

THE ART OF

STAYING YOUNG & HEALTHY

121

Tips Tetap Sehat & Awet Muda

Tezario Vulanda, Hana Rinawati & Ifana Tesa

THE ART OF STAYING YOUNG & HEALTHY

121

Tips Tetap Sehat & Awet Muda

THE ART OF STAYING YOUNG & HEALTHY

121

Tips Tetap Sehat & Awet Muda

Tezario Vulanda, Hana Rinawati & Ifana Tesa

THE ART OF STAYING YOUNG & HEALTHY

121 Tips Tetap Sehat & Awet Muda

Penulis : Tezario Vulanda, Hana Rinawati, dan Ifana Tesa
Penyunting : Chrisna Farmadiani
Proofreader : Ipang
Desain Cover : Yudan
Layout : Triyanto Ari Wibowo

Redaksi:

LITERINDO

Kradenan RT. 10 RW. 69, Maguwoharjo
Depok, Sleman, Jogjakarta 55282
Telp./Fax.: (0274) 4332844
E-mail: redaksi.literindo@gmail.com

Cetakan Pertama, 2014

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Vulanda, Tezario, Hana Rinawati, dan Ifana Tesa

The Art of Staying Young & Healthy: 121 Tips Tetap Sehat & Awet
Muda/Tezario Vulanda, Hana Rinawati, dan Ifana Tesa

Cet. 1—Jogjakarta: Literindo, 2014
188 hlm., 13 × 19 cm
ISBN: 978-602-7996-60-1
e-ISBN: 978-623-91382-0-2

1. Dieth & Health 1 Judul

© Hak Cipta dilindungi undang-undang
All Rights Reserved

PENGANTAR PENERBIT

Bagi wanita, kecantikan adalah hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Meskipun bukan hal yang utama, kecantikan tetap menempati prioritas dalam kehidupan wanita. Oleh karena itulah, tak heran jika seorang wanita rela untuk menyisihkan sebagian pendapatannya khusus untuk perawatan kecantikan. Bagi yang berpendapatan cukup, mungkin hal ini bukan masalah. Akan tetapi, bagi yang berpendapatan pas-pasan, hal ini tentu akan sedikit menyesakkan.

Memanfaatkan bahan alami yang ada di sekitar kita adalah solusi bijak untuk permasalahan perawatan kecantikan. Selain murah, bahan alami terbukti lebih aman bagi tubuh. Dan, hasilnya pun tak kalah dari berbagai kosmetika serta perawatan kecantikan modern.

Akan tetapi, ingat bahwa kecantikan fisik harus dibarengi pula dengan kecantikan yang tumbuh dari dalam (*inner beauty*). Agar tampak senantiasa memesona, buatlah diri Anda menjadi pribadi yang kuat, menyenangkan, berkarakter, berintelektual, ramah, serta supel. Wanita yang demikian tentu saja memiliki nilai lebih yang akan membedakannya dengan wanita lain.

Selain merangkum berbagai tips perawatan alami kecantikan, buku ini juga menyuguhkan berbagai tips kesehatan guna menjaga tubuh tetap bugar dan sehat. Karena, wajah yang cantik tak akan ada artinya tanpa tubuh yang bugar dan sehat. Dengan bahasa yang ringan, buku ini begitu mudah dipahami dan dapat menjadi acuan bagi setiap wanita yang menginginkan kecantikan sejati yang seutuhnya.

Salam hangat,

Redaksi

PENGANTAR PENULIS

Siapa *sih* yang tidak ingin punya wajah cantik, kulit mulus, badan proporsional, dan kaki menawan? Tentu kaum hawa mengidamkan postur tubuh ideal ini.

Bagi Anda seorang wanita, mungkin sudah tak terhitung lagi berapa besar biaya yang digunakan untuk perawatan tubuh, mulai dari pertama kali merias diri hingga hari ini. Bahkan, ada sebagian wanita yang benar-benar menyisihkan anggaran dalam waktu tertentu untuk urusan merias diri, baik untuk pergi ke salon, membeli produk kosmetik mahal, bahkan ada yang merawat tubuh hingga salon-salon terkemuka mancanegara.

Namun, cantik saja tidaklah cukup. Cantik harus dibarengi dengan awet muda dan sehat. Artinya, cantik, awet muda, dan sehat merupakan kesatuan paket yang harus dimiliki seorang wanita. Dengan kecantikan yang dimiliki, bisa membuat penampilan kian percaya diri. Awet muda menjamin tampilan tetap muda dan selalu enerjik. Sementara sehat mendukung aktivitas agar hidup lebih bermakna.

Buku ini merangkum berbagai tips perawatan alami kecantikan, awet muda, dan kesehatan pada wanita. Dengan bahasa yang dibuat ringan, buku ini begitu mudah dipahami dan bisa langsung dipraktikkan, oleh pemula sekalipun. Kenapa alami? Sebab cara ini memiliki beberapa keunggulan,

di antaranya murah, simpel, dan tentu saja aman untuk tubuh. Walaupun murah, namun hasil yang dicapai tak kalah dengan perawatan modern. Dengan biaya murah, Anda pun bisa menyisihkan anggaran untuk keperluan lain maupun ditabung. Sebuah cara yang cukup bijak bukan?

Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat. Selamat mencoba.

Penulis

DAFTAR ISI

Pengantar Penerbit	5
Pengantar Penulis	7
Daftar Isi	9
Cantik dan Awet Muda Saja Tidak Cukup	15
A-Z Mengenai Kecantikan; Tak Harus Serba Modern dan Mahal	16
A-Z Tentang Penuaan; Fase Hidup yang 'Mau Tak Mau' Harus Dijalani	17
Tubuh Sehat Juga Memengaruhi Penampilan	21
Merawat Tubuh dengan Bahan Alami, Siapa Takut?....	22
Tetap Cantik dengan Bahan Alami	25
1. Rambut Hitam Berkilau dengan Bunga Kembang Sepatu	26
2. Rambut Lebat Memikat dengan Telur Udang	27
3. Rambut Hitam Menawan dengan Buah Kemiri	28
4. Merawat Rambut Kering dengan Buah Avokad	29
5. Tips Mudah dan Alamiah Mengatasi Rambut Bercabang	31
6. Merawat Rambut Kering dengan Minyak Zaitun..	32
7. Cara Ringan Mengatasi Kulit Berminyak	33
8. Cara Ampuh Membersihkan Kulit Kering dan Kusam	34

9. Wajah Anti Noda dengan Masker Pisang.....	35
10. Wajah Bersinar dengan Air Teh Sisa.....	36
11. Mengatasi Kulit Berminyak dengan Masker Putih Telur.....	37
12. Menghaluskan Wajah dengan Kuning Telur.....	38
13. Mengatasi Kulit Berminyak dengan Jeruk Nipis....	39
14. Merawat Wajah Berkulit Kering	40
15. Cara Praktis Hilangkan Komedo di Wajah.....	41
16. Menghilangkan Bintik-Bintik Hitam di Wajah	42
17. Trik Jitu Mengikis Flek Hitam	44
18. Bebaskan Noda Hitam di Wajah dengan Semangka.....	45
19. Mengecilkan Pori-Pori dengan Es Batu.....	46
20. Khasiat Ampuh Daun Sirih untuk Mengatasi Jerawat	47
21. Mengatasi Jerawat dengan Air Garam.....	48
22. Menghapus Noda Bekas Jerawat dengan Kunyit	49
23. Memutihkan Wajah dengan Air Beras	50
24. Memerahkan Bibir dengan Parutan Jahe.....	50
25. Mencegah Bibir Kering.....	51
26. Menjaga Warna Bibir Tetap Indah	53
27. Mengatasi Kantung Mata.....	54
28. Mengatasi Mata Lelah	55
29. Mengurangi Sembap pada Mata	56
30. Menghitamkan dan Melebatkan Alis	56
31. Gigi Putih dan Bersih dengan Stroberi	57
32. Agar Payudara Tampak Indah	58

33. Mengencangkan Payudara dengan Masker Pisang	59
34. Merawat Payudara Agar Tetap Memikat	60
35. Memutihkan Ketiak	61
36. Mencerahkan Kulit Tangan	62
37. Membuat Kulit Tangan Sehalus Sutra	63
38. Melembutkan Kulit Tangan dengan Gula Pasir	64
39. Menghaluskan Kulit Tangan dengan Kentang	65
40. Membersihkan Belang Tangan dengan Kunyit	65
41. Melembutkan Telapak Tangan	66
42. Perawatan Sederhana untuk Tangan Indah	67
43. Memperindah Kuku	68
44. Agar Kuku Mengilap dan Cantik	69
45. Merawat Paha	71
46. Kuku Kaki Harum, Percaya Diri Meningkatkan.....	72
47. Agar Betis Tetap Indah	72
48. Menghilangkan Bulu Kaki	73
49. Wortel untuk Melembutkan Kulit	74
50. Membersihkan Kulit dengan Sisa Nasi	75
51. Melembutkan Tangan dan Kaki dengan Pasir Pantai.....	75
52. <i>Pedicure</i> Sendiri di Rumah.....	76
53. Bebas dari Obesitas dan Tetap Sehat	77
54. Menghaluskan Kulit Tangan dan Kaki dengan Kulit Pisang	78
55. Manfaat Tomat untuk Kulit Berminyak	79
56. Kulit Kaki Halus dan Lembut Alami	81
57. Kaki terlihat bersinar dengan madu	84

Awet Muda dengan Bahan Alami.....	87
1. Rambut Bebas Uban, Penampilan Tetap Menawan.....	88
2. Cegah Uban Datang, Investasi Penampilan Muda	89
3. Rambut Hitam dan Berkilau dengan Kemiri	91
4. Membuat Rambut Kusam Semakin Berkilau	92
5. Lidah Buaya Sebagai Penyubur Rambut	93
6. Shampo Madu untuk Rambut Rontok	94
7. Mengatasi Rambut Rontok dengan Jahe	96
8. Kayu Manis dan Madu untuk Menguatkan Rambut	97
9. Agar Rambut Hitam Legam	99
10. Menghitamkan Rambut dengan Biji Pepaya	100
11. Apel untuk Menyegarkan Kulit Wajah	101
12. Meremajakan Kulit Wajah dengan Stroberi	103
13. Singkong Muda untuk Menghaluskan Wajah	105
14. Wajah Menawan dan Tampil Awet Muda	106
15. Masker Anti Penuaan Dini	107
16. Mengurangi Lingkaran Gelap di Bawah Mata dengan Mentimun	109
17. Mencegah Kerut di Wajah dengan Jus Bayam	110
18. Mencegah Keriput dengan Jeruk Nipis	112
19. Mencegah dan Menipiskan Kerut pada Dahi.....	113
20. Menyegarkan Wajah dengan Semangka	114
21. Memutihkan Gigi Secara Alami	116
22. Agar Gigi Tetap Kuat.....	117
23. Gigi Tetap Sehat Meski Umur 40-an.....	118

24. Memperlambat Keriput pada Wajah.....	119
25. Merawat Kulit Leher	121
26. Payudara Kencang Minder Pun Hilang	122
27. Mengencangkan Kulit Wajah dengan Putih Telur	124
28. Memerangi Lemak dengan Kopi.....	125
29. Mengencangkan Payudara dengan Kulit Pisang ..	127
30. Agar Perut tetap Langsing	128
31. Khasiat Air Putih untuk Merawat Kulit	129
32. Meningkatkan Ingatan dengan Bayam.....	130
33. Kulit Tubuh Sehat dengan Sinar Matahari	132
34. Mengencangkan Kembali Lingkar Pinggang	133
35. Mengecilkan Perut Pasca Melahirkan	134
36. Merawat Kaki Agar Tidak Pecah-Pecah	135
37. Mencegah Penuaan dengan Masker Avokad	136
38. Awet Muda dengan Tindakan Positif	138
39. Diet Sehat untuk Tubuh Tetap Semangat	139

Tetap Sehat dengan Bahan Alami **141**

1. Rambut Sehat dan Bebas Rontok dengan Bawang Putih	142
2. Telinga Sehat, Pendengaran Pun Lancar	143
3. Agar Penglihatan Selalu Sehat dan Tajam	144
4. Agar Mata Sehat dan Bebas dari Kelelahan	146
5. Mulut Sehat, Bau Mulut Hilang	146
6. Awas... Kanker Payudara	148
7. Cegah Sejak Dini Risiko Penyakit Jantung	151
8. Hati-hati Hipertensi	152
9. Tubuh Sehat dan Bugar, Aktivitas Lancar.....	154

10. Cermati Ancaman Penyakit Kista	156
11. Hati-hati Bahaya Kanker Rahim	158
12. Waspada Ancaman Kanker Serviks	160
13. Mengobati Keputihan (<i>Fluor Albus</i>)	162
14. Mengatasi Gangguan Saat Menstruasi.....	163
15. Vagina Bebas Jamur.....	165
16. Agar Vagina Sehat, Kesat, dan Selalu Wangi.....	166
17. Merawat Rahim Pasca Melahirkan.....	168
18. Mencegah Infeksi <i>E. Coli</i>	169
19. Tulang Kuat, Aktivitas Tetap Giat.....	171
20. Agar Kaki Tetap Sehat.....	171
21. Selamat Tinggal Kaki Bau.....	172
22. Ragam Keunggulan Teh untuk Tubuh	174
23. Olahraga Tepat bagi Wanita.....	176
24. Stres Hilang, Pikiran Selalu Tenang	178
25. Rileks dengan Meditasi.....	179
Tentang Penulis	181
Daftar Pustaka	183

Bagian 1

**CANTIK DAN AWET
MUDA SAJA TIDAK
CUKUP**

A-Z MENGENAI KECANTIKAN; TAK HARUS SERBAMODERN DAN MAHAL

Tampil cantik? *Aha*, tentu itu menjadi idaman setiap wanita. Para wanita pastinya mendambakan tampilan menarik, rambut berkilau, wajah cantik dan bersih, alis proporsional, mata sehat, payudara padat berisi, pinggang ramping, tangan dan kaki bersih dengan kuku cantik, serta tak ketinggalan pula betis yang indah. Terkadang semua terasa kurang jika tak dibarengi kulit putih, halus, dan mulus.

Dengan itu semua, tak heran para wanita terlihat *ribet* dengan perawatan tubuhnya. Bahkan, belum selesai urusan merawat salah satu bagian tubuh, sudah disibukkan dengan rencana merawat bagian tubuh yang lain. Begitu pula saat belum selesai perawatan di satu salon, sudah sibuk berpikir setelah dari sini akan ke salon mana. Apalagi dengan semakin majunya dunia kosmetik dan perawatan tubuh bagi wanita, membuat wanita memiliki banyak pilihan dalam urusan memanjakan diri. Bahan-bahan kosmetik modern dengan biaya selangit pun seakan tak akan pernah kehilangan konsumennya.

Bagi yang tidak memiliki uang lebih, jangan berkecil hati. Dengan anggaran murah, perawatan tubuh bisa dilakukan secara alami dengan memanfaatkan bahan-bahan yang ada di sekitar. Hasil yang dicapai pun tidak begitu jauh dari perawatan modern. Keuntungan lain adalah perawatan bisa dilakukan di rumah, lebih efektif, dan tidak perlu ribet pergi dari satu salon ke salon lain.

Hanya itu sajakah? Tentunya tidak. Kecantikan fisik harus dibarengi pula dengan kecantikan yang tumbuh dari

dalam (*inner beauty*). Buatlah diri Anda pribadi yang kuat, menyenangkan, berkarakter, berintelektual, ramah, serta supel. Dengan begitu, wanita tersebut memiliki nilai lebih yang akan membedakannya dengan wanita lain.

A-Z TENTANG PENUAAN; FASE HIDUP YANG 'MAU TAK MAU' HARUS DIJALANI

Menjadi tua, tentu semua orang akan mengalami fase ini. Ada banyak teori yang menjelaskan proses penuaan, salah satunya adalah Teori Program. Dalam teori ini dijelaskan, di dalam tubuh manusia terdapat suatu 'jam biologis' yang terus berputar sejak manusia masih menjadi sel, embrio, janin, kemudian lahir menjadi bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, masa tua, dan akhirnya meninggal. Singkat kata, menjadi tua merupakan kodrat yang telah digariskan Tuhan kepada manusia yang bersangkutan, sesuai 'jam biologis' yang dimilikinya.

Menjadi tua memang wajar. *Nah*, sekarang jika mengalami penuaan dini? Tentu tak ada yang menginginkannya. Penuaan dini adalah saat tanda-tanda fisik dan psikis dalam tubuh kita jauh melebihi umur yang dimiliki. Misal, walau umur kita masih 30 tahun, namun telah memiliki rambut beruban, kulit keriput, atau sudah pikun. Sebelum lebih jauh memahami penuaan dini, cermati terlebih dahulu tanda-tanda yang mengiringinya. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

- Adanya uban di rambut.
- Adanya bercak hitam (*age spot*) pada wajah.

- Tekstur kulit menjadi kasar dan kering.
- Pori-pori membesar.
- Kulit keriput, kerut, dan kendur.
- Adanya lingkaran hitam dan kantung di bawah mata.
- Kualitas penglihatan menurun.
- Gigi menjadi rapuh.
- Payudara mengendur.
- Mengalami *osteoporosis* (pengeroposan tulang).
- Perut dan lengan membesar karena adanya penumpukan lemak.
- Bokong melorot.
- Kelebihan berat badan.
- Terganggunya siklus tidur.
- Tubuh mudah lelah.
- Sulit memulai kegiatan, bahkan saat pagi sekalipun.

Setelah mengenal apa saja yang menjadi tanda-tanda penuaan dini, lantas faktor apa saja yang berpotensi menyebabkan penuaan dini? *Nah*, ini dia beberapa faktor pemicunya.

- Terkena paparan sinar matahari. Menurut *American Academy of Dermatology*, paparan sinar matahari bisa menyebabkan kulit keriput. Terkena sinar matahari terlalu lama dan terlalu sering bisa menyebabkan DNA kulit dalam membran sel menjadi rusak. Akibatnya, elastisitas kulit pun ikut rusak.
- Terkena polusi udara dan radikal bebas. Tentu polusi udara begitu mudah kita jumpai, terutama bagi yang hidup di kota besar dengan kepadatan lalu lintas tingkat tinggi. Sadar atau tidak, polusi udara akan memengaruhi kecantikan Anda. Terlalu sering terkena polusi udara

bisa menyebabkan penumpukan radikal bebas dalam tubuh. Radikal bebas akan menyebabkan kulit kehilangan kolagen dan elastisitasnya sehingga kekuatannya menjadi berkurang. Selain itu, polusi akan menyebabkan gangguan penglihatan, misalnya mata perih.

- Kurang olahraga. Olahraga memiliki peran penting bagi kesehatan dan penampilan. Dengan berolahraga, kalori dan timbunan lemak dalam tubuh akan terbakar dan keluar dari tubuh melalui proses metabolisme berupa keringat. Jadi, dengan jarang berolahraga, timbunan lemak akan semakin tinggi, akibatnya badan bisa menjadi gemuk dan berisiko besar terkena beragam penyakit.
- Terlalu sering mengonsumsi gula dalam jumlah besar. Jumlah gula yang terlalu besar tidak baik untuk tubuh. Selain berisiko mengundang penyakit Diabetes Mellitus, gula juga rentan mempercepat penuaan dini. Keberadaan gula berlebih akan menyebabkan kerusakan pada molekul protein dalam kulit. Padahal, jenis molekul ini berfungsi membentuk kolagen dan lapisan dermis yang berfungsi menjaga elastisitas kulit. Akibatnya, kulit akan mudah terkena iritasi dan mudah keriput.
- Mengonsumsi alkohol. Selain tidak baik untuk kesehatan, alkohol juga bisa mempercepat penuaan dini. Alkohol akan menyebabkan penyusutan volume pada otak, akibatnya bisa membuat seseorang mudah lupa, serta mempercepat kepikunan (*demensia*).
- Merokok. Merokok bisa menyebabkan penuaan ini, sebab bisa mengurangi kolagen pada kulit. Rokok juga bisa menurunkan aliran darah serta menghambat sirkulasi oksigen dan nutrisi ke sel-sel kulit, akibatnya kulit menjadi

kusam dan timbul bintik-bintik cokelat. Selain itu, rokok juga bisa menyebabkan otak menyusut sehingga membuat seseorang mudah lupa.

- Pikiran tidak tenang. Ada beragam pikiran tidak tenang yang selalu merongrong kehidupan, bisa berupa sering marah-marah, emosi, stres, hingga depresi. Sadar ataupun tidak, ini bisa mempercepat penuaan dan berisiko besar mendatangkan penyakit seperti darah tinggi, Penyakit Jantung Koroner (PJK), dan Diabetes Mellitus.
- Terlalu sering mengonsumsi makanan berlemak tinggi. Tentu sudah cukup akrab di telinga kita, lemak berlebih bisa membahayakan tubuh. Beberapa penyakit kronis disebabkan dari kelebihan lemak, misalnya saja hipertensi (darah tinggi), Penyakit Jantung Koroner (PJK), Diabetes Mellitus, bahkan hingga kanker. Untuk itu, segera hindari mengonsumsi makanan berlemak terlalu banyak agar Anda bisa menikmati indahny kesehatan hingga masa tua sekalipun.

Demikian beberapa hal yang bisa menyebabkan penuaan dini. Menjadi tua tentu sudah menjadi kodrat semua makhluk hidup, termasuk manusia. Namun sekali lagi, tentu tak ada yang ingin terkena penuaan dini. Sebab, selain menjadikan penampilan tidak percaya diri, hal ini bisa menghambat beragam aktivitas yang dijalani. Untuk itu, hindarilah faktor-faktor pemicu terjadinya penuaan dini selagi masih mampu. Lakukan olahraga secara rutin, tidur cukup, minum air putih cukup, pastikan pola makan yang dilakukan sehat, dan yang terakhir perbanyak makan buah dan sayuran. Sebab, dalam sayur dan buah terdapat zat-zat yang baik untuk kesehatan kulit seperti vitamin A (menjaga kesehatan dan kehalusan kulit), vitamin B1

(mencegah kerusakan kulit), Niasin (mencegah kerusakan kulit), Vitamin B6 (mencegah kulit kering), vitamin C (membuat kulit halus), dan vitamin D (menjaga kesehatan kulit).

TUBUH SEHAT JUGA MEMENGARUHI PENAMPILAN

Kesehatan merupakan anugerah Tuhan yang tak ternilai harganya. Dengan tubuh sehat, ada beragam aktivitas harian yang bisa kita lakukan. Jika sakit, bisa dibayangkan betapa menderitanya kita bukan? Misalnya saja Anda dianugerahi wajah cantik, tetapi tubuh Anda sakit-sakitan. Anda pun tidak bisa beraktivitas leluasa seperti bekerja, berinteraksi dengan orang lain, maupun aktivitas lain yang membuat hidup Anda makin semarak dan berwarna-warni. Padahal, dengan beraktivitas dan berinteraksi dengan orang lain, akan menambah wawasan dan kemampuan berkomunikasi Anda. Kecantikan tidak melulu wajah indah dipandang, tubuh proporsional, dan betis indah, tapi bisa juga dipengaruhi *inner beauty* Anda.

Itu artinya, tanpa adanya kesehatan, kecantikan dan awet muda tidak akan ada gunanya. Bagi yang diberi nikmat kesehatan, bersyukur lah dengan cara merawat dan menjaganya dengan baik. Bagi yang belum diberi nikmat kesehatan, berjuanglah agar hidup Anda menjadi lebih baik. Cantik, awet muda, dan sehat adalah jalan agar hidup kita lebih baik dan bisa melakukan hal-hal bermakna.

MERAWAT TUBUH DENGAN BAHAN ALAMI, SIAPA TAKUT?



Sumber: <http://feminineangle.blogspot.com>

Buah-buahan yang sering kita jumpai ternyata memiliki khasiat untuk kecantikan, awet muda, dan sehat

Indonesia dikaruniai sumber daya alam yang cukup melimpah. Selain tanah subur, negeri ini diberi kekayaan tanaman yang beraneka ragam. Tak salah jika salah satu grup band legendaris Indonesia, Koes Plus menulis lirik "...tongkat kayu dan batu jadi tanaman..." dalam lagunya. Tanah di Indonesia, tanah gersang sekalipun, masih bisa menjadi 'kolam susu', memiliki banyak manfaat bagi kehidupan umat manusia.

Dengan kondisi tanah seperti itu, wajar nenek moyang negeri ini telah sejak lama menurunkan warisan berupa merawat tubuh secara alami. Baik di zaman keraton hingga saat ini, perawatan tubuh secara alami masih relevan digunakan. Bahkan ada merk produk kecantikan yang berani mengklaim diri produknya

berbahan warisan turun-temurun leluhur Nusantara. Dengan demikian, bisa dikatakan Indonesia memiliki tradisi kecantikan dan perawatan kulit yang layak dibanggakan.

Percayakah Anda, ragam perawatan tubuh secara alami ini begitu mudah dilakukan, dengan menggunakan bahan-bahan yang mudah ditemukan, serta aman untuk tubuh. Untuk urusan mencegah rambut rontok misalnya, bisa menggunakan bawang putih. Sementara untuk memutihkan gigi, buah stroberi cukup bisa diandalkan. Untuk memuluskan kaki, bisa menggunakan madu dan pisang. Serta masih banyak lagi perawatan tubuh yang bisa Anda dapatkan dalam buku ini.

Seperti penjelasan-penjelasan sebelumnya, perawatan tubuh secara alami bisa dilakukan siapa saja, di mana saja, dan kapan saja. Jadi, merawat tubuh secara alami, murah, tidak ribet, dan berkhasiat, siapa takut?

