคายเคืองน้อยกว่า BHA

ตารางข้างต้นคือตารางเปรียบเทียบให้เห็นภาพชัดเจน อย่าลืมเลือกใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนประกอบ สารผลัดเซลล์ผิวที่ตรงตามประเภทผิวหน้าตนเองด้วยนะค้า เพื่อให้ดูแลและบำรุงได้อย่างตรงจุด และที่สำคัญหลังใช้เสร็จอย่าลืมทามอยส์เจอร์ไรเซอร์เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ลดการระคายเคืองให้ผิว และถึงแม้ว่าผิวจะบอบบางแพ้ง่ายก็ไม่ควรข้ามการผลัดเซลล์ผิวทุกอาทิตย์

