

# 远离痘花脸，汐瑞祛痘妙招值得学

产品名称	远离痘花脸，汐瑞祛痘妙招值得学
公司名称	广州颜珀坊化妆品有限公司
价格	2280.00/套
规格参数	广州:天河 汐瑞:祛痘
公司地址	广州市天河区棠安路
联系电话	17722179552

## 产品详情

一白遮三丑，一痘毁所有！天知道多少美少女毁在了痘花脸上，各种祛痘妙招尝试后还是默默放弃了...青春是一场远行，永无归期；青春是一场相逢，永不忘怀；追忆青春，别让痘痘成了你前进的绊脚石，是时候学一下汐瑞祛痘妙招了~

生活中，有的小伙伴认为长痘只需要解决表面问题即可，所以往往选择自创妙招方式，但这样做易导致痘痘的反复生长。要想解决问题，要做到这几点哦

一、远离高GI食物。高血糖指数(GI)的食物摄入过多，与肥胖、糖尿病、皮肤糖化衰老、痤疮有关，高GI食物可以显著提升皮脂分泌水平。

并不是说一定不能高GI食物，但当前的主要问题是高GI食物在日常饮食比例中太高，所以应当尽可能选择血糖指数适中的食物（个人认为尽量在60以下），而少摄取高GI食物。精制碳水化合物（包括精白米饭、精白面粉面条、馒头包子馍、蛋糕、面包、点心等）是糖的主要来源。

汐瑞祛痘妙招建议：多吃低GI食物，尤其是蔬菜。主食尽量选择全谷物食物，例如麦仁、糙米、小米等各种杂粮。

二、远离花生。花生是一种挺健康的食物，花生皮里面含有的白藜芦醇(一种抗氧化剂)比葡萄酒里还要高。但是，花生含有花生四烯酸，这在体内可以转化成促炎症因子，不建议痘肌吃。

三、远离BB霜、彩妆。使用BB霜、彩妆的人，痘痘基本都会加重，有的没痘弄出痘来。作用机制尚不明

确，看起来与卸妆不干净没有关系。鉴于太多的人都有这种经历，故建议痘肌不要化妆和使用BB霜。

#### 四、靠近汐瑞祛痘产品

使用纯天然的祛痘产品无疑是对痘痘肌肤的呵护。多种植物精华，快速缓解痘痘红肿疼痛感，利于粉刺收口，帮助化脓及已遭感染的伤口加速愈合。高含量的10%过氧苯酰，祛痘同时抑菌，防止痘痘感染，避免痘痘反复滋生。

想要摆脱痘花脸，学会一招半式祛痘妙招看家本领，管住口，管住手，勤奋祛痘，相信美少女们不再感叹青春永无归期！