Bagian 2

TETAP CANTIK DENGAN BAHAN ALAMI

1. RAMBUT HITAM BERKILAU DENGAN BUNGA KEMBANG SEPATU

Mempunyai rambut hitam berkilau merupakan idaman bagi sebagian besar wanita. Rambut hitam berkilau membuat tampilan kita secara keseluruhan terlihat lebih cantik dan menarik. Hal ini tentu akan membuat kita semakin percaya diri.

Ya, tampil cantik dan menarik di depan orang banyak memang sudah menjadi "kewajiban" bagi wanita. Tidak heran bila banyak wanita berlomba-lomba melakukan upaya khusus pada rambut agar tampak hitam berkilau. Namun, bila tidak hati-hati, kita bisa terjebak pada cara-cara yang salah untuk mendapatkan rambut hitam berkilau. Cara-cara yang salah tersebut pada akhirnya justru akan merusak rambut indah yang sebelumnya kita punya.

Sebenarnya ada banyak sekali cara alami yang bisa dilakukan untuk membuat rambut kita tampak hitam berkilau. Sebagian besar bahannya bahkan bisa kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari. Bila diharuskan membeli, harga bahan-bahan tersebut tergolong murah meriah sehingga tidak akan menguras kantong kita.

Salah satu bahan yang dapat membuat rambut kita hitam berkilau adalah bunga kembang sepatu. Siapa yang tidak tahu bunga kembang sepatu? Bunga ini dapat tumbuh hampir di manapun. Daun, bunga, dan akar kembang sepatu mengandung flavonoida. Ketiga bagian itu juga mengandung zat lain, yakni daun mengandung saponin dan polifenol, bunga mengandung polifenol, sedangkan akar mengandung tanin dan saponin.

Flavonoida pada dasarnya mencakup banyak pigmen yang umum dan terdapat pada seluruh dunia tumbuhan. Namun, senyawa flavonoida yang terdapat dalam daun kembang sepatu merupakan pigmen alami yang baik digunakan untuk nutrisi rambut sehingga rambut menjadi tampak hitam berkilau.

Berikut ini cara sederhana membuat ramuan alami dari daun bunga kembang sepatu untuk rambut hitam berkilau.

- Tumbuk daun kembang sepatu secukupnya. Lakukan hingga teksturnya benar-benar halus.
- Tambahkan air secukupnya, masukkan ke dalam sebuah botol, lalu kocok-kocok selama 5 menit.
- Saring ramuan tersebut, lalu buang ampasnya.
- Tambahkan perasan jeruk nipis secukupnya ke cairan hasil saringan ramuan daun bunga kembang sepatu tadi.
- Sekarang, oleskan cairan ramuan tersebut ke rambut Anda secara merata. Untuk hasil maksimal, lakukan langkah ini secara teratur 2 kali dalam seminggu.

2. RAMBUT LEBAT MEMIKAT DENGAN TELUR UDANG

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk menyuburkan rambut, mulai dari perawatan yang mahal di salon-salon hingga menggunakan bahan-bahan alternatif dan alami. *Nah*, salah satu bahan alami yang dapat Anda gunakan untuk menyuburkan rambut adalah telur udang.

Telur sebagai sumber protein mempunyai banyak keunggulan. Kandungan asam amino pada telur termasuk

paling lengkap dibandingkan bahan makanan lain seperti ikan, daging, ayam, tahu, tempe, dan lain-lain. Telur termasuk bahan makanan sumber protein yang relatif murah dan mudah ditemukan. Protein merupakan bagian yang terkandung dalam tiap jaringan sel hidup, dan telur udang adalah sumber yang sangat kaya akan mineral tersebut.

Berikut cara sederhana membuat ramuan alami dari telur udang untuk mendapatkan rambut yang lebat memikat.

- Ambil 3 ekor udang yang mengandung telur, kemudian letakkan dalam sebuah wadah.
- Gosok-gosokkan telur udang pada bagian rambut yang rontok atau kurang subur.
- Lakukan hal ini sebelum tidur. Biarkan selama satu malam.
- Pada pagi harinya, cucilah hingga bersih, bisa dilakukan saat mandi.

3. RAMBUT HITAM MENAWAN DENGAN BUAH KEMIRI

Selain bunga kembang sepatu, bahan lain yang bisa membuat rambut kita hitam berkilau adalah kemiri. Buah kemiri mengandung zat gizi dan nongizi. Zat nongizi dalam kemiri misalnya adalah saponin, flavonoida, dan polifenol. Banyak peneliti telah membuktikan bahwa ketiga komponen ini memiliki arti besar bagi kesehatan.

Kandungan zat gizi mikro yang terdapat dalam kemiri adalah protein, lemak, dan karbohidrat. Sedangkan mineral

dominan yang terdapat dalam kemiri adalah kalium, fosfor, magnesium, dan kalsium.

Kemiri juga mengandung zat besi, seng, tembaga, dan selenium. Kandungan penting lainnya adalah vitamin, folat, serta fitosterol yang dapat merusak enzim pembentuk kolesterol dalam hati sehingga dapat menghambat pembentukan kolesterol.

Kandungan senyawa flavonoida dalam buah kemiri dapat membuat rambut hitam berkilau.

Berikut langkah-langkah mengolah kemiri menjadi ramuan penghitam rambut yang ampuh.

- Ambil 6 buah biji kemiri.
- Bakar sekitar 30 menit atau sampai menghitam. Supaya biji kemiri mudah dibakar, tusukkan pada tusuk sate.
- Tumbuk halus dan tambahkan air secukupnya. Masaklah hingga mengeluarkan minyak.
- Oleskan minyak tersebut pada kulit kepala dan rambut hingga merata.
- Diamkan selama 15 menit, lalu bilas dengan air sampai bersih.
- Lakukan secara teratur maksimal 3 kali seminggu.

4. MERAWAT RAMBUT KERING DENGAN BUAH AVOKAD

Rambut yang kusam dan susah diatur merupakan masalah yang sering dijumpai sebagian besar wanita. Kondisi tersebut diakibatkan oleh berbagai hal, misalnya pelurusan

rambut (*rebonding*), pengecatan rambut, paparan zat kimia, panas *hair dryer*, dan sinar matahari langsung. Semua itu bisa membuat rambut menjadi kusam, sebab kelembapan alami rambut berkurang.



Sumber: <http://www.photos-public-domain.com/>

Sebagai wanita yang selalu ingin tampil cantik dengan rambut yang indah dan sehat, kita bisa melakukan perawatan rambut secara tradisional dengan menggunakan bahan-bahan alami. Selain murah, perawatan seperti ini juga mudah dilakukan sehingga kita tidak perlu repot-repot menguras kantong untuk biaya perawatan di salon.

Salah satu bahan alami yang bisa digunakan untuk mengatasi rambut kusam adalah daging buah avokad. Buah avokad mengandung banyak nutrisi yang bermanfaat. Avokad setidaknya mengandung 11 vitamin dan 14 mineral. Avokad kaya akan protein, riboflavin (atau dikenal sebagai vitamin B2), niasin (atau dikenal sebagai vitamin B3), potasium (atau lebih dikenal sebagai kalium), dan vitamin C.

Anda bisa menggunakan daging buah avokad sebagai pelembap ekstra untuk rambut. Caranya adalah sebagai berikut.

- Ambil daging avokad, lalu pijatkan perlahan ke kulit kepala dan rambut yang telah dibasahi (seperti *creambath*).
- Diamkan sebentar.
- Bilaslah hingga bersih dengan air hangat.

5. TIPS MUDAH DAN ALAMIAH MENGATASI RAMBUT BER CABANG

Bagi wanita, memiliki rambut panjang adalah sebuah perjuangan. Hal ini disebabkan proses perawatan rambut panjang tergolong rumit. Salah satu masalah yang paling sering dialami wanita berambut panjang adalah ujung rambut yang pecah-pecah atau bercabang.

Masalah ini kerap membuat wanita putus asa sehingga akhirnya memutuskan untuk memotong rambutnya hingga pendek. Padahal, sebenarnya masalah ini bisa diatasi dengan relatif cepat lewat cara yang mudah, murah, dan tentunya alamiah. Berikut tips untuk mengatasi rambut bercabang.

- Jangan menyisir saat rambut dalam keadaan basah. Sebaiknya gunakan sisir bergigi jarang.
- Gunakan *spray* bir. Bir bisa menjadi cairan penata rambut yang cukup murah dan bagus untuk rambut. Anda bisa mendapatkan rambut sehat, segar, dan bersinar dengan menyemprotkan minuman beralkohol ini pada rambut. Tuang bir ke dalam botol semprot, lalu semprotkan ke rambut setelah Anda keramas. Kemudian, keringkan rambut dengan handuk sebelum mulai ditata.
- *Conditioner* mayonaise. Mayonaise merupakan kondisioner yang baik untuk rambut kita. Oleskan mayonaise setidaknya seminggu sekali usai keramas, diamkan selama 5 menit, lalu bilas. Hasilnya, rambut Anda akan terasa lembut dan bersinar.

- Jauhi *klorin*. Jangan sampai air *klorin* (dalam kolam renang) dan air laut (berkadar garam tinggi) menyentuh rambut Anda. Pakailah pelindung kepala saat berenang.
- Keramas seperlunya. Keramaslah antara 2-5 hari sekali, tergantung dari bagaimana kondisi kulit kepala Anda.
- Gunakan cara alami dalam perawatan rambut. Hindari pula kegiatan 'memanasi' rambut, seperti penggunaan *blow dry* atau membiarkan rambut diterpa panas matahari dalam waktu yang lama. Keringkan rambut secara alami dan selalu kenakan pelindung kepala saat panas mulai menyengat.

6. MERAWAT RAMBUT KERING DENGAN MINYAK ZAITUN

Minyak zaitun merupakan salah satu jenis minyak yang akrab di telinga wanita. Selain dikenal sebagai penambah cita rasa makanan, minyak ini juga memiliki beragam manfaat lain, baik untuk kesehatan maupun kecantikan. Tak heran jika minyak ini dijuluki *the liquid gold*.

Untuk mengatasi rambut kering akibat polusi dan sengatan sinar matahari, minyak zaitun bisa menjadi solusi yang tepat. Caranya adalah sebagai berikut.

- Oleskan minyak zaitun pada akar dan helai rambut Anda dalam kondisi rambut kering.
- Lakukan pemijatan ringan selama 5 menit untuk membantu peresapan minyak secara optimal.
- Bungkus rambut menggunakan handuk basah hangat.

- Tutup lagi dengan *shower cap* dan diamkan selama kurang lebih 20 menit.
- Bilas dengan sampo.

Bagi Anda yang gemar menggunakan *hair dryer*, minyak zaitun juga bisa membuat rambut Anda tampak sehat. Caranya adalah usapkan minyak zaitun pada helai-helai rambut Anda sebelum melakukan *blow dry*.

7. CARA RINGAN MENGATASI KULIT BERMINYAK

Kulit wajah halus dan cantik adalah dambaan setiap wanita. Oleh karena itulah tidak sedikit dari kaum wanita yang mengeluhkan masalah kulit di wajahnya, yaitu kulit berminyak. Minyak berlebih membuat wajah terlihat mengilap dan tidak menarik.

Riasan pada kulit berminyak biasanya cepat luntur karena kelenjar minyak pada wajah selalu aktif, baik siang ataupun malam hari. Pori-pori juga terlihat lebih besar serta diikuti dengan penumpukan komedo di sekitar cuping hidung. Selain itu, kulit berminyak lebih rentan terhadap jerawat.

Penyebab kulit berminyak ada beberapa macam, di antaranya pola makan yang buruk, hormon yang tidak seimbang, pemilihan jenis kosmetik yang tidak tepat, faktor keturunan, dan pengaruh obat-obatan.

Untuk menghindari minyak berlebih pada wajah, pemilihan jenis pembersih dan penyegar harus sesuai. Bagi Anda yang

memiliki kulit wajah berminyak, tak ada salahnya jika membuat sendiri pembersih dan penyegar dengan bahan-bahan yang bisa ditemukan di lemari es Anda. Caranya adalah sebagai berikut.

- Campurkan 1 buah tomat matang yang telah dihaluskan dengan 1 sendok makan yoghurt *plain* (tawar).
- Oleskan pada kulit wajah dan leher dengan gerakan memutar.
- Biarkan 5-10 menit.
- Bersihkan wajah dengan air hangat hingga bersih.

Untuk penyegar bagi kulit berminyak, haluskan $\frac{1}{2}$ buah mentimun menggunakan blender dan campur dengan sedikit air mineral. Usapkan pada wajah menggunakan kapas sambil ditepuk-tepuk setelah Anda memakai pembersih.

8. CARA AMPUH MEMBERSIHKAN KULIT KERING DAN KUSAM

Polusi udara, sinar matahari, angin, kurang minum air, serta terlalu lama berada di ruang ber-AC bisa membuat kulit menjadi kering. Berikan sedikit rasa nyaman pada kulit wajah yang terasa kering menggunakan bahan alami. Untuk pembersih bagi kulit kering dan kusam, caranya adalah sebagai berikut.

- Campurkan 1 sendok makan madu, 1 sendok teh minyak zaitun, dan sedikit air mawar.
- Oleskan pada kulit wajah dan leher dengan gerakan memutar.
- Biarkan selama 5-10 menit.
- Bersihkan wajah dengan air hangat hingga bersih.

Sedangkan untuk penyegar bagi kulit kering dan kusam, cara menggunakannya adalah sebagai berikut.

- Campurkan 1 sendok teh madu dengan sedikit air tawar.
- Usapkan pada wajah dengan kapas sambil ditepuk-tepuk setelah memakai pembersih.

9. WAJAH ANTI NODA DENGAN MASKER PISANG



sumber: <http://www.fatburningfurnace.com>

Raut wajah yang cantik tanpa diimbangi dengan kulit wajah yang bersih, sehat, dan lembut tentu akan terlihat kurang memesonakan. Apalagi bila ada flek hitam atau noda bekas jerawat yang sering kali menjadi masalah bagi para remaja putri. Ya, noda bekas jerawat atau flek hitam terkadang memang susah untuk dihilangkan. Tapi, Anda tidak perlu khawatir, sebab Anda bisa mengatasi flek hitam di wajah dengan bahan yang sangat

sederhana, yakni pisang yang dijadikan sebagai masker.

Menurut analisis biokimia, buah pisang mengandung karbohidrat, protein, kalium, vitamin C, dan vitamin E. Kandungan kaliumnya berkhasiat menurunkan tekanan darah. Vitamin C dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Vitamin E membantu mengendalikan proses penuaan kulit sehingga kita terlihat awet muda. Selain itu, kandungan Vitamin E yang terdapat dalam pisang sangat baik untuk memberikan nutrisi pada kulit wajah.

Cara memanfaatkan pisang sebagai masker untuk mengatasi noda pada wajah sangat mudah.

- Campur 50 cc *yoghurt* putih, 2 sendok makan madu, dan satu buah pisang yang dihancurkan hingga rata.
- Bubuhkan campuran tersebut pada wajah dan leher layaknya masker.
- Diamkan selama kurang lebih 10 menit.
- Cuci dengan air dingin.
- Lakukan cara ini seminggu sekali agar noda di wajah Anda hilang tuntas.

10. WAJAH BERSINAR DENGAN AIR TEH SISA

Mungkin kita tidak pernah menyadari bahwa ternyata air teh sisa yang sudah berdiam lama di sebuah wadah memiliki banyak manfaat penting untuk menjaga kecantikan wajah. Sisa air teh yang biasanya kita buang ini bisa menyegarkan wajah yang lesu dan mengantuk karena kurang tidur.

Berikut cara yang bisa dilakukan agar wajah tetap cantik, terawat, serta segar meskipun Anda merasa sangat lelah dan lesu, dengan memanfaatkan air teh sisa.

- Basuhlah muka setelah bangun tidur dengan air teh yang sudah dibiarkan hingga satu malam.
- Gunakan air teh sebagai pencuci muka, dan ampas teh sebagai pembersih wajah.
- Biarkan beberapa menit hingga teh meresap ke dalam pori-pori kulit.
- Bilaslah dengan air bersih, lalu keringkan.
- Lakukanlah secara teratur. Satu hari satu kali sudah cukup untuk merawat dan menjaga agar wajah tetap segar berseri.

11. MENGATASI KULIT BERMINYAK DENGAN MASKER PUTIH TELUR

Manfaat pemakaian masker kecantikan pada wajah adalah menyegarkan, memperbaiki, serta mengencangkan kulit wajah. Di samping itu, juga melancarkan peredaran darah, meningkatkan kegiatan sel-sel kulit dalam proses regenerasi sel, serta mengangkat sel tanduk yang telah mati. Tidak heran bila masker kecantikan sering dianggap sebagai pembersih wajah yang paling efektif.

Ada baiknya pemakaian masker kecantikan dilakukan secara berkala dengan jarak waktu tertentu. Pemilihan masker yang hendak digunakan sebaiknya disesuaikan dengan jenis kulit wajah, sebab tiap jenis wajah memerlukan perawatan yang

berbeda-beda. Untuk kulit berminyak, salah satu masker yang dapat digunakan adalah masker putih telur. Kandungan protein pada putih telur merupakan nutrisi yang dapat membantu melembapkan kulit dan mempercepat proses regenerasi kulit wajah.

Masker putih telur sangat cocok bagi Anda yang bermasalah dengan minyak di wajah. Sebab, masker ini dapat mengurangi kadar minyak di wajah serta mengecilkan pori-pori sehingga jerawat menjadi berkurang.

Berikut langkah-langkah membuat dan menggunakan masker putih telur.

- Sediakan 4 butir telur. Pisahkan putih dan kuningnya, ambil bagian putihnya saja.
- Kocok putih telur hingga berwarna putih kaku.
- Masukkan setengah sendok teh jeruk nipis dan setengah sendok teh madu.
- Oleskan ramuan ini pada wajah kurang lebih selama 10 menit sampai mengering.
- Cuci muka dengan air hangat, lalu bilaslah dengan air dingin.

12. MENGHALUSKAN WAJAH DENGAN KUNING TELUR

Kulit wajah yang halus merupakan salah satu tanda bahwa kulit tersebut sehat. Kulit wajah yang sehat akan memberikan kesan cantik dalam setiap penampilan. Apalagi bagi wanita,

penampilan adalah hal terpenting dalam kehidupan sehari-hari.

Wajah yang tampak halus tidak selamanya bisa dicapai dengan menggunakan *make up*. Sebaliknya, *make up* justru bisa menimbulkan berbagai masalah pada kulit wajah, apalagi bila dipakai secara berlebihan.

Untuk menghaluskan kulit wajah, kita dapat menggunakan bahan makanan yang selama ini sangat sering dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari, yakni kuning telur. Kandungan protein dalam kuning telur bisa melembapkan kulit wajah. Cara membuat dan menggunakan ramuannya adalah sebagai berikut.

- Campurkan 1 kuning telur (yang telah dipisahkan dari putih telurnya) dengan beberapa tetes air lemon dan minyak zaitun.
- Oleskan ramuan tersebut di sekitar wajah secara merata.
- Biarkan sampai terasa kering.
- Bersihkan dengan air biasa, kemudian tepuk-tepuk dengan kapas yang telah diperciki air es.

13. MENGATASI KULIT BERMINYAK DENGAN JERUK NIPIS

Kulit berminyak akan membuat kita merasa tidak percaya diri, sebab wajah menjadi terlihat mengilap serta membuat riasan di wajah cepat luntur. Sangatlah tidak nyaman mempunyai

kulit wajah yang berminyak. Untuk mengatasinya, Anda bisa menggunakan jeruk nipis. Jeruk nipis mempunyai kandungan Vitamin C yang mampu mengurangi minyak berlebih di wajah dan mengangkat sel kulit mati. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut.

- Campurkan air perasan dari sebutir jeruk nipis dengan 1 sendok makan gula pasir.
- Gosoklah secara perlahan ke seluruh wajah hingga merata.
- Cuci dengan air bersih.
- Lakukan cara ini secara teratur untuk hasil yang optimal.

14. MERAWAT WAJAH BERKULIT KERING

Kulit wajah yang kering perlu diatasi supaya menjadi cantik dan bersinar. Caranya adalah dengan melakukan perawatan yang tepat. Berikut hal penting yang perlu dilakukan agar keindahan wajah Anda tetap terjaga.

- Setiap akan beraktivitas, baik di luar maupun di dalam ruangan, Anda harus memakai pelembap. Disarankan untuk memilih pelembap yang berbahan dasar air (*water based formula*) dan mengandung nutrisi bagi kulit (*moisture rich*). Sebelum menggunakan pelembap, sebaiknya bersihkan wajah terlebih dahulu dengan air hangat.
- Hindari produk yang mengandung sulfur. Usahakan produk perawatan kulit dan *make up* yang Anda gunakan tidak mengandung sulfur. Sebab, sulfur dapat menghilangkan kelembapan pada kulit.

- Minumlah air putih 8 gelas dalam sehari karena tubuh kita 75% terdiri dari air dan harus tetap tercukupi. Dehidrasi akan membuat kulit menjadi sangat kering.
- Tingkatkan asupan vitamin. Pastikan makanan Anda mengandung cukup vitamin A, D, dan E. Ketiga jenis vitamin ini sangat berguna bagi kulit. Kandungan *Retinyl palmiate* dan *Tretionin acid* di dalam vitamin A juga dapat mendorong proses pengelupasan sel-sel kulit mati yang membuat permukaan kulit selalu terlihat lebih segar. Vitamin-vitamin tersebut bisa Anda dapatkan melalui sayur-sayuran atau buah-buahan.
- Lakukan *facial* khusus kulit kering agar langkah perawatan kulit lebih maksimal. Lakukanlah setidaknya dua kali dalam sebulan.

15. CARA PRAKTIS HILANGKAN KOMEDO DI WAJAH

Penumpukan lemak, minyak, dan debu di wajah dapat menimbulkan komedo. Kebanyakan orang memencet komedo tersebut dengan maksud menghilangkannya. Padahal, cara tersebut justru membuat pori-pori di kulit semakin membesar sehingga rentan timbul jerawat. Ya, cara seperti itu sungguh tidak efektif untuk menghilangkan komedo di wajah.

Adapun cara yang lebih praktis dan tentunya lebih alami serta aman digunakan adalah dengan membuat masker kecantikan sendiri yang berbahan dasar gelatin (semacam agar-

agar yang dapat Anda beli di toko kue atau supermarket). Cara membuat dan menggunakannya adalah sebagai berikut.

- Siapkan 1 sendok makan bubuk gelatin, 1 putih telur, dan 2 sendok makan susu cair dingin.
- Campurkan bubuk gelatin dengan susu cair dingin dalam panci kecil hingga merata
- Panaskan dengan api kecil hingga gelatin meleleh dan bercampur dengan susu.
- Aduk perlahan agar tidak menggumpal.
- Setelah meleleh, biarkan hingga suam-suam kuku (hangat), kemudian masukkan putih telur, lalu aduk hingga merata.
- Oleskan adonan tadi ke wajah (kecuali area seputar mata dan bibir) dengan menggunakan kuas.
- Diamkan selama kurang lebih 30 menit atau hingga masker terasa kering dan mengencang.
- Tariklah lapisan ramuan yang sudah kering dari dagu ke arah atas secara perlahan.
- Setelah semua terkelupas, basuhlah wajah menggunakan air hangat, kemudian bubuhkan pelembap sesudahnya.
- Pastikan kulit Anda tidak sedang berjerawat atau mengalami iritasi saat Anda menggunakan masker ini.

16. MENGHILANGKAN BINTIK-BINTIK HITAM DI WAJAH

Melenyapkan bintik-bintik hitam atau komedo dari permukaan wajah bukan perkara mudah karena membutuhkan

perawatan rutin. Apalagi komedo hitam pada dasarnya lebih sulit untuk diangkat dibandingkan dengan komedo putih. Meski demikian, ada banyak cara menghilangkan komedo di wajah yang bisa dijadikan pilihan. Misalnya adalah memakai masker kecantikan atau memakai krim pemutih (*bleaching cream*) yang bermanfaat untuk mencerahkan wajah.

Dengan adanya peralatan modern seperti saat ini, komedo hitam di wajah semakin mudah untuk dihilangkan. Namun, untuk dapat melakukannya, biaya yang harus dikeluarkan tak sedikit, sebab kita harus datang ke salon yang menyediakan peralatan itu. Meski demikian, ada cara mudah dan sederhana yang dapat Anda lakukan untuk menghilangkan komedo di wajah, yakni dengan menggunakan bahan dasar bengkuang dan mentimun.

Bengkuang dan mentimun sejak dulu dikenal mampu mengatasi bintik hitam di wajah. Cara memanfaatkannya adalah sebagai berikut.

- Ambillah bengkuang dan mentimun yang masih segar, kemudian campurkan keduanya ke dalam blender hingga kental.
- Lumurkan di wajah agar bintik hitam di wajah memudar.
- Lakukan cara ini secara teratur untuk mendapatkan kulit wajah yang halus tanpa adanya bintik hitam yang dapat mengganggu penampilan Anda.

Perawatan kulit wajah dengan ramuan bengkuang atau mentimun sangat baik bagi Anda yang aktif bekerja di luar ruangan. Efek sari bengkuang atau mentimun yang dingin akan terasa sejuk di wajah sesaat setelah Anda memakainya.

