

利嘉兒

mario claire

NOV 07 HK\$30

隨書附送
Stylish Croco Clutch



上虛擬世界可以致富!

美容法
瞬間變冬日美人

火冬衣櫃密碼
shape·色兼備

訪
Mary Clinton·蕭芳芳

17

ANNIVERSARY

導與演

when muses & 戲裡·戲外 directors reunite

許鞍華 舒淇 洪金寶 徐靜蕾



AQUASOURCE NON-STOP
溫泉全效保濕凝膠

創造10年璀璨溫泉保濕奇蹟



BIOOTHERM

CELEBRATE 10 YEARS

ASK THE PRO

為了進一步讓你瞭解有關轉季護膚的問題，《嘉兒》編輯特別為你找來三位專家為大家解答種種疑問。

Q1 轉季日子，為甚麼肌膚特別容易出現乾燥和敏感的情況？請問有甚麼方法可以治理？

Q2 有甚麼療程，或食療可以減低皮膚乾燥和敏感的情況出現？



吳欣欣

莎莉自然療法醫療中心傳統自然療法醫生

A1: 在不同的季節，因為空氣的濕度有差別，以轉季的日子較為明顯，若皮膚的保濕功能不足，便容易出現乾燥和敏感。而皮膚保濕功能不止在於皮膚的水分率，還著重油脂的分泌平衡是否正常。因此，適當地吸收健康油脂對護膚是非常重要的。

A2: 自然療法醫學著重維生素的吸收，可惜在現今的食物中因機因改造、長途的運輸、錯誤的烹調方法令部分的維生素流失，又或是身體機能耗損而無法完全吸收所有維生素，所以是有需要服用維他命補充劑作為一個補足的。



對皮膚相當重要的維生素有維他命 C、維他命 E (mixed tocopherols 或 d-Alpha Tocopheryl Acetate) 和奧米加 3 魚油。維他命 C 有助水分平衡。另奧米加 3 魚油為健康的油脂，皮膚和細胞膜均需要這物質作油分泌平衡及修補作用，對減低皮膚乾燥和敏感的情況最為有效。建議服用奧米加 3 魚油時，與維他命 E 同時服用，可增加抗氧化功效，有助抗衰老。m3