

화장한 채 운동해도 괜찮을까

피부를 생각한다면, 운동할 때 클렌징을 꼼꼼히 하는 것이 좋다. 화장한 상태로 운동을 하면 다양한 피부 트러블과 블랙헤드, 주름, 흉조, 피부염 등이 생길 수 있다. 화장을 한 채로 운동을 하면 피부에 다음과 같은 일들이 일어날 수 있다.



◆ 모공이 커진다

운동하면서 땀을 흘리면 둑은 각질과 노폐물이 함께 배출되면서 피부 건강에도 도움이 된다. 하지만 메이크업을 한 상태라면, 화장이 모공을 막아 제대로 배출되지 않고 모공 안에 머물게 된다. 배출돼야 할 노폐물이 그대로 얼굴에 남아 시간이 지남에 따라 모공이 커진다.

◆ 여드름이 잘 생긴다

모공이 커지는 것과 같은 원리로 모공이 막혀 여드름이 잘 생긴다. 또 운동할 때 체열이 방출되면서 모공이 열리고, 수분을 빨아들이게 되는데 화장한 상태에서 운동하면 넓어진 모공으로 화장품과 먼지 등이 흡수되면서 피부 트러블이 생길 수 있다. 더불어 얼굴 표면이 거칠어지고 각질이 많이 생길 수도 있다.

◆ 피부색이 얼룩덜룩해진다

운동을 할 때 모공과 팜Samsung이 열리는 이유는 몸에서 나는 열을 식혀 적정 체온을 유지하기 위함이다. 그런데 화장 때문에 모공이 막혀 땀이 제대로 배출되지 못

하면 열도 함께 발산되지 못하고 피부에 남아 문제를 일으키게 된다. 발적이나 발진등이 생겨 울긋불긋 얼룩덜룩해지는데 이런 상태가 장기화되면 피부색이 고르지 않게 될 수 있다.

◆ 피부 노화를 일으킨다

땀과 화장이 만나 법복이 되면 유수분 밸런스가 깨지면서 블랙헤드와 화이트헤드의 생성이 더욱 가속화된다. 이는 피부에 요철을 만들어 화장이 들뜨게 하는 원인이 된다. 하지만 더 큰 문제는 이런 상태가 장기화되면 피부에 노화를 일으킬 수 있다는 것이다. 화장을 하고 운동을 하면 피부에 염증이 생기는데, 이는 피부 노화의 주범이다.



▶ 운동하기 전에는

매끈한 피부를 위해서는 운동 전에 클렌징을 꼼꼼하게 하고, 기초 화장품으로 기본적인 보습만 하는 것이 좋다. 기름기가 많은 화장품은 모공을 막을 수 있으니 가볍게 오일 프리 제품을 사용해야 한다.

운동할 때는 물을 마시면서 수분을 보충하고, 운동이 끝난 후에는 깨끗하게 씻는다. 이때 찬물로 샤워하면 피부 노폐물이 남고, 뜨거운 물은 피부를 건조하게 만들므로 피부 온도와 비슷하거나 약간 따뜻한 물로 씻어야 한다.

사진=shutterstock.com

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마카, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블렉커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리불러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



“호주에서 막 도착했습니다”



SINI CARE
SINI AUSTRALIA PTY LTD



714.702.0305

www.sinicareusa.com

6561 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

jaydenkft@gmail.com

MP12 혈관과 간의 건강을 한 알에 담았습니다

\$50
OPENING SPECIAL
MP12 30정

MEGA GREEN LIPPED MUSSEL 7500



\$75
OPENING SPECIAL
초록립 180정

초록립 흥합 추출물로 칼슘과 글루코사민이 함유된 연골조직 재생과 염증 통증완화
건강기능식품
초록립 흥합은 염증 유발 물질 생성을 억제해 항암효과로 관절염에 효과를 볼 수 있습니다.

- 관절염, 류마티즘 예방이 필요하신 분
- 등산, 자전거 등 운동을 좋아하시는 분
- 전반적인 건강관리가 필요하신 분
- 허리, 무릎 등 관절에 통증을 느끼시는 분

PREMIUM EUCALYPTUS & TEA TREE PROPOLIS 6000



\$110
OPENING SPECIAL
프로폴리스 180정



- 각종 바이러스들로부터 몸을 보호하여 주고 치료해주는 역할을 합니다.
- 면역력을 강화시키는데 효과적입니다.
- 체질 개선에 도움을 줍니다.
- 항암 작용에 도움을 줍니다.

PROPOLIS ANTI POLLUTION MOUTH SPRAY



“천연 항산화제로 매일매일 입안을 항균하세요.”
물약 (Myrrh) 기관지 / 호흡기관 관리에 확장한 물약 성분 함유
에키네시아 (Echinacea) 항설기에 면역력을 책임져 줄 에키네시아 성분 함유
마누카 허니 (Manuka Honey) 호주 대표 생신물, 마누카 허니 성분 함유
스컬캡 (Scullcap) 텁텁한 날의 삼계탕과 친정에 도움을 주는 스컬캡!
금잔화 (Calendula) 감기와 두통 완화에 효능을 가진 금잔화 성분 함유!

\$25
OPENING SPECIAL
프로폴리스 스프레이

- 기관지 및 폐 보호
- 입안 세균 방지 및 잇몸 염증 완화
- 호흡을 원활하게 도와줌
- 구강 항산화 효능