17. TRIK JITU MENGIKIS FLEK HITAM

Flek hitam atau komedo merupakan kotoran penyumbat pori-pori yang umumnya berbentuk kecil dan berwarna hitam atau putih. Wajah yang halus pun akan terlihat kotor dan kusam jika sudah dirasuki oleh komedo. Komedo muncul akibat terjadinya penumpukan minyak berlebih (sebum) serta sel kulit mati.

Secara alami, komedo yang terdapat di wajah dapat dihilangkan. Namun, banyak orang yang kurang memperhatikan komedo yang timbul di wajah ataupun di hidung. Padahal, apabila komedo dibiarkan terlalu lama, maka akan sangat susah untuk dihilangkan. Berikut tips yang bisa segera dilakukan untuk menghilangkan komedo.

- Gunakan putih telur. Caranya adalah ambil sedikit putih telur, tempatkan di wadah, kocok hingga berbusa. Oleskan di sekitar hidung atau bagian wajah yang berkomedo. Tutup dengan tisu. Biarkan hingga benar-benar kering. Lepaskan tisu secara perlahan. Pada bagian dalam tisu, akan terlihat bintik-bintik komedo yang terangkat.
- *Scrub* sayur. Caranya adalah blender selembar daun kailan, selembar daun seledri, ¼ buah apel, lalu campur dengan perasan jeruk lemon. Usapkan dan pijat lembut wajah dengan scrub sayur ini, lalu bilas.
- Uapi wajah dengan air panas yang telah diberi 1 sendok makan garam. Biarkan selama 10 menit. Uap air garam akan membuka pori-pori, memperlebar pembuluh darah kapiler di bawah kulit, dan memperlancar peredaran darah ke kulit.

- Campur sari kacang kedelai dengan kacang polong, gunakan sebagai masker, diamkan 30 menit, bilas dengan air bersih. Gunakan beberapa kali.

18. BEBASKAN NODA HITAM DI WAJAH DENGAN SEMANGKA

Buah semangka mempunyai berbagai kandungan yang sangat baik bagi tubuh, khususnya kulit. Kandungan vitamin E, lipase, dan protein dalam semangka ampuh untuk kulit wajah yang cenderung kering. Selain itu, semangka juga dapat menghilangkan noda hitam pada wajah.



Sumber: <http://atomicvapors.com>

Selain daging buah semangka, kulit bekas semangka pun ternyata bermanfaat untuk mengatasi masalah flek hitam di wajah. Jadi, sehabis memakan semangka, kulit semangka yang tebal itu janganlah dibuang. Pergunakanlah untuk mengatasi masalah flek hitam pada wajah Anda. Caranya adalah sebagai berikut.

- Jemur kulit semangka secukupnya sampai kering.
- Giling kulit semangka kering tersebut sampai menjadi bubuk.

- Campurkan getah satu batang lidah buaya dan satu buah mentimun ukuran sedang.
- Masukkan bubuk kulit semangka ke dalam campuran tadi, aduk sampai tercampur sempurna.
- Oleskan ramuan tersebut ke wajah selama 15 menit.
- Bilas sampai bersih.

19. MENGECILKAN PORI-PORI DENGAN ES BATU

Seperti kita ketahui, es batu biasa digunakan sebagai pelengkap minuman supaya terasa segar. Namun, apa jadinya bila es batu digunakan untuk wajah? Sensasi dingin es batu ternyata memiliki manfaat yang cukup besar bagi kecantikan dan kesehatan kulit.

Sifat es batu yang dingin dapat berfungsi sebagai *toning effect*, yakni menyegarkan sekaligus mengencangkan kulit wajah. Kondisi ini mampu membuat tata rias wajah tidak cepat luntur. Selain itu, wajah pun menjadi lebih halus dan kenyal.

Cara memanfaatkan es batu untuk kecantikan kulit wajah adalah dengan membungkusnya ke dalam kapas, lalu digosokkan ke seluruh permukaan wajah.

Dinginnya es batu di samping merapatkan pori-pori dan merawat wajah, juga berguna untuk menjaga produksi sebum atau kelenjar minyak pada kondisi normal.

20. KHASIAT AMPUH DAUN SIRIH UNTUK MENGATASI JERAWAT



Sumber: www.islamqt.com

Jerawat merupakan salah satu dari sekian masalah kulit wajah. Jerawat bisa muncul pada siapa pun tanpa memandang usia. Banyak faktor yang menyebabkan timbulnya jerawat, di antaranya kelebihan hormon dan kulit wajah yang kotor karena jarang dibersihkan.

Tetapi, Anda tidak perlu risau bila masalah jerawat menimpa Anda. Anda bisa menerapkan cara tradisional yang praktis dan aman tanpa efek samping, yakni memanfaatkan khasiat daun sirih. Kandungan minyak atsiri dari daun sirih, yakni *kavicol*, memiliki daya untuk mematikan kuman, juga berfungsi sebagai antioksidasi dan fungisida (antijamur) sehingga ampuh digunakan untuk melenyapkan jerawat. Berikut cara memanfaatkan daun sirih untuk mengatasi jerawat.

- Ambil beberapa lembar daun sirih, lalu cuci bersih.
- Rebuslah dalam tiga gelas air hingga tersisa dua gelas, biarkan dingin.
- Gunakan air rebusan ini untuk mencuci muka pada pagi dan sore hari. Lakukanlah secara rutin.

21. MENGATASI JERAWAT DENGAN AIR GARAM

Lebih dari 80 persen remaja mengalami masalah jerawat pada wajahnya. Meski demikian, bukan berarti wanita dan pria dewasa kebal dari jerawat. Justru pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat semakin memicu munculnya jerawat, terlepas dari usia seseorang.

Di bawah permukaan kulit, kelenjar *sebaceous* memproduksi sebum atau minyak untuk melumasi kulit agar tetap lembap. Terkadang, kelenjar bekerja terlalu aktif sehingga menutup pori-pori dan menyebabkan munculnya jerawat. Meski tidak berbahaya, jerawat sangat mengganggu kepercayaan diri seseorang.

Sebelum mengetahui cara membasmi jerawat dengan efektif, tidak ada salahnya bila kita kenali dulu jenis jerawat yang muncul di wajah Anda, seperti dilansir dari *Healthy Living*, berikut ini.

- *Whiteheads* - kecil dan berwarna keputihan
- Komedo - berupa titik-titik hitam di dalam pori-pori
- Papula - padat, berwarna pink, dan bulat.
- Nodul - mirip dengan papula, tapi lebih besar.
- Pustule - terlihat nanah berwarna putih di puncak jerawat dengan warna merah, menandakan peradangan di bagian bawah.

Nah, berikut cara perawatan alami untuk mengatasi jerawat dengan menggunakan air garam.

- Ambil segelas air hangat dan tambahkan garam hingga air terasa sangat asin.
- Rendam kapas selama satu menit atau lebih.
- Tekan jerawat dengan kapas secara lembut berulang kali selama beberapa menit.

22. MENGHAPUS NODA BEKAS JERAWAT DENGAN KUNYIT

Jerawat yang tak kunjung hilang bisa membuat kepercayaan diri kita menurun. Apalagi kalau sampai meninggalkan bekas yang menodai wajah. Berikut ini beberapa kiat yang bisa dilakukan untuk mengatasi jerawat serta menghilangkan bekas jerawat tanpa menggunakan obat-obatan. Cukup menggunakan bahan-bahan alami yang sebagian besar mungkin ada di rumah Anda.

- Ambil sedikit asam jawa dan beberapa sentimeter kunyit.
- Tumbuklah kunyit tersebut.
- Campurkan dengan asam jawa dan sedikit air.
- Setelah rata, oleskan sebagai masker ke muka.
- Biarkan selama 20 menit.
- Cuci wajah sampai bersih.

23. MEMUTIHKAN WAJAH DENGAN AIR BERAS

Kulit wajah putih, bersih, dan segar tentunya menjadi dambaan setiap wanita di Indonesia. Selama ini mungkin banyak yang percaya bahwa untuk mewujudkan impian itu pasti butuh biaya mahal. Tetapi, jangan salah, ada cara alami yang murah meriah untuk memutihkan wajah. Hanya saja memang dibutuhkan ketelatenan. Penasaran?

Untuk memutihkan wajah, Anda bisa memanfaatkan air bekas cucian beras. Ya, setelah mencuci beras, air bekas mencuci sebaiknya jangan dibuang karena dapat Anda manfaatkan untuk membuat wajah terlihat berseri. Caranya adalah sebagai berikut.

- Diamkan air cucian beras hingga mengendap.
- Ambillah endapan tersebut dan oleskan ke wajah seperti memakai masker.
- Bilas dengan air hangat.
- Lakukan setiap rutin, maka wajah akan kelihatan berseri.

24. MEMERAHKAN BIBIR DENGAN PARUTAN JAHE

Bibir adalah salah satu bagian tubuh yang sangat menunjang penampilan wanita. Bagi Anda kaum wanita, memiliki bibir yang merah merekah tentunya merupakan sebuah dambaan.

Bila saat ini bibir Anda tampak kehitaman maka hal itu bisa disebabkan oleh beberapa hal, yakni menurunnya hormon estrogen, merokok, dan lain-lain. Untuk mengatasinya, Anda bisa menggunakan parutan jahe agar bibir Anda terlihat merah sehingga tampak menarik.

Jahe mengandung minyak atsiri dan *oleoresin*. Aroma harum khas jahe disebabkan oleh minyak atsiri ini, sedangkan *oleoresin* menimbulkan rasa pedas pada jahe. Kandungan minyak atsiri dalam jahe kering sekitar 1-3 persen. Komponen utama minyak atsiri jahe yang menyebabkan bau harum adalah *zingiberen* dan *zingiberol*.

- Berikut cara memanfaatkan jahe untuk memerahkan atau menyehatkan bibir.
- Ambil jahe secukupnya, parut, dan buat *wedang* (minuman) jahe.
- Dinginkan wedang jahe dalam gelas.
- Ambil ampas wedang jahe tersebut, lalu oleskan pada bibir.
- Diamkan selama 15 menit, lalu bilas dengan air.

25. MENCEGAH BIBIR KERING

Bibir merupakan salah satu bagian tubuh yang halus dan rentan dari keseluruhan anggota tubuh kita. Cuaca yang kering serta penggunaan produk kecantikan yang berlebihan untuk mempercantik bibir dapat menggelapkan warna bibir serta bisa membuat tampilan bibir tak menarik. Untuk mencegah bibir kering, Anda bisa melakukan tips berikut ini.

- Gunakan *lipbalm* yang mengandung tabir surya dan pelembap. Sinar matahari merupakan salah satu faktor penyebab keringnya bibir sehingga penggunaan tabir surya pada bibir menjadi penting. Pelembap juga diperlukan agar kelembapan bibir tetap terjaga saat melakukan aktivitas seharian.
- Pilih lipstik yang baik dan mengandung pelembap. Saat membeli kosmetik, perhatikan kandungannya. Pilih kosmetik atau lipstik yang mengandung bahan alami serta mengandung pelembap.
- Basahi bibir saat merasa kering dengan air putih. Membasahi bibir jangan dengan menjilati bibir karena dalam air liur terdapat kelenjar dan enzim yang dapat mengiritasi bibir sehingga bibir justru menjadi semakin kering. Cukup atasi dengan minum segelas air putih.
- Minum 8 gelas air putih setiap hari. Hal ini dapat mencegah terjadinya dehidrasi yang dapat membuat bibir menjadi kering.
- Segera bersihkan sisa lipstik sebelum tidur. Sisa lipstik dapat dibersihkan dengan menggunakan sikat gigi yang lembut dan *scrub* bibir untuk menyikat bibir dengan gerakan memutar selama beberapa menit. Dapat pula menggunakan handuk lembut yang dicelupkan ke dalam air hangat untuk membersihkan bibir.
- Konsumsi sayur dan buah. Pilih sayur dan buah yang mengandung vitamin C, B, E, dan mineral.
- Jauhi gaya hidup tidak sehat seperti merokok atau minum alkohol. Bahan kimia yang terdapat pada rokok dapat menyebabkan warna hitam pada bibir. Sedangkan alkohol dapat membuat dehidrasi yang berakibat bibir menjadi kering.

- Oleskan pelembap bibir pada malam hari sebelum tidur. Selain menggunakan pelembap bibir yang dijual bebas di pasaran, Anda dapat menggunakan madu sebagai pelembap alami yang dapat memberikan nutrisi pada bibir.
- Melakukan pemijatan bibir dengan menggunakan minyak zaitun. Pemijatan akan membantu memperlancar peredaran darah pada bibir sehingga bibir tetap sehat. Anda juga dapat menggunakan minyak zaitun untuk melakukan pengolesan pada bibir pada saat memijat bibir Anda.

26. MENJAGA WARNA BIBIR TETAP INDAH

Layaknya kulit wajah, kulit bibir juga perlu dirawat agar tetap cantik. Sebelum warna bibir Anda berubah menjadi gelap atau pucat, ada baiknya Anda tetap melakukan perawatan agar warna bibir tetap indah. Berikut beberapa tips yang dapat Anda lakukan untuk merawat bibir indah Anda.

- Perbanyak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran.
- Jangan tidur dengan bibir berlipstik. Karena itu, setelah beraktivitas selalu bersihkan bibir menggunakan pembersih. Ini penting untuk mensterilkan bibir dari bahan kimia lipstik.
- Gunakan pelembap bibir yang mengandung tabir surya pada siang hari.
- Jangan sering menjilat bibir karena akan membuat bibir Anda kering.

- Hindari pemakaian lipstik berlebihan dan jangan terlalu lama menempelkan lipstik di bibir.
- Untuk menjaga kelembapannya, oleskan pelembap bibir tanpa warna sebelum tidur malam.
- Jika biasa merokok, segeralah berhenti.

27. MENGATASI KANTUNG MATA

Orang-orang yang memiliki jam kerja lebih dari delapan jam sehari, kurang minum, sering berada di depan komputer, atau sering begadang, biasanya akan memiliki mata yang berkantung. Mata berkantung, lingkaran hitam, kerutan halus di bawah mata, atau mata yang turun, merupakan tanda kulit sedang mengalami proses penuaan. Karena itu, tak heran bila seseorang bisa terlihat lebih tua dibanding usia sebenarnya akibat masalah di sekitar mata tadi.

Apabila Anda salah satunya, jangan khawatir! Berikut cara-cara alami yang dapat Anda lakukan untuk menghilangkan kantung mata Anda.

- Secara rutin sebelum Anda tidur malam, kompres kedua mata Anda selama 10 menit dengan lap yang sudah dicelupkan pada air dingin. Dengan cara ini, kantung mata tidak akan terlihat lagi di wajah Anda.
- Apabila Anda penggemar teh, jangan buang bekas kantung teh celup Anda. Letakkan kantung teh celup bekas tersebut di lemari es kemudian kompreskan pada area di sekitar mata selama sekitar lima belas menit. Cara ini dipercaya mampu menghilangkan kantung mata.

28. MENGATASI MATA LELAH

Terlalu lama menatap komputer atau pun aktivitas lain yang memicu mata bekerja ekstra dapat membuat mata menjadi lelah. Padahal, mata merupakan salah satu indra yang memiliki fungsi penting dan berharga. Jika seseorang sudah mengalami mata lelah, kemampuan penglihatan akan terpengaruh dan kinerja pun akan menurun. Berikut beberapa cara untuk menghilangkan kelelahan pada mata.

- Kompreslah mata Anda dengan kain, handuk, atau tisu yang sudah direndam dalam air dingin. Setelah beberapa saat, angkat handuk dan ulangi lagi hingga mata terasa segar. Cara ini juga bisa membantu menghilangkan mata gatal.
- Mencuci mata dengan air dingin beberapa kali sehari juga bisa membantu merilekskan mata dan mengurangi ketegangan pada mata.
- Cara lain yang juga sangat sederhana untuk mengatasi mata lelah adalah meletakkan dua sendok, yang sebelumnya sudah ditaruh di dalam lemari es, pada kedua mata.
- Meletakkan irisan mentimun, kentang, atau stroberi selama 15-20 menit pada mata juga dapat mengatasi mata lelah. Bisa juga dengan meletakkan stroberi yang sebelumnya sudah disimpan di lemari es beberapa saat di kelopak mata yang terpejam.

29. MENGURANGI SEMBAP PADA MATA

Kurang tidur dapat menyebabkan mata Anda sembap dan ini tentunya akan mengganggu penampilan Anda. Selain istirahat yang cukup, mata sembap dapat diatasi dengan cara langkah-langkah sederhana berikut ini.

- Simpanlah masker mata di lemari es selama 20 menit.
- Pindahkan masker dan tutup di tempat penguapan pakaian.
- Kemudian, taruhlah masker pada mata selama 10-15 menit. Temperatur dingin akan menarik pembuluh darah, mengurangi aliran darah ke lapisan kulit, dan dapat mengurangi mata sembap.
- Tepuk perlahan bagian mata hingga kering dan terakhir, oleskan cream khusus mata di sekitar mata.

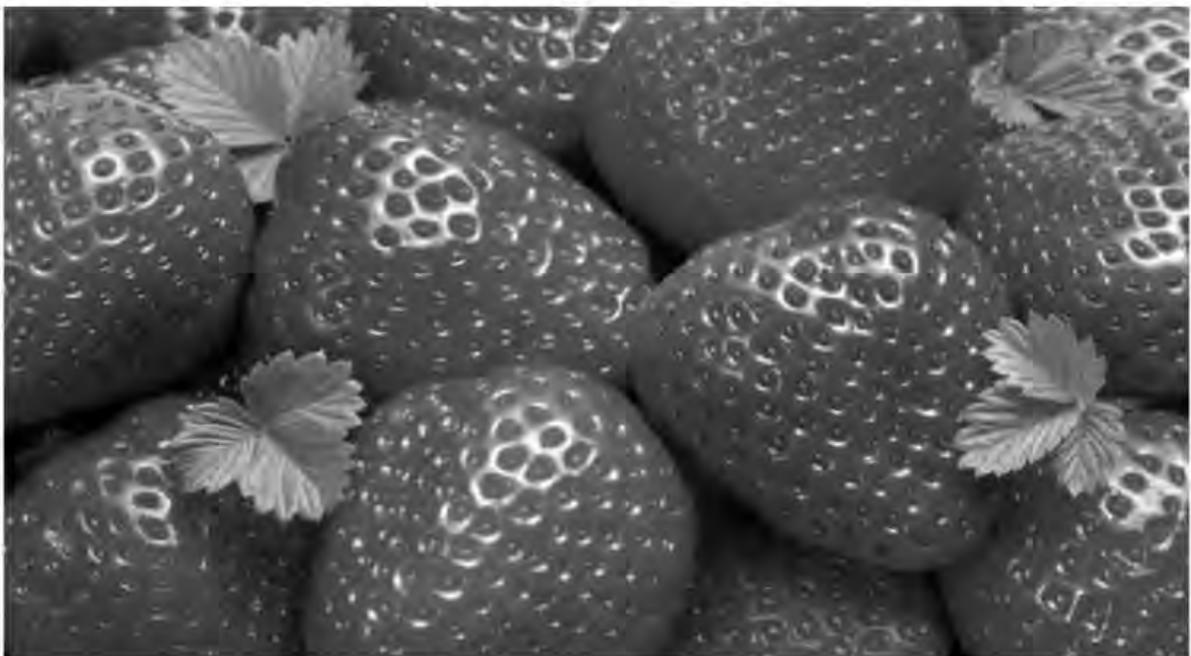
30. MENGHITAMKAN DAN MELEBATKAN ALIS

Memiliki alis dan bulu mata yang tebal juga lentik adalah impian para wanita. Alis dan bulu mata yang tebal akan menambah penampilan Anda semakin cantik. Cara mudah dan alami, yaitu dengan menggunakan kemiri. Kandungan asam amino pada biji kemiri dapat membantu pertumbuhan alis yang lebat. Berikut adalah cara alami untuk melebatkan dan menghitamkan alis.

- Bakar 1 buah kemiri hingga menghitam dan minyak dalam kemiri keluar.

- Setelah dibakar kemiri langsung ditumbuk hingga halus dengan ditambah sedikit air (1 sendok kecil).
- Kemudian oleskan ramuan kemiri yang sudah halus pada bulu mata. Untuk mengoleskan ke bulu mata caranya sama seperti menggunakan maskara, dari pangkal ke ujung bulu mata.
- Diamkan minimal 1 jam.
- Terakhir, bilas dengan air bersih.

31. GIGI PUTIH DAN BERSIH DENGAN STROBERI



Sumber: <http://www.freegreatpicture.com>

Gigi putih berseri adalah idaman semua orang, namun untuk menjaga gigi Anda tetap putih berseri tidaklah sulit. Anda cukup mengonsumsi buah stroberi yang sangat efektif untuk memutihkan gigi secara alamiah. Memang buah yang satu ini jika dinikmati langsung akan terasa asam, namun berbeda ketika dinikmati dalam bentuk jus, kue, atau dicampur dengan

susu atau sereal. Selain itu, Anda juga dapat menempelkan buah stroberi yang sudah dihaluskan pada gigi dan membiarkannya selama beberapa menit. Setelah itu, gosok gigi hingga bersih. Lakukan 3 kali dalam seminggu kemudian lihat perbedaannya. Gigi Anda putih berseri.

32. AGAR PAYUDARA TAMPAK INDAH

Memiliki payudara yang indah merupakan dambaan setiap wanita. Namun, terkadang keinginan tersebut sulit untuk tercapai karena berbagai masalah pada payudara sering kali menyerang, misalnya menyusutnya kelenjar susu, melemahnya jaringan ikat penyangga payudara, pengenduran payudara, dan elastisitas kulit payudara berkurang, apalagi setelah proses melahirkan dan menyusui. Jangan khawatir, ada beberapa hal yang dapat Anda coba untuk mempertahankan keindahan payudara Anda seperti berikut ini.

- Lakukanlah olahraga secara teratur. Ini akan melatih otot-otot dada.
- Payudara memerlukan nutrisi. Oleh karena itu, konsumsilah makanan yang seimbang dengan jumlah kalori yang cukup sehingga tercipta berat badan ideal yang akan membuat bentuk payudara proporsional.
- Gunakan *bra* (BH) yang sesuai dengan ukuran dan bentuk payudara Anda.
- Kulit payudara Anda hanya mengandung sedikit kolagen, terutama di bagian *areola* (kulit sekitar puting) dan puting. Oleh karena itu, jangan menggesek payudara dengan benda kasar, misalnya *scrub* atau handuk.

- Bedah estetika bisa menjadi pilihan terakhir Anda jika payudara sudah mengalami permasalahan yang serius. Bedah ini biasanya dilakukan untuk mengoreksi payudara yang tidak simetris, mengubah bentuk dan ukuran payudara, atau hanya sekadar mengencangkan payudara.

33. MENGENCANGKAN PAYUDARA DENGAN MASKER PISANG

Payudara yang indah, sehat, dan kencang akan memberikan penampilan seksi bagi setiap wanita. Untuk mendapatkan semua itu dibutuhkan beberapa perawatan yang bisa dilakukan secara tradisional dengan memanfaatkan buah pisang, seperti dijelaskan berikut ini.

- Siapkan dua buah pisang muda, buang kulit dan sabutnya.
- Kemudian, haluskan daging buah pisang dengan ditumbuk.
- Campurkan madu secukupnya dan satu sendok teh garam ke dalam tumbukan pisang.
- Aduk rata ramuan dan oleskan di permukaan payudara seperti saat Anda mengoleskan masker.
- Diamkan beberapa menit hingga masker tersebut kering, lalu bersihkan dengan air hangat.
- Jangan sampai Anda mengoleskan ramuan tersebut pada puting payudara sebab akan berdampak negatif. Kondisi permukaan puting payudara berbeda dengan permukaan kulit sekeliling payudara.

34. MERAWAT PAYUDARA AGAR TETAP MEMIKAT

Tak diragukan lagi, semua wanita tentunya ingin payudara yang indah dan kencang. Bentuk payudara bisa memengaruhi penampilan dan kepercayaan diri. Asal rajin merawatnya dan latihan untuk mengencangkan payudara, bentuk payudara yang diidamkan bisa segera didapatkan. Berikut adalah tips-tips untuk mendapatkan payudara yang indah.

- **Latihan untuk payudara**

Push up adalah olahraga yang berguna untuk dada. Tipsnya adalah rapatkan siku dengan tubuh saat *push up* guna menekan payudara agar lebih kencang.

Atau, ambil dumbel dan berbaringlah. Lipat lutut Anda dan angkat *dumbel* secara serentak. Lalu, turunkan tangan Anda secara perlahan. Ulangi 10 kali.

- **Pijat payudara**

Lapisan kulit yang membungkus payudara sangat tipis dan tidak cukup lembap sehingga penting untuk menjaga kelembapannya agar tidak berkerut dan kering. *Hydro massage* bisa menjadi solusi untuk mencegah munculnya kerutan di dada. Caranya, pijat dada Anda searah jarum jam dengan handuk tipis yang telah dicelupkan ke air dingin. Lakukan selama 10 menit. Beri perhatian khusus di daerah bawah dada dan lipatan antar ketiak dan dada. Anda juga bisa memijat dengan menggunakan susu yang telah dibekukan di dalam lemari es. Pijatlah payudara dengan potongan es susu balok kecil secara perlahan dan lembut.

- **Masker payudara**

Ada beberapa jenis masker yang dapat digunakan pada payudara.

- Masker pengencang: lumatkan 1 buah pisang, tambahkan 2 tetes minyak zaitun, oleskan pada dada, dan biarkan selama 30 menit. Kemudian, basuhlah dengan air hangat.
- Masker penyegaran: kupas jeruk lalu lumatkan dan kocok dengan putih telur. Oleskan pada dada, leher, dan bahu. Tutupi dengan handuk dan biarkan selama 15 menit.
- Masker pelembap: parut timun segar dan oleskan pada kulit dada.

35. MEMUTIHKAN KETIAK

Memiliki kulit ketiak yang hitam terkadang membuat wanita kurang percaya diri. Namun, harus diperhatikan bahwa kulit ketiak merupakan salah kulit yang paling sensitif sehingga perlu perhatian khusus untuk merawatnya. Untuk memutihkan kembali ketiak yang sudah terlanjur hitam, Anda bisa menggunakan bahan-bahan alami. Dengan bahan alami itu pula, ketiak yang masih putih bisa dipertahankan.

Seperti halnya lemon, jeruk nipis juga kaya vitamin C yang bermanfaat untuk mencerahkan warna kulit ketiak. Dipadu dengan kapur sirih yang bermanfaat untuk merontokkan kotoran, ramuan ini tidak sekadar memutihkan, namun juga membersihkan kotoran serta kulit mati. Bahkan, kapur sirih juga

bermanfaat untuk merontokkan rambut ketiak secara alami. Berikut adalah cara meramunya.

- Peras satu buah jeruk nipis kemudian tambahkan satu sendok makan air kapur sirih.
- Aduk merata, kemudian oleskan secara merata pada kedua ketiak dan biarkan selama 15 menit.
- Setelah itu, cuci bersih dengan air dingin.
- Lakukan cara ini tiga kali seminggu.

36. MENCERAHKAN KULIT TANGAN

Memiliki tangan yang indah dapat membuat Anda tampil percaya diri di muka umum. Berikut cara perawatan alami untuk mendapatkan kulit tangan yang cerah.

- Konsumsilah sayuran berwarna merah dan hijau karena dalam sayuran tersebut mengandung *Beta-carotene* yang berfungsi sebagai antioksidan bagi kulit, yang akan mencegah kerusakan sel, memerangi jerawat, memproduksi sel kulit baru, dan membuat warna kulit terlihat cerah sehingga terlihat lebih muda.
- Mengonsumsi jeruk dan tomat mampu merawat keindahan kulit tangan Anda. Kandungan vitamin C dalam buah tersebut mampu meningkatkan produksi kolagen dan elastin yang mampu mengurangi kerutan pada kulit dan menghambat penuaan dini, serta dapat memperlambat produksi melamin sebuah pigmen yang akan membuat kulit terlihat gelap.

- Avokad, buah yang satu ini kaya akan kandungan vitamin E yang bagus untuk kulit sehingga menghambat penuaan dini dan membersihkan kulit dari segala noda seperti jerawat, flek hitam, dan lain-lain. Avokad juga mampu mengencangkan kulit wajah Anda apabila dimakan secara teratur.

37. MEMBUAT KULIT TANGAN SEHALUS SUTRA



Sumber: <http://bloominthyme.files.wordpress.com>

Wortel kaya akan kandungan lycopene yang berfungsi mencegah kerusakan kulit

Banyak wanita yang mendambakan kulit kencang, bersih, dan awet muda. Oleh karena itu, sebagian wanita menyisihkan pendapatannya sekadar untuk perawatan di salon dan klinik kecantikan.

Mendapatkan kulit mulus, bersih, dan kencang sebenarnya tidak mahal. Hanya saja diperlukan ketelatenan dalam merawat kulit wajah. Bahan alami sampai saat ini masih menjadi salah satu bahan yang digemari dan digunakan untuk perawatan tubuh. Pasalnya, selain terbukti berkhasiat bagi tubuh, bahan alami tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan bagi tubuh.

Wortel kaya akan vitamin A, vitamin C, fosfor, natrium, dan magnesium. Tidak hanya itu, dalam satu buah wortel juga terkandung *lycopene* dan *betacarotene*. *Lycopene* berkhasiat untuk mencegah kerusakan sel kulit mati, sedangkan *betacarotene* berfungsi menyegarkan kulit sehingga tetap awet muda. Selain untuk kesehatan mata, wortel menjadi salah satu sayuran yang bisa menjaga dan membuat kulit Anda lebih bersinar. Caranya sebagai berikut.

- Blender 5 buah wortel dan campurkan sekitar 5 sendok makan madu. Aduklah merata sampai menjadi adonan masker.
- Usapkan masker pada wajah Anda dan ratakan.
- Biarkan selama 15 menit, lalu bilas dengan air bersih dan keringkan.

38. MELEMBUTKAN KULIT TANGAN DENGAN GULA PASIR

Memiliki kulit tangan yang lembut adalah keinginan dari banyak orang. Namun terdesaknya waktu atau jadwal kerja membuat Anda tidak sempat untuk melakukan perawatan

tangan. Namun, kini ada tips praktis untuk mendapatkan kulit Anda kembali halus lembut. Cukup basahi tangan Anda dengan satu sendok makan gula pasir lalu bilas dengan air hingga bersih. Rasakanlah, kulit Anda akan langsung terasa lembut.

39. MENGHALUSKAN KULIT TANGAN DENGAN KENTANG

Kentang, dengan segala kandungan gizi dan vitaminnya, sangat bagus digunakan sebagai masker untuk menjadikan kulit tangan halus dan cantik. Berikut cara membuat masker kentang.

- Parut dua buah kentang yang sudah dikupas.
- Setelah diparut, segera tempelkan kentang pada kulit tangan dan biarkan selama 10 menit.
- Kemudian bilas dengan air bersih.
- Lakukanlah secara teratur.

40. MEMBERSIHKAN BELANG TANGAN DENGAN KUNYIT

Tangan merupakan anggota badan yang juga memerlukan perawatan. Terkadang noda bekas luka atau belang di tangan membuat penampilan kurang menarik. Namun, cukup dengan bubuk kunyit saja, Anda dapat menghilangkan noda pada

tangan Anda.

- Campurkan bubuk kunyit dengan sedikit air perasan mentimun atau perasan jeruk lemon.
- Setelah tercampur merata, tempelkan pada area kulit yang terdapat noda atau belang.
- Diamkan selama 15 menit kemudian bersihkan dengan air dingin.
- Lakukan hal ini setiap hari untuk melihat perubahan yang signifikan pada warna kulit Anda.

41. MELEMBUTKAN TELAPAK TANGAN

Telapak tangan dangat diperlukan untuk berjabat tangan sehingga telapak tangan yang kasar membuat Anda merasa kurang *pede* saat bersalaman dengan orang lain dan akhirnya menghambat Anda dalam bergaul. Oleh karena itu, dibutuhkan telapak tangan yang lembut serta sehat untuk meningkatkan rasa *pede*. Anda tidak perlu merisaukannya, ada cara untuk mendapatkan telapak tangan yang lembut. Berikut cara-cara untuk mendapatkan telapak tangan yang lembut.

- Pertama, manfaatkan buah avokad. Ambil secukupnya avokad yang sudah matang. Haluskan dan usapkan pada telapak tangan sambil dipijat lembut. Kandungan dalam buah avokad berperan sebagai pelembap.
- Kedua, gunakan kopi. Ambil ampas seduhan kopi yang masih hangat. Oleskan pada telapak tangan sambil dipijat.
- Lakukan secara teratur maka telapak tangan yang halus dan lembut akan jadi milik Anda.

42. PERAWATAN SEDERHANA UNTUK TANGAN INDAH

Kita menggunakan tangan setiap hari untuk beraktivitas. Oleh karena itu, Anda harus memperlakukan bagian ini sama seperti bagian tubuh lain. Melakukan perawatan tangan tidak harus ke salon, Anda juga bisa melakukannya sendiri dengan cara mudah dan cepat. Berikut beberapa tips sederhana perawatan tangan.

- Lembutkan tangan Anda dengan minyak *almond*. Tambahkan sedikit minyak *almond* (kira-kira satu sendok teh) dalam air cucian. Air ini akan melembutkan dan menjaga kelembapan kulit tangan Anda.
- Kelupaslah sel kulit mati dengan larutan garam laut dan lemon. Gosokkan perlahan ramuan ini pada tangan dengan sikat gigi yang sudah tidak terpakai. Lakukan hal ini sebanyak dua kali dalam seminggu untuk melembutkan tangan dan membuang kotoran.
- Basuhlah seluruh tangan dengan air hangat, lalu gunakan *washlap*, dan gosoklah tangan dengan lembut. Saat kulit mulai tampak lembap, oleskan campuran satu sendok teh madu dan satu sendok teh minyak zaitun. Lalu, masukkan kedua tangan dalam tas plastik kecil, setelah itu masukkan ke dalam sarung tangan kain. Biarkan selama 30 menit. Panas akan membantu penyerapan dalam perawatan ini.
- Panaskan satu cangkir susu di *microwave* selama 30 detik (hingga hangat, tetapi cukup nyaman saat disentuh).

Masukkan tangan Anda pada susu tersebut selama 5 menit untuk menguatkan kuku dan melembapkan kulit. Kandungan *lactic acid* dan *alphahydroxyl acid* dalam susu mampu mengelupas sel kulit mati dengan lembut. Susu juga mengandung kalsium yang berguna untuk menguatkan kuku agar tidak mudah patah.

43. MEMPERINDAH KUKU

Memiliki tangan dan kuku cantik pasti merupakan keinginan setiap wanita. Ada beberapa hal yang harus dilakukan agar hal itu terwujud. Anda dapat memperindah tangan dan kuku menggunakan langkah-langkah berikut.

- Lakukanlah *manicure* (perawatan tangan dan kuku) setiap seminggu sekali. Jika biaya melakukan *manicure* terlalu mahal, Anda dapat mencobanya di rumah setiap minggu, dan ke salon sebulan sekali.
- Kuatkanlah kuku Anda dengan meminum campuran jus *orange* dan *Knox gelatin* sekali dalam seminggu.
- Jika Anda suka menggigit kuku, oleskan pengilap kuku yang rasanya tidak enak yang bisa dibeli di toko obat sehingga Anda tidak ingin menggigitnya lagi.
- Gunakanlah sarung tangan karet ketika sedang mencuci sehingga kuku terlindung dari *detergen* dan air. Bila Anda menggunakan krim tangan di malam hari, sebaiknya tangan Anda ditutup dengan sarung tangan yang terbuat dari kain katun sehingga meningkatkan efektivitas krim tangan.

- Cucilah tangan Anda dengan air hangat yang telah dicampur dengan sampo atau sabun cuci tangan. Tetapi, jangan menggunakan sabun cuci piring karena sabun tersebut banyak mengandung soda sehingga kurang baik untuk kulit.
- Buatlah suatu campuran gula dan krim (minyak pelembap) dengan perbandingan 2:1. Pijatlah tangan Anda dengan campuran tersebut selama 5 menit. Memijat tidak hanya menghilangkan kulit mati, tetapi juga meningkatkan sirkulasi peredaran darah.
- Gunakanlah suatu pengikir yang lembut untuk membentuk kuku. Lapsi kuku dengan *base coat* terlebih dahulu untuk menutupi permukaan kuku.
- Gunakanlah cat kuku dengan warna kesukaan Anda. Jika Anda suka mencoba hal baru, gunakanlah warna yang tidak umum seperti warna *opal*, agak keemasan, ataupun perak.
- Jangan lupa mengenakan *top coat* untuk menjaga agar cat kuku Anda tidak mudah lepas.

44. AGAR KUKU MENGILAP DAN CANTIK

Siapa yang tidak senang mempunyai kuku cantik dan bersih? Kuku cantik dan bersih bisa mendukung penampilan Anda terlihat semakin anggun. Hal itu bisa Anda dapatkan dengan melakukan perawatan secara rutin. Anda bisa melakukannya setiap hari di rumah tanpa harus membayar mahal dengan bahan-bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar Anda. Berikut bahan dan cara pembuatannya.

- **Bawang putih kuatkan kuku**
Tidak perlu *ribet*, cukup tusuk-tusukkan saja kuku ke bawang putih. Gosokkan pula bawang putih keseluruh permukaan kuku Anda. Diamkan beberapa saat dan cuci tangan dengan sabun agar baunya hilang. Lebih lama didiamkan akan membuat kuku semakin kuat.
- **Minyak zaitun untuk menghaluskan dan mempercepat pertumbuhan kuku**
Minyak zaitun bisa digunakan untuk membantu mempercepat pertumbuhan kuku. Caranya cukup mencampurkan minyak zaitun dengan air hangat kemudian merendam tangan Anda di dalamnya selama beberapa menit. Anda bisa melakukannya setiap malam sebelum tidur supaya hasilnya lebih maksimal.
- **Jeruk lemon untuk kuku mengilap**
Gosokkan irisan jeruk lemon di permukaan kuku lalu diamkan untuk beberapa saat. Selain kuku jadi lebih mengilap, lemon juga bisa membuat kuku Anda tidak kuning akibat pemakaian cat kuku yang kurang baik.
- **Base coat dan top coat**
Agar kuku menjadi indah, gunakan cat kuku. Disarankan menggunakan *base coat* sebelum mengoleskan cat kuku agar kuku Anda tidak kering dan kuning. Gunakan juga *top coat* setelah cat kuku mengering agar warna cat kuku tahan lama dan tetap cantik.

45. MERAWAT PAHA

Salah satu anggota tubuh ini jangan sampai Anda lupakan, yaitu paha. Kaki bagian atas ini juga perlu perawatan agar tetap kencang dan kuat. Paha yang kencang dan kuat akan semakin menunjang penampilan Anda. Beberapa latihan sederhana perlu Anda lakukan secara teratur agar paha tetap sehat.

- **Senam bangun tidur**
 - Posisikan tubuh Anda berbaring telentang dengan kedua kaki lurus ke depan.
 - Angkat kaki kanan Anda ke atas, lalu tahan selama 3-5 detik, kemudian turunkan. Lakukan hal yang sama pula untuk kaki kiri.
 - Angkat kedua kaki Anda ke atas, lalu tahan 5-10 detik, kemudian turunkan.
 - Lakukan senam ini 3 hingga 5 putaran saat Anda bangun tidur.
- **Senam untuk mengencangkan paha.**
 - Gunakan palang atau benda lain untuk berpegangan tangan.
 - Angkat kaki kanan Anda, lalu tahan 30 detik hingga 1 menit, kemudian turunkan.
 - Angkat kaki kiri dengan cara yang sama.
 - Saat melakukan senam ini usahakan posisi tubuh tetap tegak.

Paha bagian luar dan paha bagian dalam akan semakin kencang dengan latihan ini. Buktikan sendiri!

46. KUKU KAKI HARUM, PERCAYA DIRI MENINGKAT

Pasti sangat tidak enak ketika menghirup bau kurang sedap yang berasal dari kuku kaki. Apabila hal itu terjadi pada Anda, Anda akan menjadi kurang percaya diri jika suatu acara mengharuskan Anda



Sumber: <http://www.bundakonicare.com>

melepas sepatu. Namun jangan khawatir, ada cara sederhana untuk mengatasi bau kuku kaki Anda seperti berikut ini.

- Gunakan kunyit yang diparut, kemudian campur dengan minyak kelapa.
- Setelah itu, teteskan pada tempat yang Anda inginkan, yaitu pada kuku-kuku kaki Anda. Jika sudah selesai, lap dengan handuk hangat.

47. AGAR BETIS TETAP INDAH

Sejatinya, pada bagian betislah daya pikat kaki Anda. Betis yang putih dan berisi menjadi indah untuk dipandang, meski dari kejauhan. Selain untuk menunjang penampilan, betis berfungsi sebagai panahan berat badan Anda sendiri. Berikut beberapa hal yang harus diperhatikan.

- Hindari berdiri terlalu lama. Berdiri terlalu lama dapat menyebabkan betis besar. Bila pekerjaan Anda menuntut banyak berdiri, siasati dengan menggunakan *stocking*.
- Hindari memakai *high heels* terlalu lama. Memakai *high heels* terlalu lama membuat otot betis tertarik ke atas sehingga menyebabkan betis membesar. Apabila harus memakai *high heels* setiap hari, lepaskan ketika duduk.
- Rilekskan kaki. Lakukan pemijatan untuk otot-otot betis yang kencang supaya terasa rileks. Apabila kaki Anda terasa pegal setelah beraktivitas, ketika tidur naikkan kaki ke dinding selama 15 menit dan biarkan mata terpejam.
- Lakukan *exercise*. Betis yang indah berasal dari otot-otot kaki yang sehat. Oleh karena itu, luangkan waktu untuk melakukan *exercise* guna memperkuat otot-otot betis. Latihan diperlukan agar betis tidak kendur atau bergelambir. Latihan ini sebaiknya dilakukan oleh siapapun, tidak peduli yang betisnya besar atau sudah indah.

48. MENGHILANGKAN BULU KAKI

Para pria lebih suka apabila melihat penampilan wanita yang selalu tampil cantik, segar, dan tentunya bersih. Usahakanlah kaki Anda agar tampak indah dengan menghilangkan bulu kaki melalui cara tradisional. Ikutilah resep berikut.

- Siapkan sari jeruk nipis/lemon, 1 cangkir gula, dan $\frac{1}{4}$ cangkir madu.
- Campur semua bahan lalu panaskan di panci dan aduk

sesekali hingga mendidih. Anda juga dapat memanaskannya dengan menggunakan *microwave*.

- Dinginkan sebentar. Jika sudah tidak terlalu panas (hangat), bubuhkan campuran tersebut secara tipis dan merata ke kulit Anda yang ingin dihilangkan rambutnya. Pastikan kulit Anda sudah dicuci bersih dengan sabun dan dikeringkan.
- Selanjutnya, berikan campuran madu dan gula pada strip kain katun *nonstretch* atau kain perca. Gosok-gosok tangan Anda di atas kain ke arah pertumbuhan rambut sekitar tiga kali, kemudian tarik kulit kencang secara berlawanan arah pertumbuhan rambut.

49. WORTEL UNTUK MELEMBUTKAN KULIT

Apabila Anda mempunyai masalah dengan kulit kering dan berminyak, cobalah lakukan perawatan dengan menggunakan wortel, kuning telur, dan air jeruk. Ketiga bahan tersebut dapat dimanfaatkan untuk menghaluskan kulit dengan langkah-langkah berikut.

- Haluskan wortel, kemudian campurkan dengan kuning telur dan sedikit air jeruk.
- Aduk merata, lalu usapkan pada wajah dan biarkan hingga kering.
- Bilas hingga bersih.

Provitamin A yang terkandung dalam wortel akan membuat kulit Anda terasa lebih kencang dan kenyal, serta mengurangi minyak berlebih di kulit Anda.

50. MEMBERSIHKAN KULIT DENGAN SISA NASI

Apabila kebetulan nasi di rumah Anda masih tersisa banyak, janganlah dibuang begitu saja karena Anda masih bisa memanfaatkannya untuk membersihkan kulit dengan langkah-langkah berikut ini.

- Jemur sisa nasi hingga menjadi nasi kering, kemudian sangrai (digoreng tanpa minyak) hingga hangus.
- Tumbuk hingga halus dan simpanlah dalam wadah tertutup yang kering.
- Jika hendak mandi, ambil tumbukan nasi sangrai tadi seperlunya lalu campurkan dengan air asam jawa secukupnya.
- Gosokkan campuran tadi ke seluruh tubuh, terutama di daerah lipatan yang cenderung menghitam.
- Bilas dan mandi seperti biasa, maka Anda akan mendapatkan kulit yang halus dan licin.

51. MELEMBUTKAN TANGAN DAN KAKI DENGAN PASIR PANTAI

Apabila Anda senang berlibur dan bermain di pantai, manfaatkan saat liburan Anda di pantai untuk melembutkan tangan dan kaki yang kering.

- Oleskan *sunblock* atau *body cream* yang sangat *creamy* ke tangan dan kaki Anda, kemudian balurkan sedikit pasir.

- Gunakan pasir yang menempel di tangan dan kaki Anda untuk mengelupaskan sel-sel kulit mati yang membuat kulit Anda bersisik.
- Bilas dengan air laut hingga butiran pasir yang menempel terbawa bersih.

52. **PEDICURE SENDIRI DI RUMAH**

Pedicure merupakan perawatan kaki dan kuku. Untuk melakukannya, biasanya Anda harus datang ke salon. Bahkan, untuk *pedicure* kita harus mengeluarkan biaya yang cukup mahal. Namun, Anda tidak perlu khawatir sekarang, Anda bisa membuat sendiri ramuan penyegar dan pembersih kaki di rumah. Bahan yang digunakan adalah lemon. Lemon memiliki tingkat keasaman yang dapat membersihkan kulit mati. Berikut langkah-langkahnya.

- Campurkan gula $\frac{1}{4}$ gelas gula kasar (seperti gula pasir yang tak mudah larut) dengan $\frac{1}{4}$ gelas minyak zaitun *extra light*, dan 3 tetes minyak lemon *esensial* (pewangi), di dalam mangkuk, sisihkan.
- Siapkan 1 ember air hangat, tambahkan 1 gelas perasan lemon dan irisan 2 butir lemon.
- Rendam kaki selama 3 menit.
- Angkat kaki dari air. Jika dibutuhkan, gunakan *buffer* atau batu apung untuk menghaluskan kulit yang kapalan.
- Gosok kaki perlahan dengan campuran gula tadi. Konsentrasikan pada kutikula (lapisan permukaan kulit) yang kering juga tumit.

- Masukkan kembali kaki ke dalam air hangat untuk menghilangkan sisa gula, lalu bersihkan kaki dengan kain basah.
- Keringkan dengan lap kering, berikan pelembap.

53. BEBAS DARI OBESITAS DAN TETAP SEHAT

Pada 1998, Badan kesehatan dunia PBB (WHO) menetapkan BMI (*Body Mass Index*) untuk mengukur tingkat obesitas (kegemukan) seseorang, sebesar 18,5-24,9 kg/m², dan menetapkan 2 poin lebih rendah untuk penduduk Asia dewasa, yakni 18,5-22,9 kg/m². Cara menghitungnya cukup mudah, yaitu membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). Jika setelah dihitung BMI Anda lebih dari 25, Anda harus mulai berdiet agar bisa tampil lebih sehat dan prima. Anda setidaknya harus mencoba beberapa tips berikut agar Anda terbebas dari obesitas dan tetap sehat.

- Rutin berolahraga dan mengatur pola makan.
- Disiplin pada jam makan, terutama sarapan karena akan memberi sumber energi hingga siang. Berikutnya, makan siang dengan porsi karbohidrat secara bertahap. Di samping itu, gantilah menu makan malam dengan buah yang banyak mengandung air seperti, jeruk, pir, semangka, atau melon. Perbanyaklah konsumsi air putih, dan kurangi meminum kopi atau teh manis karena kandungan gulanya hanya akan menghambat proses pelangsingan.

- Hentikan kebiasaan mengonsumsi semua jenis makanan. Saatnya Anda selektif dalam memilih jenis makanan serta menghindari lemak yang membahayakan bagi tubuh. Hal ini selain berguna untuk kesehatan, proses pelangsingan juga akan lebih cepat tercapai.
- Sempatkan *jogging* selama 30 menit minimal sebanyak 4 kali dalam seminggu. *Jogging* sebaiknya dilakukan pada pagi hari sebelum berangkat ke kantor atau sore hari sepulang kerja. Lebih baik juga jika Anda bergabung pada salah satu pusat kebugaran sehingga ada instruktur yang dapat memberikan konsultasi dan mengawasi perkembangan berat badan Anda.

54. MENGHALUSKAN KULIT TANGAN DAN KAKI DENGAN KULIT PISANG

Manfaat buah pisang sudah diketahui, baik kelezatan maupun kandungan gizinya. Hasil analisis kimia menunjukkan bahwa komposisi kulit pisang mengandung 68,90 % air dan 18,50 % karbohidrat.

Konsumen pada umumnya, setelah makan buah pisang kulitnya langsung dibuang. Alangkah baiknya jika kulit buah pisang dimanfaatkan untuk menghaluskan kulit tangan dan kaki Anda. Kandungan air dalam kulit pisang yang cukup besar, menjadikan kulit pisang dimanfaatkan untuk mengatasi masalah kulit yang kasar. Caranya mudah sekali, gosok kulit pisang bagian dalam pada tangan dan kaki yang kasar/pecah-pecah. Lakukan setiap hari.

55. MANFAAT TOMAT UNTUK KULIT BERMINYAK

Tahukah Anda? Asap knalpot akan meninggalkan noda di pori-pori kulit. Teriknya matahari bisa membuat kulit wajah Anda semakin kusam. Pada kondisi seperti ini Anda membutuhkan masker kulit wajah untuk membuat kulit Anda bernapas lega. Tidak hanya itu, masker wajah juga bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah di kulit serta mengangkat sel-sel yang mati dan merangsang sel-sel kulit baru.

Tetapi Anda harus berhati-hati memilih masker kulit wajah. Jika tidak, kulit wajah Anda akan menemui masalah yang lebih serius. Banyak masker kulit wajah di pasaran menggunakan bahan-bahan kimia yang belum tentu cocok untuk kulit Anda. Maka, pilihan untuk membuat masker kulit wajah sendiri dari bahan alami merupakan pilihan aman agar kulit tetap cantik dan sehat. Salah satunya adalah masker tomat untuk kulit wajah.

Berikut ini beberapa manfaat tomat bagi kecantikan beserta tipsnya seperti dikutip *Times of India*:

- **Mengecilkan pori-pori besar**

Pori-pori besar bisa menjadi akses masuknya kotoran sehingga memicu terjadinya infeksi pori-pori. Ambil satu sendok makan jus tomat segar. Tambahkan 2-4 tetes air jeruk nipis segar. Gunakan bola kapas untuk menerapkan campuran ini pada wajah Anda. Pijat dalam gerakan melingkar. Biarkan selama sekitar 15 menit dan kemudian bilas dengan air dingin. Aplikasi teratur akan mengecilkan pori-pori lebih cepat.

- **Menyembuhkan jerawat**

Keasaman buah tomat membantu mengurangi kotoran dan membersihkan jerawat Anda. Vitamin A dan vitamin C biasanya ditemukan dalam banyak obat jerawat dan tomat termasuk sayuran kaya akan vitamin A, vitamin C dan vitamin K.

Jika Anda memiliki jerawat ringan, potong tomat menjadi dua bagian dan oleskan pada wajah. Untuk jerawat parah masker tomat segar bisa digunakan. Buat bubur atau pasta tomat lalu oleskan pada wajah. Biarkan selama satu jam. Bilas dan gunakan pelembab. Lakukan ini secara teratur atau sebanyak yang Anda bisa. Jerawat dijamin akan mengering dan kulit kembali mulus.

- **Mengatasi minyak di kulit**

Jika Anda memiliki kulit berminyak tomat adalah solusi untuk penderitaan Anda. Parut tomat segar dan saring dan tambahkan jus ketimun kecil. Oleskan jus dengan kapas ke seluruh wajah.

- **Tomat bisa menghilangkan komedo**

Sebuah tomat dan masker avokad bisa menjadi kombinasi produk perawatan kulit yang baik. Tomat bekerja sebagai zat pengusir komedo dan mengurangi minyak, sementara avokad memiliki efek antiseptik dan pelembap.

Tumbuk satu buah tomat dan tambahkan tumbukan avokad sebagai kombinasi pembersih dan pelembap kulit. Dua kombinasi alami ini bisa menenangkan dan membersihkan kulit, cocok untuk kulit berminyak dan kering. Kaya vitamin A, C dan E. Terapkan paket ini, diamkan selama 20-30 menit dan bersihkan dengan air hangat.

- **Mengatasi peradangan kulit**

Sengatan matahari bisa membakar kulit, sering menimbulkan efek kemerahan, bahkan gatal akibat paparan sinar matahari. Parut setengah tomat dan campur dengan dua sendok makan yogurt polos.

Oleskan ramuan ini pada wajah, leher, tangan dan kaki. Bilas setelah 20 menit. Tomat mendinginkan kulit dan menetralkan permukaan kulit, sementara yogurt memberi protein yang sangat dibutuhkan kulit.

- **Membuat kulit lebih bercahaya**

Campur madu dengan jus tomat sampai menjadi pasta tebal. Oleskan campuran ini pada wajah dan bagian kulit yang diinginkan, bersihkan setelah 15 menit untuk mendapatkan kulit lebih halus dan bersinar.

56. KULIT KAKI HALUS DAN LEMBUT ALAMI

Setiap bagian tubuh manusia tercipta bukan tanpa guna, apalagi kaki. Kaki merupakan kerangka yang bertugas menopang tubuh. Selain itu, kaki juga berperan penting dalam penampilan wanita. Kaki yang indah akan menjadi daya tarik tersendiri bagi orang yang melihatnya sehingga tidak heran jika banyak wanita melakukan banyak cara untuk memperoleh kaki yang tidak sekadar sehat, melainkan juga indah.

Mengenai ukuran ideal kaki yang indah, tentunya setiap

orang mempunyai pendapat masing-masing. Akan tetapi, kulit kaki yang mulus, lembut, dan bersih sudah pasti masuk dalam kriteria kaki ideal. Sayangnya tidak semua wanita mempunyai kaki yang lembut, bersih, dan mulus. Langkah awal untuk mendapatkan kaki indah adalah dengan menghilangkan bulu-bulu kaki yang terlalu lebat. Berikut ini adalah cara alami untuk mendapatkan kaki mulus, bersih tanpa bulu-bulu kaki yang mengganggu. Resep alami ini sering disebut "*Sugaring*" karena menggunakan bahan dasar utama gula (*sugar*). Nah, ini dia resep selengkapnya.

Bahan-bahan:

- Sari jeruk nipis/lemon
- 1 cangkir gula
- 1/4 cangkir madu

Cara Membuat dan Petunjuk Penggunaan

- Campur semua bahan di dalam panci kemudian panaskan. Aduk sesekali sampai mendidih.
- Dinginkan campuran resep sebentar. Tunggu sampai campuran resep menjadi hangat sehingga tidak terlalu panas.
- Cuci bersih kaki Anda dengan sabun kemudian keringkan.
- Selanjutnya, oleskan campuran resep secara merata ke kulit kaki Anda.
- Kenakan strip kain katun *nonstretch* di atas bagian kulit kaki yang sudah diolesi campuran resep. Anda juga dapat menggunakan kain perca.
- Gunakan tangan Anda untuk mengosok-gosok kain ke arah pertumbuhan rambut sebanyak tiga kali. Kemudian tarik kain dengan kencang. Tarik kain ke arah yang berlawanan dari arah pertumbuhan rambut.

Dengan menggunakan resep *sugaring* Anda akan memperoleh beberapa keuntungan lebih dibandingkan dengan cara atau resep lain, semisal *waxing*. Dengan *sugaring*, sudah dipastikan bahwa bahan-bahan dasar yang digunakan alami. Ini tentu saja mengurangi risiko iritasi kulit dan alergi terhadap zat kimia. Secara lebih rinci, di bawah ini adalah keuntungan-keuntungan jika anda menggunakan resep *sugaring*.

- *Sugaring* hanya melekat pada rambut sehingga mengurangi rasa sakit saat proses menghilangkan bulu-bulu kaki.
- *Sugaring* digunakan pada suhu kamar atau sedikit hangat. Suhu demikian membantu kulit Anda menjadi rileks.
- *Sugaring* benar-benar terbuat dari bahan-bahan alami sehingga lembut pada kulit.
- *Sugaring* sangat mudah dibersihkan, bahkan cukup hanya dengan air hangat.

Mudah dan aman bukan? Apakah Anda siap mendapatkan kulit mulus saat ini? Selamat mencoba.

Nah, setelah Anda berhasil membuat kulit kaki menjadi mulus bebas bulu-bulu kaki, kini saatnya membuat kaki mulus Anda menjadi halus dan lembut alami. Tenang, Anda tidak perlu khawatir untuk memperoleh bahan-bahannya karena cukup mudah didapatkan. Selain itu, resep yang akan disajikan di sini terbilang praktis sehingga Anda tidak perlu terlalu repot.

Bahan-bahan

- Satu cangkir jus jeruk melon
- 2 sdm minyak zaitun
- $\frac{1}{4}$ cangkir susu
- Bunga mawar secukupnya
- Air satu ember ukuran sedang

Cara membuat dan penggunaan ramuan:

Campur semua bahan-bahan di dalam ember ataupun baskom yang sudah berisi air hangat. Selanjutnya rendam kaki Anda di dalamnya beberapa menit. Anda bisa bersantai sambil menikmati aroma dari bunga mawar. Jika Anda tidak suka dengan aroma mawar, Anda bisa mengganti dengan rempah-rempah atau aroma minyak kayu manis.

Setelah selesai merendam kaki, basuhlah kaki Anda sampai bersih dengan air bersih. Anda juga boleh menggunakan sabun saat membilas kaki Anda. Lalu keringkan kaki dengan handuk sampai benar-benar kering. Lakukan terapi resep alami ini beberapa kali dalam seminggu dan bersiaplah untuk mendapatkan kaki mulus, halus, dan lembut.

57. KAKI TERLIHAT BERSINAR DENGAN MADU



Sumber: <http://www.organicsoul.com/>

Jika kebetulan saat di kampus atau tempat-tempat umum lainnya Anda melihat seorang wanita berjalan anggun dan menawan, apakah Anda ingin seperti dia? Ya, tentu saja menjadi pusat perhatian ketika berjalan menjadi kebanggaan tersendiri bagi para wanita. Dengan irama jalan anggun, lenggak-lenggok menawan, serta kaki bersih, mulus, dan bersinar, tentu bisa membuat terpesona siapa saja yang melihatnya.

Jika sebelumnya telah diuraikan cara membuat kaki mulus dan bebas bulu, di pembahasan kali ini akan dijelaskan tips membuat kaki Anda bersinar, yaitu dengan berbahan dasar madu. Madu dipercaya bisa melembabkan kulit sehingga bisa membuat kulit bersinar. Perawatan kulit dengan madu telah dikenal sejak zaman Ratu Cleopatra.

Namun, sebelum menjalani perawatan, pastikan kulit Anda tidak alergi dengan madu. Berikut ini resep madu untuk merawat kecantikan dan keindahan kulit, terutama kaki.

Bahan-bahan:

- 1 sendok teh madu tanpa bahan pengawet maupun tambahan gula. Akan lebih baik lagi jika menggunakan madu murni.
- Satu buah pisang matang.
- 1 sendok teh air jeruk nipis.

Cara pembuatan ramuan:

- Buah pisang dihaluskan terlebih dahulu.
- Madu dimasukkan dalam wadah, kemudian masukkan pisang yang telah dihaluskan dan air jeruk nipis.

Cara penggunaan ramuan:

- Lakukan setiap malam saat hendak tidur.

- Oleskan ramuan pada bagian kaki yang kering.
- Tutupi bagian kaki dengan kaus kaki.
- Saat bangun tidur, lepas kaus kaki dan basuh kedua kaki dengan air hingga bersih.

Bagian 3

AWET MUDA DENGAN BAHAN ALAMI

1. RAMBUT BEBAS UBAN, PENAMPILAN TETAP MENAWAN

Rambut beruban merupakan masalah kecantikan yang harus diatasi karena uban telanjur dianggap sebagai tanda penuaan. Sebenarnya, rambut asli manusia berwarna putih, namun karena kandungan kadar melanin rambut manusia berubah menjadi berwarna (hitam, pirang, dll). Uban merupakan konsekuensi logis bertambahnya umur dan jangan heran bila uban akan bermunculan di mana-mana. Lalu, bagaimana jika uban muncul lebih dini? Uban bisa tumbuh lebih cepat karena disebabkan oleh faktor genetik, jadi tidak melulu karena faktor usia. Kalau sudah begini, wanita biasanya akan menggunakan semir rambut sebagai solusi. Sekilas memang rambut jadi hitam lagi. Namun, jika digunakan terus-menerus maka akan berakibat buruk bagi rambut karena semir rambut memiliki zat kimia yang berbahaya.

Ada satu cara yang lebih aman dan sehat dalam mengatasi uban, yaitu menggunakan buah pepaya. Sejak dahulu buah ini dipercaya memiliki khasiat untuk menghitamkan rambut, tetapi yang akan kita gunakan hanya biji-bijinya saja. Selain itu, bahan yang harus disiapkan adalah minyak kelapa. Adapun cara penggunaannya sebagai berikut:

- Gorenglah biji-biji pepaya tanpa menggunakan minyak (disangrai).
- Tumbuk biji pepaya sampai halus hingga menyerupai serbuk. Lalu campur dengan minyak kelapa secukupnya dan aduk hingga mengental.

- Setelah “ramuan” selesai dibuat, oleskan pada rambut dan kulit kepala hingga merata.
- Pijat bagian kepala dengan lembut dan perlahan selama beberapa saat.
- Diamkan selama kurang lebih 120 menit agar ramuan meresap ke dalam pori-pori kepala. Terakhir, keramaslah seperti biasa dan bilas kepala hingga bersih.
- Lakukan secara berkala agar mahkota kepala Anda tetap hitam, berkilau, dan sehat.

2. CEGAH UBAN DATANG, INVESTASI PENAMPILAN MUDA



Sumber: <http://www.hear.org>

Air kelapa sangat baik untuk kesehatan rambut

Rambut adalah mahkota sangat berharga karena rambut merupakan salah satu penentu utama untuk tampil cantik.

Untuk itulah, tidak sedikit wanita rela menghabiskan banyak waktu dan biaya untuk membuat rambutnya tetap sehat dan berkilau. *Nah*, masalah yang sering mengganggu keindahan rambut adalah uban. Tetapi saat ini telah ditemukan solusi untuk mengatasi uban. Solusi yang paling aman tentu saja dengan menggunakan bahan-bahan alami karena selain baik bagi kesehatan juga tidak memiliki efek samping apa pun. Ada pepatah mengatakan "*Sedia Payung Sebelum Hujan*", yang berarti langkah pencegahan harus diambil agar "uban dini" tidak telanjur muncul. Salah satu caranya yaitu keramas menggunakan air kelapa muda. Cara membuat ramuan air kelapa ini sangat *simple* dan bahan-bahan yang digunakan juga tidak *ribet*. Cukup dengan menyiapkan air kelapa dan garam dapur.

Cara penggunaannya sebagai berikut:

- Siapkan 1 buah kelapa muda dan lubangi bagian atasnya. Persis seperti penyajian es kelapa muda/degan.
- Larutkan 1 sendok teh garam dapur ke dalam buah kelapa muda.
- Setelah garam larut dengan air kelapa, keramaslah seperti biasa sambil memijat kulit kepala dengan lembut.
- Bilas kepala hingga bersih. Gunakan air hangat agar garam yang menempel di kepala bisa dibersihkan secara maksimal.

Jika Anda melakukan dengan rutin maka pertumbuhan uban dapat dicegah. Hal tersebut terjadi karena kelapa memiliki kekayaan gizi yang sangat tinggi. Kandungan yang terdapat pada kelapa adalah vitamin, karbohidrat, mineral, dan protein. Jadi, selain bisa dijadikan bahan makanan, kelapa juga bisa mencegah uban merusak kecantikan Anda.

3. RAMBUT HITAM DAN BERKILAU DENGAN KEMIRI

Setiap wanita pasti ingin memiliki rambut seindah model iklan shampo. Dengan rambut yang panjang, sehat, dan terurai indah seperti itu, pastinya akan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, juga akan membuat wanita terlihat lebih muda. Akan tetapi, Anda tidak harus repot-repot pergi ke salon agar bisa tampil seperti itu. Juga, tidak perlu mencoba berbagai macam jenis shampo, apalagi sampai menghabiskan banyak uang. Anda bisa menggunakan cara yang sehat, alami, dan tentu saja terjangkau, yaitu dengan menggunakan bahan-bahan alami (herbal). Salah satu cara yang bisa dijadikan alternatif yaitu menggunakan bumbu dapur yang disebut kemiri. Kemiri sudah sejak lama dikenal sebagai bahan menghitamkan dan menebalkan rambut karena memiliki kandungan tinggi asam lemak seperti asam linoleat. Di samping itu, kemiri juga mengandung mineral seperti fosfor dan magnesium yang berfungsi untuk mencegah kerontokan. Berikut cara penggunaannya:

- Siapkan beberapa butir kemiri yang kondisinya bagus kemudian tumbuklah hingga halus.
- Goreng tumbukan kemiri tanpa menggunakan minyak (disangrai).
- Aduk secara konstan di atas wajan agar mengeluarkan minyak. Kemudian tampung pada wadah seperti mangkuk.
- Oleskan minyak kemiri pada kulit rambut secara merata dan pijatlah kepala dengan lembut.

- Setelah selesai memijat, biarkan minyak kemiri meresap ke dalam pori-pori kepala selama beberapa menit.
- Bilaslah kepala hingga bersih dan keringkan.

4. MEMBUAT RAMBUT KUSAM SEMAKIN BERKILAU

Anda pasti pernah mengalami saat-saat ketika rambut kusam dan tidak berkilau bukan? Apa yang Anda rasakan saat itu? Mungkin sebagian dari Anda akan merasakan perasaan tidak nyaman atau kurang percaya diri. Fenomena rambut kusam tidak mengenal batasan usia (seperti halnya rambut beruban dan kerontokan rambut). Kusam atau tidaknya rambut tergantung dari pada Anda sendiri. Anda mungkin telah mencoba berbagai macam shampo dan kondisioner agar menjadi berkilau. Namun, jika hasil yang Anda peroleh belum memuaskan (atau malah menimbulkan ketombe di rambut), ada baiknya jika Anda mencoba resep yang menggunakan bahan alami atau herbal. Menurut Klinik Cantik, sebuah situs yang membahas tips dan trik kecantikan, rambut kusam disebabkan oleh banyak hal seperti paparan sinar matahari, debu jalanan dan penggunaan *hair dryer/flat iron* yang berlebihan. Solusi untuk mengatasi rambut kusam adalah menggunakan ramuan hasil campuran dari jeruk segar, madu, dan *sandalwood oil*. Berikut cara penggunaannya:

- Siapkan segelas jus jeruk segar, air putih, madu, dan *sandalwood oil*.
- Campurkan jus jeruk dengan ketiga bahan lainnya. Aduk hingga rata dan mengental.

- Oleskan ramuan jus jeruk pada rambut secara merata kemudian diamkan selama beberapa menit. Fungsinya agar kandungan yang terdapat dalam ramuan tersebut meresap ke dalam pori-pori kulit kepala.
- Bilaslah kepala sampai bersih seperti biasa. Lakukan kegiatan ini secara rutin dan hasilnya rambut Anda akan bersih dan berkilau seperti sediakala.

5. LIDAH BUAYA SEBAGAI PENYUBUR RAMBUT

Lidah buaya merupakan tanaman yang begitu populer. Rasanya hampir tidak ada orang yang tidak mengenal tanaman yang bernama latin *Aloe vera* ini. Lidah buaya memang sudah sejak lama dikenal sebagai tanaman yang memiliki berbagai macam khasiat yang baik untuk kesehatan manusia. Bahkan *saking* populernya, tidak terhitung ada berapa jenis *shampoo* yang memiliki kandungan lidah buaya. Tidak hanya bidang industri yang tertarik, bidang farmasi pun banyak meneliti khasiat tanaman ini. Mungkin suatu saat nanti *Aloe vera* akan dapat dijadikan sebagai bahan baku tunggal untuk obat-obatan. Sebenarnya tidak berlebihan jika lidah buaya menjadi sebuah fenomena karena memang kandungan yang terdapat di dalam tanaman berduri ini sangat kaya dan beragam.

Situs *Aloe vera* (sebuah situs resmi yang khusus mempublikasikan hasil riset dan penelitian tanaman lidah buaya) mengungkapkan bahwa tanaman ini mengandung zat-zat seperti asam amino, enzim, polisakarida, mineral, dan semua

jenis vitamin kecuali vitamin D. Tanaman yang lazim ditemukan di dataran kering Afrika ini dipercaya mampu menyembuhkan penyakit diabetes. Selain itu, dapat membantu penderita kanker untuk menumbuhkan sistem kekebalan tubuh. Kegunaan lainnya yaitu mengatasi berbagai masalah kulit. Namun sayangnya orang lebih mengenal lidah buaya sebagai peyubur rambut dan pencegah rambut rontok. Jika Anda ingin rambut yang sehat dan tebal tetapi malas untuk pergi ke salon maka tanaman ini dapat dijadikan alternatif untuk menyiasati rambut. Cara penggunaannya mudah saja, yaitu:

- Ambil satu daun lidah buaya yang segar lalu potong menjadi dua bagian.
- Usapkan potongan lidah buaya tersebut pada kulit kepala hingga merata. Gunakan potongan bagian dalam yang banyak getahnya.
- Pijat kepala secara lembut dan perlahan. Lakukan pada semua bagian kepala.
- Hasilnya, selain rambut Anda sehat juga tidak gampang rontok sehingga membuat Anda terlihat awet muda.

6. SHAMPO MADU UNTUK RAMBUT RONTOK

Madu merupakan sebuah anugerah yang Tuhan berikan pada manusia. Madu memiliki rasa yang enak dan mengandung begitu banyak khasiat bagi kesehatan. Madu dapat dikonsumsi dengan cara apa saja, baik diminum seperti sirup, dicampur

dengan adonan kue, ataupun dimakan langsung. Kandungan nutrisi yang terdapat di dalam madu sangat beragam dan bergizi seperti karbohidrat, protein, kalsium, vitamin b, vitamin c, magnesium, dan lain-lain. Secara historis, madu sudah digunakan oleh manusia selama hampir 2.500 tahun, baik untuk dijadikan bahan makanan maupun obat-obatan. Kelebihan madu yang berkaitan dengan kecantikan rambut adalah mengatasi kerontokan rambut. Rambut rontok disebabkan oleh efek samping obat-obatan, kulit kepala tidak sehat, faktor hormon, dan faktor genetik. Umumnya rambut rontok terjadi pada tipe rambut kering. Namun, ada juga yang disebabkan oleh faktor usia seperti kebotakan.

Apa pun penyebabnya, rambut rontok akan menjadi masalah serius terutama bagi wanita karena rambut merupakan salah satu aset kecantikan. Saat ini banyak produk obat-obatan menawarkan solusi untuk mengatasi masalah kerontokan rambut, tetapi jika Anda ingin mengatasi rambut rontok secara alami, maka madu adalah jawaban yang Anda cari. Solusi agar madu bisa mengatasi rambut rontok cukup sederhana yaitu hanya berkeramas seperti biasa, tetapi shampoo yang digunakan terbuat dari madu. Cara yang digunakan untuk membuat shampo madu tidak terlalu sulit karena komposisi bahannya dapat kita temukan di dapur. Adapun komposisinya terdiri dari:

- 1 sendok makan minyak zaitun, 1 sendok makan madu, dan 1 sendok teh bubuk kayu manis.
- Campurkan semuanya menjadi satu dan aduk sampai kental seperti shampoo.
- Setelah shampo madu selesai dibuat, Anda bisa berkeramas seperti biasa. Lakukan gerakan memijat kulit kepala secara lembut dan perlahan.

- Diamkan dengan durasi waktu 5 sampai 10 menit lalu bilas kepala hingga bersih.

7. MENGATASI RAMBUT RONTOK DENGAN JAHE

Bagi wanita, rambut merupakan masalah yang harus diprioritaskan. Penyebabnya, rambut yang sehat dan berkilau telanjur dianggap sebagai tanda kecantikan. Oleh karena itu, rambut menjadi salah satu bagian tubuh yang harus dirawat dengan saksama. Jika terjadi sesuatu pada rambut, seperti kerontokan, maka wanita akan melakukan langkah apa pun agar mahkotanya dapat terlihat cantik kembali. Banyak faktor yang menyebabkan rambut rontok seperti yang sudah dijelaskan pada tips-tips sebelumnya. Solusi untuk mengatasi rambut rontok juga banyak ditemukan, baik dengan menggunakan obat-obatan pabrik maupun dengan cara herbal. *Trend* yang berkembang saat ini cenderung menggunakan obat-obatan alami karena selain lebih aman juga baik untuk kesehatan. Salah satu cara herbal untuk mengatasi kerontokan rambut adalah menggunakan jahe, tanaman rempah yang memiliki begitu banyak khasiat.

Tanaman yang memiliki rasa pedas ini memiliki senyawa keton yang disebut *Zingeron*. Khasiatnya yaitu menyembuhkan beberapa penyakit ringan seperti flu, sariawan, juga kerontokan rambut. Berbeda dengan madu yang digunakan seperti shampo, jahe tidak harus diramu terlebih dahulu. Cara penyiapannya adalah:

- Siapkan 1 potong jahe. Kupas dan lumatkan seperti saat memasak.
- Gosok-gosok potongan jahe tersebut di bagian kepala yang mengalami kerontokan atau kebotakan.
- Lakukan agak lama agar jahe dapat menstimulasi sel-sel rambut dan menyehatkan kulit kepala.
- Terakhir, bilas kepala hingga bersih, bisa menggunakan air hangat atau dingin. Hanya dengan langkah sederhana Anda dapat mencegah kerontokan rambut serta menyehatkan kulit kepala.

8. KAYU MANIS DAN MADU UNTUK MENGUATKAN RAMBUT

Madu merupakan sebuah keajaiban dunia yang Tuhan anugerahkan kepada makhluknya. Tak terhitung manfaat yang didapat dari madu baik untuk dijadikan bahan makanan maupun dijadikan obat-obatan. Bahkan, proses terciptanya madu pun sangat istimewa, yaitu melalui koloni lebah dengan sistem yang berkesinambungan di dalamnya. *Nah*, madu pun ternyata bisa diajak “berduet” dengan makanan, minuman, bahkan rempah-rempah. Hasil yang dihasilkan dari duet tersebut juga sangat bermanfaat, apalagi terhadap kesehatan yang mengonsumsinya. Namun, jika ada satu benda yang bisa dikatakan merupakan duet terbaik untuk madu, maka benda tersebut adalah kayu manis.

Rempah-rempah yang populer dengan nama *cinnamon* ini memiliki kandungan dan khasiat yang tak kalah dibandingkan

madu. Kandungan yang terdapat dalam kayu manis adalah minyak astiri, eugenol, kalsium oksalat, safrole, dammar, tannin, dan sinamaldehyde. Adapun khasiat kayu manis yaitu membersihkan sistem pencernaan dan mengobati penyakit diare. Lalu, bagaimana jika madu Anda duetkan dengan kayu manis? Seperti apa khasiatnya? Ternyata, hasil yang diperoleh dari duet madu dan kayu manis sangat dahsyat! Campuran dari kedua benda ini dipercaya bisa mengobati berbagai penyakit, bahkan jauh lebih ampuh dibandingkan obat-obatan pabrik. Contoh penyakit yang bisa diobati dengan paduan madu kayu manis seperti radang sendi, pencernaan, obesitas dan bau nafas bahkan kanker. Coba Anda bayangkan, *sudah rasanya enak bikin sehat pula!*

Di samping bisa mengobati penyakit, ternyata paduan madu kayu manis juga bisa digunakan untuk mengatasi masalah kerontokan rambut. Gejala penuaan ini umum ditemui pada wanita usia 35 sampai 55 tahun. Lalu bagaimana cara agar rambut bisa menjadi kuat? Caranya sebagai berikut:

- Siapkan 1 sendok teh kayu manis bubuk, 1 sendok makan madu dan 1 sendok makan minyak zaitun (yang berfungsi sebagai pelumas).
- Campurkan ketiga bahan tersebut dan aduk hingga rata.
- Setelah itu Anda bisa memijat-mijat permukaan kepala dengan campuran madu dan kayu manis. Durasi pijatan kurang lebih 10 sampai 15 menit dan bilas hingga bersih.
- Memang banyak solusi yang ditawarkan untuk menguatkan rambut (agar tidak mudah rontok) dan duet madu-kayu manis rasanya bisa dijadikan alternatif bagi rambut Anda.

9. AGAR RAMBUT HITAM LEGAM

Bagi wanita yang telah memasuki fase umur 35 sampai 55 tahun (fase transisi), problematika yang dihadapi dalam mempertahankan keindahan rambut tidak melulu hanya tentang rambut bercabang, kusam, maupun rontok, tetapi juga bagaimana agar pertumbuhan uban dapat dicegah atau kalau bisa ditunda. Rambut beruban sering dianggap sebagai momok menakutkan bagi wanita karena hadirnya uban akan membuat penampilan wanita terlihat lebih tua. Seperti yang sudah disinggung pada tips-tips sebelumnya, rambut merupakan aset bagi wanita agar bisa tampil cantik dan menawan. Oleh karena itu, wanita akan melakukan banyak cara agar rambut mereka tetap terlihat indah dan sehat. Faktor umur tidak melulu menjadi penyebab utama munculnya uban, faktor stress dan genetik juga bisa menjadi pemicu. Permasalahan lainnya adalah memudarnya pigmen rambut yang disebabkan oleh reaksi kimiawi. Penyebabnya karena rambut kekurangan vitamin dan nutrisi kemudian penggunaan shampo yang tidak cocok. Akibatnya, rambut tampak tidak berkilau dan rasa percaya diri wanita menjadi hilang.

Lalu, bagaimana solusinya agar rambut tetap terlihat hitam dan berkilau? Biasanya wanita akan mengikuti dua cara berikut ini. Pertama, menggunakan semir rambut yang banyak dijual di pasaran. Yang kedua, dengan menggunakan cara alami yaitu (lagi-lagi) dengan madu. Sejarah membuktikan bahwa para wanita Indonesia di masa lampau menggunakan madu untuk menjaga kesehatan dan keindahan rambutnya. Resep ini

diwariskan secara turun-temurun karena madu memiliki khasiat yang sangat luar biasa. Berikut rahasia cara penggunaannya:

- Siapkan madu secukupnya. Usahakan madu yang masih segar.
- Oleskan madu di permukaan rambut secara merata ketika sedang mandi.
- Diamkan hingga 15 menit kemudian keramaslah seperti biasa. Dengan melakukan aktivitas ini secara rutin niscaya rambut Anda akan selalu terlihat hitam dan berkilau.

10. MENGHITAMKAN RAMBUT DENGAN BIJI PEPAYA

Pada tips sebelumnya dijelaskan bahwa biji pepaya memiliki khasiat untuk menghilangkan uban. Ternyata, ada khasiat lain yang tidak kalah bermanfaatnya, yaitu menghitamkan serta menghilangkan kusam di rambut. Bagi wanita dewasa, permasalahan utama yang harus diatasi terkait kecantikan rambut adalah tumbuhnya uban. Walaupun jumlahnya tidak akan sebanyak ketika wanita berusia lanjut, tetapi tetap saja kehadirannya akan mengganggu penampilan. Jika wanita belum memiliki uban, berarti kadar melanin dalam rambut masih cukup tinggi. Tetapi berbagai upaya antisipasi untuk menunda tumbuhnya uban harus dilakukan. Anda tentu pernah melihat wanita paruh baya yang rambutnya masih hitam legam bukan? Mungkin yang terlintas di pikiran adalah wanita tersebut menggunakan semir rambut. Tapi bisa jadi wanita paruh baya tersebut menggunakan metode alami memanfaatkan biji

pepaya yang berfungsi untuk menghitamkan warna rambut. Ya, dengan penggunaan secara rutin bukan tidak mungkin rambut anda dapat tetap hitam legam meski usia tidak lagi muda.

Cara mengolah biji-biji pepaya sama persis seperti ketika Anda menyiapkan “ramuan” untuk menghilangkan uban. Penjelasannya sebagai berikut:

- Goreng biji pepaya tanpa minyak (sangrai) lalu tumbuk halus hingga menyerupai serbuk.
- Campur serbuk biji pepaya tadi dengan minyak kelapa dan aduk hingga rata.
- Oleskan pada permukaan rambut dan diamkan selama 120 menit agar meresap ke dalam pori-pori kulit kepala.
- Setelah itu bilas rambut hingga bersih atau Anda juga bisa keramas seperti biasa.

Jadi, dengan memanfaatkan biji pepaya ini Anda telah melakukan dua langkah brilian untuk rambut agar tetap dapat terlihat awet muda (jika Anda melakukannya dengan rutin). Yang pertama adalah Anda dapat menyingkirkan uban di antara sela-sela rambut dan yang kedua Anda dapat membuatnya tetap hitam legam.

11. APEL UNTUK MENYEGARKAN KULIT WAJAH

Buah apel memiliki rasa yang segar dan manis. Dan, sepertinya hampir tidak ada orang yang tak menyukai buah ini. Jadi, tidak salah jika buah ini termasuk kategori buah paling

populer di jagat ini. Selain enak dikonsumsi langsung, buah apel juga enak dijadikan kue, selai, pai, dan juga berbagai macam jenis minuman. Kelebihan lainnya adalah apel ternyata memiliki banyak kandungan vitamin seperti vitamin A, vitamin B, dan vitamin C. Lalu apel juga mengandung karbohidrat, protein, lemak dan beberapa jenis mineral seperti kalsium, zat besi, dan lain-lain.

Adapun manfaat dari buah apel antara lain menurunkan kolesterol, gula darah, dan menangkalkan kanker serta membantu saluran pencernaan. Di samping dapat memberikan solusi bagi beberapa penyakit “populer”, apel juga bisa diandalkan dalam mengatasi masalah kecantikan, terutama bagi wanita yang sudah menginjak usia kepala tiga ke atas. Wanita yang sudah memasuki fase tersebut biasanya mulai khawatir tidak terlihat cantik lagi karena faktor usia yang bertambah yang biasanya ditandai dengan mulai mengendurnya kulit terutama di bagian wajah.

Hal tersebut tentu saja menjadi penghalang bagi wanita yang tetap ingin tampil cantik dan awet muda. Sebab, wajah dianggap sebagai pusat dari kecantikan wanita. *Nah*, apel bisa mengatasi hal ini karena apel memiliki kandungan berbagai macam jenis vitamin (terutama vitamin C). Apel mampu membantu wajah untuk menjadi segar kembali dan metode yang digunakan pun cukup *simpel*, yaitu dengan menjadikan apel sebagai masker alami.

- Siapkan satu buah apel yang segar dan hancurkan memakai blender (kulit apel jangan dikupas dan apel jangan di blender terlalu halus). Segelas air jeruk nipis dan madu secukupnya.
- Campurkan apel dengan madu dan air jeruk nipis secukupnya.

- Kemudian masukkan ke dalam lemari es selama kurang lebih sepuluh menit agar madu dan jeruk nipis meresap ke dalam "masker" apel.
- Lalu oleskan masker apel ke seluruh permukaan wajah hingga merata dan diamkan selama setengah jam.
- Terakhir, bersihkan muka Anda dengan air hingga bersih. Sekarang Anda bisa memiliki wajah yang segar dengan cara yang sehat dan alami.

12. MEREMAJAKAN KULIT WAJAH DENGAN STROBERI



Sumber: <http://tentangstrawberry.co.cc>

Apa yang Anda bayangkan mengenai buah stroberi? Merah jambu? Imut? Manis? Buah ini memang sering dijadikan kata-kata kiasan yang memiliki makna "*cewek banget*". Akhirnya,

image stroberi pun jadi identik dengan simbol feminitas dan kecantikan. Memang buah stroberi sedikit berbeda dengan buah kebanyakan, tampilannya yang menawan membuat orang ingin segera menyantapnya. Di samping itu, stroberi memiliki citarasa yang khas sehingga dunia stroberi menjadi salah satu bahan makanan yang cukup populer di dunia kuliner. Bersama cokelat dan vanili, stroberi membentuk "grup eksklusif" sebagai bahan dasar dari cokelat, makanan legendaris milik semua orang.

Kelebihan stroberi antara lain rasa buahnya yang unik, bentuk yang cantik, dan memiliki berbagai macam kandungan vitamin. Lalu stroberi juga menghasilkan nutrisi dan asam salisilat. Khasiat stroberi dalam dunia kecantikan adalah meremajakan kulit wajah sehingga terlihat cerah, segar, dan mencegah penuaan dini. Caranya adalah dengan menggunakan buah stroberi sebagai masker wajah. Masalah kecantikan bagi wanita usia 35-55 tahun biasanya berkisar antara kerutan di wajah, kulit wajah kusam, dan noda di wajah. Dan, stroberi memberi jawaban dengan meremajakan kembali kulit wajah. Cara penggunaannya sebagai berikut:

- Siapkan beberapa buah stroberi yang segar.
- Lumatkan hingga halus menggunakan blender. Anda juga bisa mencampurkan madu jika anda mau.
- Oleskannya ke kulit wajah secara merata dan diamkan selama 15 menit agar meresap dalam pori-pori kulit.
- Bilaslah wajah Anda dengan air hangat, tujuannya agar wajah Anda dapat dibersihkan secara maksimal. Oh ya, stroberi juga cocok untuk semua jenis kulit sehingga Anda tidak perlu takut terjadi iritasi pada kulit Anda.

13. SINGKONG MUDA UNTUK MENGHALUSKAN WAJAH

Dalam kehidupan sehari-hari, singkong dikenal sebagai tanaman yang mudah diolah dalam berbagai bentuk makanan. Singkong bisa dikatakan telah menjadi bagian dari budaya kuliner Indonesia karena tak terhitung berapa banyak makanan khas daerah yang menggunakan singkong sebagai bahan utamanya. Karena itu, singkong dianggap sebagai tanaman yang merakyat, mulai dari presiden hingga petani semuanya menyukai singkong. Penyebabnya adalah karena tanaman tropis ini dapat tumbuh di mana saja, entah itu di pekarangan rumah, kebun, bahkan sawah sehingga masyarakat dapat dengan mudah mengolah menjadi makanan. Karena kedekatan singkong dengan budaya Indonesia, banyak yang mengira jika singkong adalah tanaman asli negeri ini. Padahal, singkong berasal dari wilayah tropis di Amerika Tengah dan Selatan. Namun, meski begitu tetap saja singkong dianggap sebagai salah satu bahan baku utama kuliner Nusantara karena rasanya yang enak dan khas.

Biasanya, yang banyak dikonsumsi dari singkong adalah bagian umbi dan daunnya. Menurut penelitian, bagian umbi singkong memiliki kandungan kalori, protein, hidrat lemak, kalsium, dan berbagai macam jenis vitamin. Dengan berbagai macam kandungan yang terdapat pada singkong, tidak heran jika tanaman ini dianggap baik untuk kesehatan. Menurut Prof. Hembing Wijaya Kusuma (pada situs www.singkongku.blogspot.com), efek farmakologis dari singkong seperti antioksidan, antikanker, antitumor, dan menambah nafsu makan. *Nah*, selain

menyehatkan tubuh ternyata singkong juga bisa digunakan sebagai solusi alternatif masalah kecantikan, terutama masalah pada bagian kulit wajah. Hal itu disebabkan karena singkong memiliki saripati seperti bengkoang yang mampu membuat kulit wajah menjadi halus dan dingin. Penggunaannya pun juga sama seperti ketika menggunakan bengkoang, yaitu dengan dibuat sebagai masker. Caranya, parutlah singkong muda secukupnya lalu campur dengan sedikit air. Kemudian oleskan di permukaan wajah secara merata hingga masker mengering. Terakhir, bersihkan wajah dengan air hangat agar wajah dapat dibersihkan secara maksimal. Lakukan secara rutin sebelum tidur, niscaya wajah akan menjadi halus, dingin, dan tetap terlihat awet muda.

14. WAJAH MENAWAN DAN TAMPIL AWET MUDA

Bagi wanita yang memasuki rentang usia tiga puluh tahun ke atas, kecantikan kulit wajah memang akan mengalami penurunan. Umumnya disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor usia, hormon, dan juga psikologis. Terdapat banyak sekali solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah kecantikan wajah. Mulai dari penggunaan bahan-bahan alami/herbal, penggunaan obat-obatan pabrik dan kosmetik, bahkan ada yang melakukan langkah ekstrem dengan mengambil tindakan medis. Hal tersebut dilakukan dengan satu tujuan, agar wajah tetap terlihat menawan dan awet muda. Tetapi perawatan saja

tidak cukup untuk membuat wajah tetap segar dan sehat. Ada juga hal-hal pendukung yang tidak kalah pentingnya, bahkan secara tidak langsung juga turut memengaruhi perkembangan kulit wajah. Contohnya menjaga pola hidup, gaya makan, olahraga, dan kondisi psikis. Keadaan “bahagia” cenderung membuat wanita akan tampil lebih “hidup” dan lebih bersinar bila dibandingkan wanita yang selalu murung dan berpikiran negatif terhadap hidupnya. Tidak lupa juga menjaga pola tidur dan pola berolahraga agar tubuh selalu fit dan prima.

Semua hal yang disebutkan di atas akan berimbas pada aura kecantikan seorang wanita. Sebenarnya ada satu cara lagi agar wajah tetap menawan dan tampil awet muda, yaitu dengan melakukan senam wajah. Sama seperti bagian tubuh lainnya yang memiliki otot, wajah juga perlu digerakkan otot-otonya agar tetap terlihat kencang dan sehat. Manfaatnya agar otot-otot menjadi lebih rileks sehingga wajah Anda akan terlihat ceria dan berseri-seri. Ada banyak contoh bagaimana melakukan senam wajah dengan benar, tergantung pada metode mana yang Anda inginkan. Jadi jika ingin agar wajah Anda tetap terlihat menawan dan awet muda, segera lakukan langkah kombinasi menggunakan perawatan herbal dan melakukan senam wajah.

15. MASKER ANTI PENUAAN DINI

Sebagian besar wanita Indonesia mengkhawatirkan masalah penuaan dini, gejala ini muncul ketika proses pertumbuhan kulit terjadi lebih cepat dari seharusnya. Umumnya disebabkan

oleh tubuh yang tidak sehat serta kurangnya gizi yang masuk ke dalam tubuh. Sementara, faktor lainnya disebabkan sinar matahari, polusi, dan pola hidup yang tidak sehat. Wajah merupakan area penuaan dini yang paling ditakuti oleh wanita karena wajah merupakan bagian tubuh yang pertama kali akan diperhatikan. Wajah yang keriput, kusam dan tidak sehat adalah mimpi buruk yang harus dihindari. Namun, seiring bertambahnya umur, tubuh mengalami beberapa perubahan seperti munculnya kerut dan keriput pada wajah.

Salah satu komponen utama kulit yang berperan penting terhadap penuaan adalah kolagen, senyawa protein yang berfungsi untuk menyehatkan mengencangkan lapisan kulit. Jika produksi kolagen menurun maka (dan semakin menurun seiring bertambahnya usia) kulit pun akan mengendur dan cenderung kering. Solusi agar penuaan dini tidak terjadi yaitu menggunakan *anti-aging* yang berfungsi menghilangkan efek penuaan pada kulit. *Antiaging* bisa dibuat dari bahan-bahan alami secara langsung. Adapun caranya adalah sebagai berikut:

- Siapkan 1 sendok teh madu, 1 sendok teh air jeruk lemon, 1 sendok teh yoghurt *plain* dan 1 sendok teh vitamin E.
- Campurlah semua bahan yang disiapkan tadi dalam satu wadah. Aduk hingga rata dan mengental.
- Lalu oleskan pada wajah untuk dijadikan masker, diamkan selama seperempat jam agar masker mengering.
- Terakhir bersihkan wajah dengan air hangat secara perlahan hingga wajah benar-benar bersih dari masker. *Antiaging* alami ini mampu mencegah penuaan dini pada wajah wanita dengan cara yang aman dan sehat.

16. MENGURANGI LINGKARAN GELAP DI BAWAH MATA DENGAN MENTIMUN



Sumber: <http://www.obatsakit2011.blogspot.com>

Mata merupakan jendela dunia, tanpa mata tentu kita tidak akan bisa melihat berbagai keindahan yang ada di sekitar kita. Mata merupakan simbol kecantikan karena mata yang indah biasanya merupakan mata yang cantik dan sehat. Jadi, tidak heran jika wanita sangat memperhatikan matanya. Mata juga merupakan alat berkomunikasi yang jujur karena mata tak akan pernah berbohong. Jika bersedih, mata akan mengeluarkan air mata, sedangkan jika gembira maka mata akan berbinar-binar. Namun, kecantikan akan sirna apabila mata tidak lagi memancarkan aura yang berbinar-binar. Meskipun kulit wajah mulus dan kencang tapi jika matanya layu maka kecantikan wanita tersebut akan menguap begitu saja. Biasanya masalah datang ketika muncul lingkaran hitam di sekitar mata atau disebut *mata panda*. Lingkaran hitam ini muncul karena mata terlalu lelah bekerja dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk istirahat, penyebab lainnya juga adalah karena stress, anemia, dan pola diet yang terlalu ketat.

Biasanya, karena tidak mau *ribet* wanita akan menggunakan kosmetik untuk menyamarkan *mata panda*. Namun, melakukan langkah seperti itu tidak akan menyelesaikan masalah begitu saja. Harus ada langkah konkret *mata panda* bisa hilang, seperti istirahat yang cukup agar kondisi tubuh fit. Selain itu, ada langkah lainnya yang juga efektif seperti menggunakan mentimun. Kelembapan natural dari mentimun membantu mempertahankan kesegaran dan kesehatan mata. Langkah-langkah tersebut:

- Irislah buah mentimun menjadi lapisan tipis dan tempelkan pada mata Anda selama beberapa saat.
- Jika cara tersebut tidak cukup ampuh, Anda bisa memarut mentimun secukupnya dan campur dengan parutan wortel serta susu bubuk. Aduk hingga bercampur rata.
- Kemudian simpanlah dalam lemari es selama 15 menit agar menimbulkan efek dingin dan segar.
- Setelah cukup dingin, oleskan pada lingkaran di seputar mata (hati-hati jangan sampai terkena mata) dan diamkan beberapa saat. Sekarang Anda bisa terbebas dari julukan *mata panda*.

17. MENCEGAH KERUT DI WAJAH DENGAN JUS BAYAM

Bayam merupakan sayuran yang sangat dikenal oleh anak-anak. Siapa yang tidak mengenal Popeye Si Pelaut? Sepertinya ia lebih menyukai bayam ketimbang makanan laut. Sayuran

yang bentuknya unik ini memiliki kandungan antioksidan yang tinggi dibarengi dengan jumlah lutein yang banyak. Bayam juga memiliki kandungan zat besi. Penelitian laboratorium menyimpulkan, kandungan lutein pada bayam dapat membantu mengurangi proses pengkerutan di wajah. Sedangkan zat besi membantu mengatasi wajah pucat dan kusam karena anemia. Kesimpulannya, bayam bisa dijadikan solusi untuk mengatasi masalah wajah seperti penuaan. Kerutan merupakan proses alami yang pasti dialami karena pada tubuh manusia terdapat sebuah "jam biologis", di mana tubuh akan berubah dari waktu ke waktu (dari kecil, remaja, dewasa, hingga tua).

Melakukan langkah antisipasi harus dilakukan agar bisa wajah bisa terlihat awet muda. Salah satunya dengan memanfaatkan masker yang terbuat dari bayam. Langkah antisipasinya:

- Buatlah jus bayam menggunakan blender hingga halus.
- Oleslah jus bayam di permukaan wajah yang mengalami keriput secara merata.
- Ambil kapas atau kain pembersih untuk membersihkan wajah. Caranya, gosok-gosok di bagian yang dioleskan jus bayam tadi hingga kering dan bersih.
- Sebagai catatan, perawatan sebaiknya dilakukan rutin setiap bangun dan menjelang tidur agar khasiat yang didapat bisa maksimal.
- Langkah lainnya adalah mengonsumsi bayam secukupnya agar wajah pucat yang diakibatkan oleh kelelahan dan anemia bisa diatasi.

Jadi sekali lagi, penuaan memang proses alami. Namun, kita bisa mencegah dan menundanya menggunakan bayam.

18. MENCEGAH KERIPUT DENGAN JERUK NIPIS

Jika menilik sejarah dunia medis kuno, jeruk nipis merupakan obat yang telah digunakan selama berabad-abad. Tanaman perdu ini bermula dari Cina yang kemudian menyebar ke seluruh penjuru dunia dan turut memiliki andil dalam revolusi dunia obat-obatan. Jeruk nipis memiliki banyak macam kandungan seperti *limonene*, *lilanin asetat*, *geranil asetat*, *fellandren*, *sitral*, dan asam asitrat. Selain digunakan sebagai obat-obatan, jeruk nipis juga bisa digunakan sebagai penyedap makanan dan minuman karena kaya akan nutrisi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa air jeruk nipis yang terasa asam di lidah ternyata mampu mengeluarkan limbah racun yang ada di dalam tubuh. Karena itu, jeruk nipis juga sering digunakan oleh orang yang ingin melakukan diet. Khasiat yang lain yaitu mengatasi masalah kecantikan pada bagian kulit wajah. Banyak wanita berpendapat bahwa perubahan fisik sangat berpengaruh bagi kepercayaan diri karena fisik adalah aset utama yang dimiliki wanita untuk bisa tampil cantik dan awet muda.

Keriput sebenarnya tidak hanya muncul di wajah saja, tetapi di seluruh tubuh. Akan tetapi, wajah merupakan bagian tubuh yang tidak bisa ditutupi sehingga harus selalu terlihat *oke*. Adapun salah satu cara mengatasi keriput yaitu menggunakan air perasan jeruk nipis. Caranya pembuatannya:

- Siapkan air perasan jeruk nipis, 1 sendok makan minyak kayu putih, dan seperempat sendok kapur sirih
- Campurkan minyak kayu putih dan kapur sirih pada perasan jeruk nipis, kemudian aduk rata hingga mengering. Hasil

dari campuran ketiga bahan tersebut akan terlihat seperti bedak.

- Poleskan "bedak" jeruk nipis ke seluruh permukaan wajah secara hati-hati. Sebagai info, gunakan setiap malam agar khasiatnya dapat meresap selagi Anda beristirahat. Selamat mencoba.

19. MENCEGAH DAN MENIPISKAN KERUT PADA DAHI

Kerut pada wajah dari dulu memang menjadi permasalahan klasik yang akan terus menghantui wanita. Kerutan biasanya muncul di daerah strategis pada wajah seperti dahi, sekitar mata maupun daerah sekitar hidung dan pipi. Kerutan biasanya mulai nampak ketika wanita memasuki usia kepala tiga, namun bisa juga nampak lebih awal jika seorang wanita memiliki suatu penyakit atau stres berkepanjangan. Bagian wajah yang paling rentan terkena kerutan adalah dahi karena bagian ini adalah daerah bertulang di kepala, tepatnya di atas mata. Sementara otot yang menggerakkan dahi disebut sebagai dahi *frontalis* yang berfungsi untuk mengonstruksikan tempurung dahi. Otot *frontalis* ini bergerak secara vertikal dan karena itu manusia bisa mengernyitkan dahinya sebagai simbol emosi.

Menurut situs Wikipedia, dahi juga merupakan simbol pada banyak budaya seperti budaya India/Hindu di mana wanita sering menghiasi bagian dahi mereka dengan *bindis*, sedangkan di Italia, para Pendeta Katolik Roma memberkati para pengikutnya dengan menandai dahi mereka dengan abu berbentuk salib.

Selain menjadi simbol budaya dan agama, dahi ternyata juga menjadi salah satu bagian yang paling diperhatikan oleh wanita selain mata. Dalam perspektif kecantikan, dahi berkerut menandakan bahwa wanita tersebut sudah tidak muda lagi. Ada sebuah solusi herbal yang bisa mengatasi masalah kerutan khusus di dahi, yaitu dengan menggunakan *Aloe vera* atau lidah buaya. Ya, selain berguna untuk menjaga kecantikan rambut, tanaman ini juga memiliki kemampuan untuk mencegah dan menipiskan kerutan di dahi. Caranya sebagai berikut:

- Siapkan daun lidah buaya yang berdaging tebal dan putih telur secukupnya.
- Buatlah jus dari campuran lidah buaya dan putih telur.
- Fungsi putih telur ini adalah untuk mengencangkan kulit wajah sementara lidah buaya berfungsi untuk menyegarkan dan memperkuat sel-sel kulit.
- Oleskan secara merata di dahi (seperti ketika memakai masker) lalu diamkan selama beberapa saat.

20. MENYEGARKAN WAJAH DENGAN SEMANGKA

Buah semangka memiliki rasa yang sangat nikmat apalagi jika disajikan dingin. Air yang dihasilkannya pun sangat melimpah, membuat buah semangka dijadikan sebagai pelepas dahaga. Menurut penelitian, semangka bisa mengembalikan *mood* seseorang karena airnya bisa menyejukkan tubuh orang yang mengonsumsinya. Buah berwarna merah ini juga bisa

membersihkan lambung karena daging buah semangka mudah larut di dalam pencernaan dan secara tidak langsung akan membantu melarutkan makanan lainnya. Buah semangka padat gizi karena memiliki berbagai macam kandungan seperti protein, karbohidrat, kalsium, magnesium, fosfor, dan beberapa jenis vitamin.



Sumber: <http://www.echristoni.blogspot.com>

Menurut hasil penelitian, hampir 99% air dihasilkan dari daging buah yang berguna untuk menyegarkan kulit wajah secara alami. Selain itu, air semangka bisa meresap ke dalam pori-pori kulit sehingga bagian yang kotor juga dapat dibersihkan. Jika Anda ingin menyegarkan kulit wajah menggunakan semangka, lebih baik tidak menggunakannya secara langsung karena hal tersebut tidak memberikan hasil yang maksimal. Ada cara lain yang bisa memaksimalkan potensi air semangka, yaitu menggunakan yoghurt dan susu bubuk. Kombinasi dari ketiga bahan ini akan dijadikan masker wajah.

- Pertama, buatlah jus semangka, lalu masukkan yoghurt dan susu bubuk, aduk hingga mengental (kira-kira menyerupai *mayonnaise*).
- Kedua, oleskan secara merata pada wajah dan diamkan selama kurang lebih 15 menit agar meresap pada pori-pori kulit wajah.
- Terakhir, bilaslah wajah Anda hingga bersih menggunakan air hangat.

21. MEMUTIHKAN GIGI SECARA ALAMI

Gigi putih bersih merupakan asesoris pendukung kecantikan yang sangat berharga. Gigi tidak hanya berfungsi untuk mengunyah makanan, tapi juga menjadi tanda bahwa wanita memperhatikan kebersihan tubuhnya. Oleh karena itu, gigi mendapatkan perhatian ekstra dan menjadi aset yang cukup berharga. Sebab gigi, tidak bisa tumbuh lagi jika mengalami kerusakan. Namun, sedikit wanita yang memperhatikan giginya secara maksimal karena gigi digunakan hampir setiap saat. Baik mengunyah makanan atau membantu lidah merasakan berbagai macam rasa. Akibatnya gigi menjadi kuning dan kusam serta tidak sedap dipandang, imbasnya bau mulut pun menjadi tidak sedap. Hal ini akan memengaruhi kepercayaan diri seorang wanita, terlebih jika ingin berkomunikasi dengan orang lain, jika gigi kuning dan bau mulut tidak sedap maka siapapun akan merasa tidak nyaman.

Ada dua cara agar gigi menjadi putih secara alami. Pertama, disebut langkah antisipasi, yaitu mematuhi semua peraturan yang terkait dengan kesehatan gigi seperti rajin sikat gigi, menghindari kafein dan soda, serta rutin memeriksakan gigi ke dokter. Hal tersebut diperlukan karena kita hanya punya satu kesempatan untuk menjaga gigi sebaik-baiknya. Cara yang kedua adalah langkah solusi, yaitu membersihkan gigi menggunakan bahan-bahan alami. Hal ini diperlukan agar gigi tetap sehat dan terlihat putih. Menurut situs resmi ilmu kedokteran gigi, salah satu bahan alami yang bisa memutihkan gigi adalah buah stroberi. Buah ini mengandung vitamin C dalam jumlah besar sehingga membantu proses pembersihan layaknya pasta gigi. Berikut tips membersihkan gigi menggunakan stroberi:

- Siapkan beberapa buah stroberi lalu hancurkan menjadi potongan-potongan kecil.
- Potongan stroberi tadi ditempelkan pada gigi yang ingin dibersihkan. Biarkan selama beberapa menit.
- Kemudian singkirkan potongan stroberi dan gosoklah gigi hingga bersih (bisa menggunakan pasta gigi jika Anda mau).
- Jika Anda rutin melakukan hal ini maka hasil dari penggunaan stroberi ini akan terlihat perbedaannya pada 1 bulan pertama. Tetapi ingat, menjaga kebersihan gigi tetap menjadi metode utama agar gigi tetap putih dan bersih.

22. AGAR GIGI TETAP KUAT

Gigi yang sehat tidak melulu putih dan bersih, gigi yang sehat juga harus kuat. Agar gigi kuat tidak cukup hanya menjaga kebersihan gigi tetapi juga harus mencermati cara memperlakukan gigi tersebut. Percaya atau tidak, gigi membutuhkan pemeliharaan agar senantiasa kuat dan sehat. Caranya pun tidak terlalu sulit, hanya saja perlu disiplin yang kuat agar terbentuk kebiasaan merawat gigi. Contohnya menghindari makanan dan minuman yang terlalu panas atau dingin, lalu jangan membiasakan membuka sesuatu menggunakan gigi seperti merobek bungkus makanan, biji-bijian atau bahkan membuka tutup botol. Kebiasaan ini menjadikan gigi cepat rapuh dan rusak. Contoh yang lain mengurangi penggunaan tusuk gigi, biasanya ketika kita mengonsumsi daging atau makanan berserat pasti ada sisa-sisa makanan yang tersangkut di sela gigi. Penggunaan tusuk gigi secara berlebihan menstimulasi

kerusakan gigi dan gusi, lebih baik menggunakan *dental floss* karena lebih aman dan bersih.

Lalu bagaimana cara merawat gigi yang tepat? Sebenarnya ada beberapa teknik yang bisa diterapkan, berikut penjelasannya:

- Pertama, rajin menggosok gigi dengan benar seperti tidak menggosok terlalu kuat, menggosok gigi bagian atas dengan gerakan memutar ke bawah, begitu juga sebaliknya.
- Kedua, ketika sedang makan, kunyahlah makanan sebanyak 32 kali sebelum ditelan. Alasannya, selain memudahkan pencernaan juga melatih gigi supaya lebih kuat.
- Ketiga adalah mengonsumsi makanan dengan menu yang seimbang, terutama sayuran dan buah agar gigi mendapat tambahan vitamin dan mineral. Jadi, tidak hanya tubuh yang membutuhkan asupan gizi, gigi pun juga membutuhkan gizi yang cukup.
- Keempat, periksakan gigi secara teratur ke dokter gigi (minimal enam bulan sekali) dan mintalah dokter melakukan *scaling* atau pembersihan karang gigi.

23. GIGI TETAP SEHAT MESKI UMUR 40-AN

Meminum teh sudah menjadi kebiasaan yang sangat umum dan di beberapa tempat, meminum teh merupakan bagian dari kebudayaan. Di Inggris tersedia waktu khusus untuk meminum teh, biasanya dilakukan ketika sore menjelang, di Asia Timur, tradisi meminum teh harus melalui prosesi adat yang *ribet*. Teh pada masa silam pernah menjadi simbol kemewahan, tapi saat ini

teh menjadi milik semua orang. Tidak hanya rasanya yang enak, teh juga memiliki banyak sekali khasiat yang baik, terutama untuk gigi. Teh mempunyai efek anti *cario-genic* yang dapat menekan pembentukan karies (gigi berlubang) sebab mengandung *fluoride* yang tinggi. Fungsi *fluoride* ini memberikan kekuatan tambahan dalam menghadapi demineralisasi (penguraian mineral gigi) yang disebabkan oleh asam. Fungsi *fluoride* yang lain adalah mengaktifkan remineralisasi (pembentukan mineral gigi) sehingga gigi menjadi lebih kuat dan tidak mudah berlubang.

Kekuatan gigi biasanya menurun seiring berjalannya usia. Biasanya ditandai dengan berkurangnya kekuatan gigi dan warna gigi menjadi menguning. Produksi hormon di dalam tubuh berkurang hingga 25% dari normal. Bagi wanita yang berada dalam fase transisi (usia 30 tahun ke atas), “perang” yang sesungguhnya melawan penuaan akan dimulai karena produksi hormon di dalam tubuh berkurang hingga 25% dari normal. Gigi yang sehat dan kuat membuat wanita merasa awet muda meski wajahnya telah keriput. Jadi, mulailah rajin meminum teh dari sekarang agar gigi Anda tetap sehat dan kuat. Tetap kontrol pemakaian gula dan pemanis untuk menghindari diabetes.

24. MEMPERLAMBAT KERIPUT PADA WAJAH

Tubuh manusia bisa dianalogikan seperti sebuah mesin yang seiring berjalannya waktu, performa dari mesin tersebut akan semakin menurun. Bahkan, bagian-bagian dari mesin tersebut akan menjadi aus meskipun telah dilakukan perawatan

secara saksama. Begitu juga dengan tubuh kita, meskipun kita melakukan perawatan yang intensif selama hidup kita, namun yang namanya penuaan tidak akan pernah bisa dihindari. Penuaan merupakan sebuah konsekuensi yang harus dijalani oleh setiap manusia karena di dalam tubuh kita memiliki siklus alami yang telah ditentukan oleh Sang Pencipta. Yang kita bisa lakukan adalah bagaimana cara mengakali penuaan tersebut, salah satu caranya adalah dengan menunda atau memperlambat terjadi proses penuaan. Bagian tubuh yang harus mendapatkan prioritas adalah wajah karena jika bagian tubuh yang lain bisa ditutupi maka tidak dengan wajah. Apalagi wajah merupakan hal pertama yang akan menjadi perhatian. Usaha-usaha memperlambat munculnya keriput pada wajah bisa dilakukan dengan mengombinasikan bahan-bahan alami dan kosmetika modern.

Menurut berbagai sumber, ada lima langkah yang harus dilakukan agar menghambat munculnya keriput, yaitu:

- Bersihkan wajah dengan susu krim pembersih dua kali sehari.
- Gunakan masker *peel off* seminggu dua kali untuk mengangkat kotoran.
- Lakukan *home peeling* setidaknya sekali dalam sebulan untuk merontokkan kulit mati penyebab keriput.
- Lapsi wajah dengan krim yang mengandung penangkal ultraviolet ketika berada di luar rumah.
- Oleskan krim malam (tipis saja) agar wajah tetap lembap.

Jadi, kita tidak perlu frustrasi ketika berada dalam usia fase transisi karena ada banyak cara agar kita tetap bisa tampil awet muda.

25. MERAWAT KULIT LEHER

Selama ini kulit leher sering kali luput dari perhatian wanita karena banyak yang menganggapnya tidak sepenting kulit wajah ataupun rambut. Hal tersebut wajar karena posisi leher memang berada di tempat yang tidak strategis dan jarang diperhatikan orang. Tetapi meskipun seperti itu, tidak ada salahnya juga jika kita juga memberikan sedikit perhatian terhadap leher karena percuma saja jika rambut hitam terurai, wajah sehat dan segar, tetapi kulit leher kendur dan keriput. Perawatan kecantikan tidak melulu hanya untuk bagian tubuh yang terlihat saja namun juga terhadap bagian tubuh yang tidak terlihat seperti leher. Ada satu cara agar leher Anda dapat terlihat kencang dan enak dipandang, yaitu dengan melakukan pijatan pada kulit leher Anda. Pijatan ini menggunakan semacam ramuan yang berfungsi untuk mengencangkan kulit leher agar terlihat selaras dengan rambut dan wajah Anda.

- Pertama, sediakan 1 cangkir minyak zaitun, 1 cangkir parafin, dan 1 cangkir air bunga mawar. Selanjutnya campurkan ketiga bahan ini dan didihkan hingga bahannya menyatu.
- Kedua, dinginkan ramuan yang telah kita didihkan tadi selama 3 sampai 5 menit agar tidak terlalu panas. Kemudian setelah dingin, saring menggunakan saringan biasa ke dalam botol plastik seperti botol air mineral.
- Ketiga, gunakan ramuan yang kita buat tadi untuk memulai memijat bagian leher secara merata dengan dua jari. Anda bisa memperluas area pijatan ke daerah di belakang telinga dan bagian bawah dagu.

- Terakhir, agar mendapatkan hasil yang maksimal, setidaknya anda dapat melakukan aktivitas ini dua kali sehari. Jika anda melakukannya dengan rutin, maka kulit leher anda tidak akan terlihat keriput lagi tetapi telah berubah menjadi segar dan kencang seperti waktu anda muda dulu.

26. PAYUDARA KENCANG MINDER PUN HILANG

Bagi wanita, payudara merupakan aset yang berharga. Bagi sebagian wanita, payudara tidak hanya menjadi pelengkap keindahan saja, tapi juga untuk mencuri perhatian lawan jenis. Sejatinya, payudara memiliki fungsi yang terkait dengan kesehatan. Terlepas dari sisi estetika dan sensualitasnya, payudara sama seperti organ tubuh lainnya yang memiliki kegunaan. Salah satu fungsinya adalah memproduksi susu (atau disebut ASI). Susu yang dihasilkan payudara memiliki kandungan gizi seperti vitamin E, zat besi dan asam lemak. Konon, ASI memiliki rasa yang lebih manis *ketimbang* susu sapi dan lebih menyehatkan. Namun, payudara memang dekat dengan keindahan. Bagi wanita, memiliki payudara yang kencang dan proporsional merupakan anugerah yang tak ternilai. Bahkan sebagian wanita kerap membandingkan ukuran payudara miliknya dengan wanita lain karena payudara juga merupakan aset kecantikan.

Seiring berjalannya waktu, payudara yang semula kencang lambat laun akan mengendur. Hal ini terjadi karena jaringan

pengikat sendi yang menahan payudara mulai kendur sehingga payudara jadi turun. Lalu kelenjar susu akan mengkerut dan lemak akan menggantikan kelenjar tersebut. Akibatnya payudara berkurang keindahannya dan menjadi kurang enak dipandang. Hasilnya, banyak wanita yang mengambil tindakan medis untuk mengatasi hal ini meski mereka mengetahui risikonya. Padahal ada beberapa solusi yang lebih praktis dan aman untuk mengatasi payudara mengendur. Penjelasannya sebagai berikut:

- Memperhatikan asupan nutrisi untuk payudara. Contohnya berupa sayuran, buah-buahan dan minyak ikan. Atau bisa juga dengan memperbanyak makanan berserat seperti gandum, beras merah dan kedelai.
- Batasi konsumsi alkohol, kopi, *coke*, dan cokelat secara berlebihan karena tidak baik untuk payudara.
- Lakukan pijatan rutin agar menstimulasi otot payudara. Pijat payudara bisa dilakukan sendiri menggunakan minyak *essential* (campuran kayu manis dan cendana). Cara pemijatannya sebagai berikut:
 - Mulailah dari bahu dan belikat supaya ketegangan dan stres hilang.
 - Kemudian mulai pijat payudara secara perlahan ke arah dalam selama 15 kali dilanjutkan ke arah luar selama 15 kali.
 - Setelah itu Anda bisa langsung mandi dengan air hangat agar sirkulasi darah menjadi lancar.
 - Lakukan pijat ini secara rutin tiga kali seminggu agar payudara bisa kencang seperti sediakala.

27. MENGENCANGKAN KULIT WAJAH DENGAN PUTIH TELUR



Sumber: <http://takunik.blogspot.com>

Selain sehat dikonsumsi, telur juga berkhasiat mengencangkan kulit wajah.

Telur merupakan *anggota tetap* pada hampir setiap jenis makanan. Anda bisa menyebutkan jenis makanan apa saja, mulai dari kue, roti, mie, bahkan es krim, semuanya menyertakan telur dalam daftar resepnya. Hal itu menjadi bukti bahwa keberadaan telur sangat penting bagi dunia kuliner. Tidak hanya terbatas di dunia kuliner, telur juga memainkan peran penting bagi dunia kecantikan. Resep-resep alami dan tradisional yang *melibatkan* telur sudah terbukti khasiatnya, baik untuk mengatasi masalah wajah, kulit, dan juga rambut.

Telur memiliki dua komponen penting, yaitu bagian kuning telur dan putih telur. Kedua komponen ini memiliki fungsi dan kegunaan yang berbeda namun tetap bisa dikombinasikan. Kali ini kita akan fokus pada bagian putih telurnya saja karena bagian yang satu ini memiliki kaitan erat dengan masalah kecantikan. Putih telur merupakan rangkaian alami yang tak

hanya membuat kulit halus dan lembut, tetapi juga dapat mengencangkan kulit wajah. Alasannya karena protein dalam putih telur mampu melembapkan dan mempercepat proses regenerasi pada kulit. Selain mengencangkan kulit, putih telur juga menjaga kelembapan kulit serta mengangkat kotoran yang terselip di wajah. Adapun cara agar kulit wajah kencang kembali dengan membuat masker dari putih telur.

- Pertama, Anda pisahkan bagian putih telur dan kuning telur (disarankan memakai telur ayam kampung).
- Setelah putih telurnya dipisahkan lalu campurkan dengan 1 sendok makan madu. Aduk hingga mengental dan masker Anda pun telah siap.
- Ketiga, oleskan masker putih telur ke seluruh bagian wajah secara merata. Diamkan kurang lebih selama sepuluh menit kemudian basuh dengan air hangat hingga bersih.

28. MEMERANGI LEMAK DENGAN KOPI

Lemak pada tubuh wanita merupakan persoalan serius yang harus segera diatasi. Lemak bukan hanya membuat tubuh tidak enak dipandang, tetapi juga menunjukkan bahwa wanita itu kurang memperhatikan tubuhnya. Apalagi jika lemak muncul di area-area yang *harusnya kencang* seperti bagian pinggang, lengan atas, dan juga bagian paha. Kalau sudah begini, wanita rela melakukan apa saja agar lemak bisa hilang dari tubuh. Mulai dari melakukan cara yang normal seperti diet dan olahraga sampai melakukan tindakan ekstrem seperti sedot lemak.

Faktanya, wanita memiliki lebih banyak lemak dibandingkan otot. Jaringan otot bersifat lebih aktif daripada jaringan lemak dan kalori yang tersimpan dalam otot lebih mudah terbakar. Sebagai contoh, pria memiliki jumlah otot lebih banyak dibandingkan lemak sehingga pria lebih mudah untuk mengatur lemaknya. Sebagai perbandingan saja, jumlah lemak yang ada pada tubuh wanita hampir mencapai dua kali lipatnya pria. Jadi, tidak heran jika wanita lebih bermasalah dengan lemak, terlebih lagi bagi wanita pada fase usia transisi. Kombinasi dari usia yang bertambah, efek pascamelahirkan dan pola hidup yang tidak teratur membuat bentuk tubuh jadi tidak *karuan*. Ada sebuah solusi untuk menghilangkan lemak pada tubuh, yaitu dengan menggunakan kopi. Kopi memiliki kandungan kafein yang mampu meluruhkan lemak di dalam tubuh secara alami. Tapi tetap harus dikombinasikan dengan olahraga dan pola makan yang teratur. Berikut cara penggunaannya:

- Buatlah segelas kopi untuk diambil ampasnya.
- Oleskan ampas di bagian yang berlemak sambil dipijat dan di cubit-cubit. Lakukan hingga bagian yang dipijat terasa hangat dan panas.
- Usahakan untuk mengulanginya secara rutin (2 kali sehari).
- Sebagai catatan, aktivitas ini bisa membuat Anda dehidrasi. Penyebabnya karena lemak yang luruh akan berubah menjadi keringat maupun air seni, jadi minumlah air putih secukupnya.

29. MENGENCANGKAN PAYUDARA DENGAN KULIT PISANG

Tak diragukan lagi, semua wanita ingin payudara yang indah dan kencang karena bentuk payudara bisa memengaruhi penampilan dan kepercayaan diri. Tapi, seiring dengan bertambahnya usia, payudara pun mengendur dan mengempes. Hal tersebut terjadi karena lapisan kulit payudara sangat tipis sehingga rentan rusak baik karena faktor usia, peregangan, dan kerutan. Penurunan berat badan yang drastis juga bisa menyebabkan hilangnya lemak di daerah dada sehingga membuat kulit payudara mudah mengendur. Payudara ideal bisa didapatkan dengan menggabungkan pola makan seimbang dan olahraga teratur. Hal tersebut akan sangat membantu menjaga bentuk payudara. Untuk hasil yang lebih maksimal, Anda juga bisa menggunakan masker perawatan payudara yang bisa membuat kulit tetap kencang dan lembut.

Masker tersebut bisa Anda buat sendiri di rumah dengan menggunakan pisang. Alasannya, pisang memiliki nutrisi yang baik untuk kecantikan. Mengencangkan payudara dengan pisang dapat menjadi pilihan alternatif karena murah dan hampir tidak memiliki efek samping. Caranya mudah saja, berikut penjelasannya:

- Siapkan 2 buah pisang muda. 1 sendok teh garam dan madu secukupnya.
- Tumbuk daging buah pisang sampai halus lalu campurkan madu dan garam ke dalam tumbukan pisang.
- Aduk rata ramuan dan oleskan di permukaan payudara seperti mengoleskan masker, tapi jangan dioleskan di bagian puting payudara.

- Biarkan beberapa menit hingga masker tersebut kering, lalu bersihkan dengan air hangat.
- Lakukan dengan rutin agar payudara Anda kembali terlihat kencang dan berisi. Kepercayaan diri Anda pun kembali.

30. AGAR PERUT TETAP LANGSING

Memiliki perut buncit adalah bencana bagi wanita. Selain mengganggu penampilan, perut buncit ternyata sangat rentan akan penyakit. Pastinya wanita menginginkan perut ideal tanpa lemak menggantung. Tapi seiring bertambahnya usia, bentuk perut yang awalnya rata bisa berubah menjadi tidak rata alias buncit. Keadaan itulah yang sangat ditakutkan oleh setiap wanita. Faktanya, perut buncit juga terjadi pada pria, jadi masalah ini tidak mengenal batasan jenis kelamin. Perut buncit ternyata bisa meningkatkan risiko terjadinya penyumbatan pembuluh darah. Selain itu, berpotensi menimbulkan penyakit seperti kencing manis, darah tinggi, dan kolesterol. Karena itu, disarankan agar lingkaran perut tidak melebihi batas yang ditetapkan oleh WHO, yaitu di bawah 90 cm untuk pria dan di bawah 80 cm untuk wanita. Umumnya perut buncit disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor gen, hormon, usia, alkohol, dan pola makan yang buruk.

Ada beberapa tips kesehatan agar perut buncit bisa diatasi, antara lain:

- Minum air putih minimal 8 gelas sehari untuk meningkatkan metabolisme tubuh, tapi hindari minuman dingin, terlebih setelah makan besar.

- Mengawasi konsumsi garam, karena terlalu banyak yodium memperlambat metabolisme.
- Hindari makanan yang mengandung karbonat dan karbohidrat, juga hindari makanan berlemak seperti gorengan.
- Lakukan olahraga secara teratur.

Tapi jika Anda merasa tips di atas belum cukup, Anda bisa memanfaatkan jeruk nipis untuk membantu mengecilkan perut. Caranya dengan menyiapkan beberapa jeruk nipis kemudian jeruk nipis dibelah menjadi dua bagian. *Nah*, bagian dalam jeruk nipis tersebut Anda oleskan di daerah sekitar perut secara merata. Tunggu beberapa menit agar meresap lalu setelah itu bilas hingga bersih.

31. KHASIAT AIR PUTIH UNTUK MERAWAT KULIT

Fakta mengatakan bahwa kulit terdiri dari 70% kandungan air. Air merupakan elemen utama bagi tubuh manusia karena manusia tidak akan bisa hidup tanpa air. Tak hanya kulit, seluruh bagian tubuh pun memerlukan air untuk membantu tugasnya masing-masing. Jika tubuh kekurangan air maka "sistem kehidupan" pada tubuh pun akan bermasalah, tak terkecuali pada kulit manusia. Masalah yang jelas terlihat pada kulit seperti jerawat dan kulit kering bersisik. Selain itu, akan bermunculan berbagai penyakit kulit lainnya seperti koreng, bahkan infeksi kulit. Setiap orang pasti mengonsumsi air putih setiap hari, tapi tidak banyak yang tahu bahwa air putih bisa mengatasi masalah kecantikan.

Bagi wanita dewasa, minum air putih dapat membantu menunda kerutan pada kulit karena keriput atau penuaan terjadi ketika kulit menjadi kering dan kekurangan kelembapan. Jika tubuh secara terus-menerus kekurangan pasokan air putih maka kulit akan tampak pucat dan layu. Selain itu, wajah jadi tidak segar dan mudah timbul kerutan sehingga membuat wajah terlihat lebih tua dari yang seharusnya. Manfaat air putih bagi tubuh adalah menjaga dan mengawasi tingkat cairan di dalam tubuh. Air juga dapat mengeluarkan kotoran dan meningkatkan sirkulasi dan aliran darah. Manfaat lainnya menjaga keteraturan sistem metabolime tubuh.

Air berfungsi mengatur keseimbangan alami kulit agar tampak lebih sehat dan segar. Waktu yang tepat untuk memulai minum air putih adalah di pagi hari karena tubuh telah beristirahat semalaman. Selama tidur tidak ada pasokan air yang masuk maka sirkulasi air di tubuh juga akan berkurang. Itulah kenapa orang merasa haus ketika bangun tidur. Mengonsumsi air putih juga harus dilakukan konstan sepanjang hari. Para ahli kesehatan menganjurkan minum 8 gelas air putih per hari atau setara 2 liter.

32. MENINGKATKAN INGATAN DENGAN BAYAM

Ketika wanita memasuki usia fase transisi, biasanya performa tubuh akan menurun. Kulit mengendur, wajah berkerut, payudara turun, rambut beruban dan rontok, serta perut menjadi buncit. Semua itu disebabkan karena konsekuensi yang harus

dialami setiap manusia. selain itu ada juga perubahan dari sisi psikologis yaitu berkurangnya daya ingat. Hal ini disebabkan menyusutnya sel-sel otak karena penuaan, akibatnya daya kerja otak juga menurun dan proses mengingat pun terkena dampaknya. Otak



Sumber: <http://indonesia-liek.blogspot.com>

merupakan bagian terpenting yang bertanggung jawab terhadap pengaturan seluruh badan dan daya pikir manusia. Oleh karena itu, perlu nutrisi yang tepat dan berkualitas agar otak tetap berfungsi dengan baik. Ibarat sebuah mobil, otak adalah *driver* yang mengatur semua gerakan mobil seperti mengatur laju kecepatan dan mengerem. Jika *driver* tidak fit dalam menyetir, mobil tidak akan berjalan dengan maksimal. Seperti itu juga fungsi otak. Oleh karena itu, otak juga perlu perawatan rutin agar selalu "panas", seperti melakukan aktivitas membaca secara rutin

Ada lagi cara lain untuk meningkatkan fungsi otak yaitu dengan mengonsumsi sayur-sayuran hijau seperti bayam. Sayuran ini mengandung asam folat yang tinggi, di mana penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi sayuran jenis ini akan mempercepat kemampuan otak dalam mengingat dan memproses suatu informasi. Bayam memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Kandungan ini berfungsi untuk melindungi sel otak dari kerusakan. Sayuran kesukaan Popeye ini terbukti melindungi otak dari penyakit *Alzheimer* (penyakit gangguan daya ingat). Dengan mengonsumsi bayam setiap hari akan, maka kebutuhan otak terhadap asam folat akan dapat terpenuhi.

33. KULIT TUBUH SEHAT DENGAN SINAR MATAHARI

Sinar matahari membawa berkah yang tak terhingga bagi Bumi. Kehidupan tidak akan pernah ada di planet ini tanpa andil dari sinarnya. Proses fotosintesis pada tumbuhan memerlukan sinar matahari dan beberapa hewan memanfaatkan matahari untuk mengatur suhu tubuh. Begitu juga dengan manusia, matahari menjadi bagian dari kehidupan itu sendiri. Bahkan, bagi beberapa kebudayaan matahari dianggap sebagai Tuhan atau pusat kehidupan. Meski terkesan berlebihan namun matahari memang memiliki manfaat yang tak terhingga bagi manusia. Contohnya, sinar matahari memiliki manfaat untuk kesehatan kulit.

Dr. Mehmet Oz dalam acara *Oprah Winfrey Show* mengatakan bahwa berjemur 15 menit di bawah sinar matahari pagi dapat memberikan asupan vitamin D sebesar 1000 mg. Asupan tersebut didapatkan melalui proses pencairan kolesterol (pada bagian kulit) yang berubah menjadi keringat, sehingga secara otomatis jumlah kolesterol pun akan berkurang dan kulit menjadi lebih segar. Manfaatkan sinar matahari secukupnya saja karena jika kulit terlalu banyak terkena paparan sinar matahari maka akan menyebabkan kulit terbakar. Akibatnya, jaringan lapisan kulit paling luar akan menjadi rusak dan kulit cepat keriput. Inilah penyebab utama penuaan atau kerut pada kulit.

34. MENGENCANGKAN KEMBALI LINGKAR PINGGANG

Wanita pada usia 30 sampai 55 tahun sering kali memperlmasalahakan bentuk tubuhnya. Penyebabnya karena bertambahnya usia sehingga membuat tubuh menjadi mengendur. Akibatnya, tubuh wanita jadi terlihat gemuk dan tidak enak dipandang. Salah satu bagian tubuh yang terkena dampak serius adalah pinggang. Secara medis, bentuk pinggang ditentukan oleh proses pencernaan dan metabolisme tubuh. Bagi wanita yang berumur, masalah pinggang juga disebabkan oleh perubahan bentuk tubuh pascamelahirkan dan proses penuaan. Tapi Anda tidak perlu khawatir karena ada satu solusi untuk mengencangkan lingkaran pinggang Anda. Caranya dengan menggunakan buah semangka. Buah ini memiliki kepadatan energi yang rendah dan kalorinya sangat kecil. Selain rendah kalori ternyata semangka dapat menurunkan berat badan karena kandungan air pada semangka sangat tinggi. Seandainya diberikan pada orang yang mengalami dehidrasi maka semangka bisa menyembuhkannya.

Kandungan air pada semangka disebut sebagai diuretik alami. Efek diuretik ini akan membuat orang sering buang air kecil sehingga mengurangi jumlah retensi air di dalam tubuh. Pinggang melebar dan perut buncit biasanya disebabkan oleh retensi air. Jadi, bagi Anda yang memiliki masalah dengan lingkaran pinggang, mulai saat ini biasakan mengonsumsi semangka. Cukup menyiapkan dua porsi mangkuk semangka dan irislah menyerupai dadu, Anda sudah mendapatkan 21 gram karbohidrat dan 20 gram gula *plus* tidak ada lemak serta

kolesterol. Dengan makan semangka secara teratur Anda akan mendapatkan pinggang Anda kembali.

35. MENGECILKAN PERUT PASCAMELAHIRKAN

Tubuh wanita akan berubah drastis ketika mengandung. Dada, perut, dan pinggul akan semakin membesar dan bobot tubuh juga akan meningkat. Penyebabnya karena wanita hamil membutuhkan asupan gizi dan nutrisi lebih banyak dari biasanya. Namun, wanita akan memaklumi jika tubuhnya *melar* karena wanita merasa senang dan bahagia. Siapa yang tidak senang menantikan kelahiran sang buah hati?

Masalah baru terasa ketika wanita sudah melahirkan. Tubuh kendor di sana-sini dan bagi sebagian wanita, bentuk tubuhnya tak bisa kembali seperti semula. Perubahan yang paling gampang diidentifikasi adalah daerah sekitar perut. Bentuknya jadi *melar* dan tidak enak dipandang. Banyak wanita yang melakukan usaha seperti senam dan diet ketat dengan tujuan agar perut menjadi langsing dan rata kembali. Senam memang terbukti efektif untuk membantu mengembalikan bentuk perut, tetapi tidak dengan diet ketat. Karena wanita masih dalam fase menyusui dan asupan gizi harus sangat diperhatikan. Tujuannya agar si buah hati mendapatkan pasokan nutrisi yang membantu proses pertumbuhannya.

Ada satu tips yang bermanfaat untuk mengecilkan perut pascamelahirkan. Caranya dengan memanfaatkan air ramuan

kapur sirih dan jeruk limau. Penggunaannya pun sangat praktis dan dijamin tidak mengganggu aktivitas wanita, berikut penjelasannya:

- Pertama, siapkan kapur sirih, minyak kayu putih, dan air perasan jeruk limau. Campurkan ketiga bahan tersebut ke dalam satu wadah dan aduk hingga rata.
- Kedua, oleskan ramuan pada perut dan pinggang secara menyeluruh kemudian biarkan meresap hingga kering.
- Ketiga, ikatlah perut Anda menggunakan stagen atau kain elastis dan biarkan selama 60 menit. Sebagai catatan, jangan mengikat terlalu kencang karena berbahaya bagi kesehatan.
- Terakhir, lakukan tips ini selama 40 hari berturut-turut agar bentuk perut dapat kembali seperti sediakala.

36. MERAWAT KAKI AGAR TIDAK PECAH-PECAH

Ada dua cara untuk mengatasi tumit kaki yang pecah, yang pertama menggunakan batu apung dan yang kedua menggunakan getah pepaya muda. Keduanya memiliki manfaat yang sama dan cara penggunaannya pun tidak *ribet*. Terserah Anda mau memilih yang mana, yang penting kaki pecah-pecah segera teratasi.

- Menggunakan Batu Apung. Siapkan air hangat pada sebuah ember, kemudian taburlah garam ke dalam ember tersebut (tidak usah diaduk). Setelah garam larut, rendam dan gosok

kaki Anda menggunakan tangan selama 15 menit. Khusus pada bagian tumit, gosoklah menggunakan batu apung. Fungsinya untuk membantu melepaskan sel kulit mati pada tumit/bagian yang pecah-pecah. Terakhir, angkat kaki Anda dan keringkan menggunakan handuk lembut. Kemudian oleskan *lotion* agar kaki tetap lembap dan segar.

- Menggunakan Getah Pepaya. Anda bisa menyiapkan pepaya muda yang masih berwarna hijau. Kemudian iris tipis-tipis agar getahnya bisa keluar. Setelah getah dikumpulkan, oleskan pada tumit kaki yang pecah-pecah. Lakukan selama kurang lebih 5 menit dengan gerakan memutar. Sebaiknya perawatan ini dilakukan setelah mandi atau sebelum tidur.

37. MENCEGAH PENUAAN DENGAN MASKER AVOKAD



Sumber: <http://www.healthyrecipesdiary.org>

Wajah memang merupakan bagian tubuh yang cukup vital. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya masalah kecantikan yang timbul pada wajah. Dan, banyak juga solusi yang ditemukan agar masalah di wajah dapat teratasi. Contohnya dengan menggunakan masker wajah, baik itu masker buatan ataupun masker alami. Tetapi tidak ada yang lebih ampuh dibandingkan masker yang terbuat dari avokad karena buah ini kaya akan asam amino dan vitamin sehingga mampu mencegah penuaan secara efektif. Keunggulan yang lain adalah masker avokad ini mempunyai resep pembuatan yang berbeda tergantung jenis kulit sehingga efek dan manfaat dari masker ini akan terasa maksimal.

Adapun cara pembuatan maskernya sebagai berikut :

- Untuk kulit wajah kering. Haluskan 1 buah daging avokad matang (bisa menggunakan blender ataupun sendok). Oleskan pada wajah seperti masker dan diamkan selama setengah jam. Setelah selesai, bilaslah dengan air hangat hingga bersih.
- Untuk kulit normal. Haluskan 1 buah daging avokad dan campurkan dengan putih telur (yang telah dikocok). Aduk hingga mengental, lalu oleskan merata pada wajah dan diamkan hingga mengering. Setelah selesai, bilas dengan air hangat hingga bersih.
- Untuk kulit lembap. Caranya sama seperti menyiapkan masker kulit normal, tetapi ditambah madu. Jumlah madu yang ditambahkan cukup 1 sendok teh. Oleskan merata pada wajah dan diamkan hingga mengering. Setelah selesai, bilas dengan air hangat hingga bersih.

38. AWET MUDA DENGAN TINDAKAN POSITIF

Jika Anda ingin terlihat awet muda, tidak cukup hanya dengan mengandalkan perawatan dan kosmetik saja. Fenomena ini terjadi karena banyak orang salah kaprah akan makna awet muda. Banyak wanita terlalu memfokuskan usahanya pada hal yang bersifat fisik saja lalu mengesampingkan sisi psikologis. Padahal, sisi yang satu ini juga memiliki peran yang sangat penting agar selalu terlihat awet muda. Contohnya dengan selalu berpikir positif. Mempunyai *mindset* seperti ini memberikan kesehatan jiwa dan raga, bahkan tidak mempunyai efek samping sama sekali.

Ilmuwan Jerman mengungkapkan bahwa penampilan seseorang akan terlihat cerah dan lebih muda jika selalu memiliki sikap optimis. Selain itu, kondisi fisik dan mental akan jauh lebih sehat dibandingkan orang pesimis. Dampak dari hawa positif dalam tubuh dan pikiran akan membawa sebuah pengalaman emosional yang bermanfaat dan akan memberikan hasil penuaan yang "sukses". Orang yang berpikiran positif selalu melihat segala sesuatu dari sisi positif sehingga bisa menikmati hidup lebih baik. Contohnya, seorang wanita tua yang menjalani kehidupan dengan bahagia. Meski ia telah renta tetapi keadaan fisik dan mentalnya akan sangat sehat sehingga ia jarang sakit.

Hal lain yang tak kalah penting adalah berpikiran positif akan meningkatkan kualitas interaksi dengan orang lain. Dengan pemikiran yang positif akan merangsang otak untuk mengontrol aktivitas otak dan emosi sehingga kesehatan

mental menjadi lebih baik. Jika sudah begitu, seseorang akan terlihat awet muda dan bahagia.

39. DIET SEHAT UNTUK TUBUH TETAP SEMANGAT

Tubuh ideal merupakan idaman setiap wanita. Untuk mendapatkan tubuh yang ideal, butuh banyak perjuangan seperti melakukan perawatan, mengatur pola hidup, dan menjaga asupan gizi. Dengan menjalani gaya hidup sehat, peluang menjadi awet muda akan terbuka lebar. Tidak hanya itu, tubuh pun akan menjadi sehat dan bugar. Ada 1 hal lagi yang harus dilakukan wanita, yaitu melakukan diet dengan tujuan agar bisa mengontrol perkembangan tubuh. Diet yang dimaksud bukan hanya sekadar mengatur pola makan saja, tetapi menggunakan perhitungan matematis. Maksudnya agar diet yang sedang dijalankan akan lebih efektif. Diet ini dinamakan diet seimbang. Diet seimbang adalah diet dengan komposisi makanan seimbang mengikuti Pedoman Gizi Seimbang yang dianjurkan di Indonesia. Contohnya komposisi karbohidrat 50-60% dari total kalori, Protein 10-20% dan Lemak 20-30% dari total kalori yang dibutuhkan oleh seorang dewasa dengan aktivitas sedang. Adapun contoh diet seimbang:

- Perbanyak minum air putih dan hindari minuman berkalori seperti coke.
- Pilih beberapa jenis buah-buahan yang berkhasiat dan mulailah mengonsumsi secara rutin.

- Bedakan antara rasa lapar yang nyata dengan lapar mata. Hal ini penting untuk melatih perut agar lebih "*tahan banting*".
- Hindari makan di waktu malam, terutama makanan ringan karena akan merusak diet yang sedang dijalankan.
- Selamat berdiet sehat.

Bagian 4

TETAP SEHAT DENGAN BAHAN ALAMI

1. RAMBUT SEHAT DAN BEBAS RONTOK DENGAN BAWANG PUTIH



Sumber: <http://www.preventionindonesia.com>

Selain untuk bumbu dapur, bawang putih juga bermanfaat menyehatkan rambut.

Rambut rontok? Tentu para wanita tak ingin mengalaminya. Sebab rambut rontok menandakan bahwa rambut tidak sehat. *Nah*, rambut sehat ini sedikit banyak akan menurunkan kepercayaan diri Anda. Ada beberapa faktor yang bisa menyebabkan rambut rontok, di antaranya stres, gizi tidak seimbang, faktor hormonal, faktor keturunan, merokok, akibat lama sakit, menjalani pengobatan seperti radiasi atau kemoterapi, bahan kimia yang tidak cocok untuk rambut, diet habis-habisan, terkena polusi, ketombe, kurang merawat kesehatan rambut, serta rambut kurang nutrisi.

Untuk mencegah rambut rontok, cukup mudah. Bawang putih, bumbu dapur yang sudah akrab dengan kita, ternyata memiliki khasiat mencegah kerontokan. Mengapa bawang

putih? Sebab, bawang putih yang memiliki nama latin *Allium sativum* ini mengandung senyawa sulfur. Adapun fungsi dari senyawa ini adalah menyuburkan rambut. Setelah mengetahui keunggulan bawang putih dalam mencegah rambut rontok, ini dia resep yang perlu Anda coba:

- Ambillah satu siung bawang putih, potong menjadi 2 bagian.
- Gosokkan bawang putih yang telah dipotong pada rambut dan kulit kepala hingga merata.
- Diamkan selama kurang lebih satu jam.
- Pijat kulit kepala dengan minyak zaitun. Lakukan secara perlahan hingga ke semua bagian kulit kepala.
- Untuk hasil maksimal, lakukan langkah ini secara rutin dua kali seminggu hingga kerontokan rambut berhenti.

2. TELINGA SEHAT, PENDENGARAN PUN LANCAR

Telinga merupakan salah satu indra yang keberadaannya cukup vital, yaitu sebagai indra pendengaran. Lewat telinga, aneka macam suara dikirimkan melalui sistem saraf yang kemudian dikirimkan ke sel otak untuk mendapatkan respons (*feed back*). Dengan indra telinga, manusia mengenal aneka suara dan mendengarkan pembicaraan orang lain dalam proses berkomunikasi. Jadi, bisa dibayangkan jika indra satu ini mengalami gangguan, akan sangat merepotkan bukan? *Nah*, agar telinga berfungsi dengan baik, tentu harus dijaga kesehatannya, berikut ini langkah-langkah yang bisa dilakukan:

- Jangan membersihkan telinga dengan *cotton buds* atau logam yang ujungnya cekung dan tajam. Sebab, pemakaian benda-benda ini justru mendorong kotoran dalam telinga masuk lebih dalam lagi, akibatnya akan semakin susah dibersihkan. Selain itu, jangan mengorek-ngorek telinga terlalu dalam. Ini dikhawatirkan bisa merusak telinga bagian dalam. Bagian dalam telinga hanya boleh dibersihkan oleh ahli, biasanya menggunakan alat khusus yang bisa memutar.
- Biasakan mengunyah makanan dengan benar, sebab mengunyah makanan merupakan cara alamiah tubuh untuk mengeluarkan kotoran dalam telinga.
- Jika fungsi indra pendengaran Anda mengalami gangguan, misalnya saja berkurang pendengarannya, kemasukan benda asing seperti air, semut, dan benda-benda kecil lainnya, segera konsultasikan pada dokter spesialis THT (Telinga, Hidung, dan Tenggorokan). Jangan langsung menanganinya sendiri.
- Saat mandi, bersihkan pula bagian sekitar daun telinga. Sebab bagian luar ini rentan terkena kotoran seperti debu maupun bekas keringat saat beraktivitas. Namun, saat pembersihan, usahakan air tidak masuk ke dalam telinga.

3. AGAR PENGLIHATAN SELALU SEHAT DAN TAJAM

Mata merupakan salah satu anugerah yang diberikan Tuhan kepada manusia. Dengan mata, manusia bisa melihat beragam keindahan ciptaan-Nya. Selain itu, keberadaan mata berperan penting dalam membantu aktivitas manusia seperti

bekerja, berinteraksi dengan orang lain, mengamati sesuatu, dan membaca buku untuk memperluas pengetahuan. Itu semua mustahil dilakukan jika kesehatan mata terganggu. Mata sehat dan penglihatan selalu tajam merupakan buah dari proses perawatan yang terus dilakukan, bukan 'sim salabim' yang bisa didapatkan seketika. Berikut ini ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mempertahankan kesehatan mata, antara lain sebagai berikut:

- Konsumsilah bahan-bahan makanan yang baik untuk kesehatan mata, seperti wortel, bayam, dan tomat.
- Batasilah mata Anda dari pancaran sinar ultraviolet (UV), debu, dan cahaya yang terlalu silau.
- Dalam jangka waktu tertentu, periksalah kesehatan mata Anda kepada dokter spesialis mata. Memeriksa keadaan mata ke dokter tentu tak harus saat sakit, saat mata tidak mengalami gangguan pun bisa dilakukan. Ini demi mencegah gangguan mata sedini mungkin agar tidak semakin parah. Dengan memeriksa secara berkala juga bisa berkonsultasi mengenai apa saja yang baik bagi mata maupun yang tidak. Pemeriksaan mata bisa meliputi tekanan bola mata, kemampuan pandang (visus), dan kemungkinan tidaknya terkena katarak.
- Jika terdapat gangguan serius pada indra penglihatan Anda, segera konsultasikan ke dokter ahli mata sekaligus memperoleh penanganan tepat.
- Jika mata terkena benda asing, jangan dikucek. Untuk langkah penanganan bisa dengan menggunakan air hangat untuk membersihkannya.
- Gunakan kaca mata pelindung mata bila Anda bekerja di lingkungan yang penuh debu seperti proyek bangunan maupun bengkel.

4. AGAR MATA SEHAT DAN BEBAS DARI KELELAHAN

Pernahkah Anda merasakan mata Anda berat setelah seharian menghadap layar komputer ataupun terlalu lama menonton televisi? Jika iya, tak salah lagi, mata Anda mengalami kelelahan. Bagi yang memiliki rutinitas kerja yang dekat dengan layar komputer, seperti wartawan, penulis, maupun desainer, tentu bisa mengganggu produktivitas kerja. Jika kondisi ini menyerang, segera tinggalkan layar komputer sejenak. Sempatkan untuk rehat dengan jalan-jalan kecil di lingkungan kerja Anda ataupun melihat-lihat cakrawala. Bisa pula dengan membasuh muka. Dengan begitu, mata akan kembali segar seperti sedia kala. Namun jika itu belum cukup, ada baiknya mencoba salah satu dari tips berikut ini:

- Ambil es batu secukupnya. Kemudian usapkan pada kedua mata Anda dan di sekelilingnya. Tunggu beberapa saat, mata Anda akan segar kembali. Dengan cara ini, peredaran darah di sekitar mata menjadi lancar dan menghilangkan rasa lelah pada mata.
- Tempellah irisan mentimun ke sekeliling mata, diamkan hingga satu jam. Niscaya mata lelah Anda akan kembali segar.

5. MULUT SEHAT, BAU MULUT HILANG

Bau mulut? *Aha*, tentu siapapun tak ingin mengalaminya. Selain membuat tidak percaya diri jika sedang berkomunikasi

dengan orang lain, bau mulut juga bisa membuat orang yang kita ajak bicara merasa tidak nyaman. Mau bukti? Jika Anda mengajak bicara laki-laki berwajah tampan tetapi bau mulut, tentu kesenangan Anda melihat wajahnya akan terusik dengan rasa yang tidak nyaman. Begitu pula sebaliknya, sekalipun Anda berwajah cantik, tetapi jika memiliki mulut yang bau, orang lain akan enggan berbicara dengan Anda. Bagaimana menjaga kesehatan mulut agar tidak bau? Beberapa hal di bawah ini bisa dicoba:

- Gosoklah gigi Anda setiap selesai makan. Ini juga berfungsi untuk menjaga kesehatan dan kebersihan gigi dari sisa-sisa makanan yang menempel.
- Jangan terlalu banyak mengonsumsi makanan yang membuat mulut bau seperti jengkol dan petai. Jika kebetulan Anda penggemar dua makanan ini, usahakan menggosok gigi segera setelah selesai memakannya.
- Lakukan pemeriksaan gigi dan mulut secara berkala. Hendaknya pemeriksaan dilakukan 2 kali dalam setahun.
- Perbanyak mengonsumsi air putih
- Bersihkan lidah bersamaan dengan saat menggosok gigi. Ini dilakukan untuk menghilangkan bakteri dan kuman yang bersarang di permukaannya.
- Berkumurlah dengan cairan pembersih mulut setelah selesai menggosok gigi. Saat ini di pasaran telah banyak tersedia produk pembersih mulut khusus untuk kumur dengan beragam keunggulan. Andapun memiliki banyak pilihan bagi kesehatan mulut Anda.
- Tinggalkan kebiasaan merokok
- Kurangi mengonsumsi makanan berminyak
- Perbanyak mengonsumsi makanan berserat seperti buah-buahan dan sayur.

6. AWAS... KANKER PAYUDARA

Kanker Payudara merupakan jenis penyakit kanker yang menyerang jaringan payudara, baik kelenjar susu (pembuat air susu), saluran kelenjar (saluran air susu), dan jaringan penunjang payudara. Kanker ini terbilang ganas dan menjadi salah satu momok menakutkan bagi wanita. Di dunia, kanker ini merupakan jenis penyakit yang paling banyak menyerang wanita. Sedangkan di Indonesia, kanker payudara menempati urutan kedua sebagai penyakit yang paling banyak menyerang wanita setelah kanker serviks.

Kanker adalah suatu penyakit yang disebabkan membengkaknya sel abnormal dalam tubuh. Jika dalam kondisi normal, sel yang rusak akan mati dan beregenerasi menjadi sel baru. Pada penderita kanker, sel yang rusak tidak mau mati, sedangkan proses regenerasi tetap berjalan dan menghasilkan sel baru. Akibatnya, jumlah sel dalam tubuh melonjak dan bersifat tidak normal (abnormal). Sel abnormal ini yang akan menyerang organ tubuh normal dan jika sudah parah akan menjalar ke bagian tubuh lainnya. Jadi, kanker payudara disebabkan pertumbuhan sel jaringan payudara yang tidak terkendali (abnormal) sehingga mengganggu kinerja payudara dan organ-organ di sekitarnya. Beberapa penyebab kanker payudara di antaranya:

- Keturunan. Seseorang yang memiliki riwayat keluarga terkena kanker payudara, berisiko besar terkena kanker sejenis.
- Usia reproduksi. Periode usia subur manusia berkisar antara 20-35 tahun. Jika hamil dan menyusui saat usia di

bawah 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, maka berpotensi menyebabkan kelainan sel.

- Kelebihan lemak. Lemak merupakan zat karsinogen (penyebab kanker), beberapa penelitian menyebutkan, lemak berpotensi menumbuhkan sel-sel tak normal.
- Radiasi. Radiasi bisa memengaruhi kinerja sel, salah satunya mengubah susunan senyawa dalam DNA dan mengubahnya menjadi sel abnormal.
- Pemakaian obat DES. Diethylstilbestrol atau disingkat DES ini umumnya digunakan wanita hamil untuk mencegah keguguran. Para ahli mengemukakan, obat ini bisa berpotensi menimbulkan sel kanker.
- Kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol. Sebuah penelitian mengemukakan, rokok bisa menimbulkan sel kanker. Zat nikotin yang terdapat dalam rokok akan menyebar ke seluruh tubuh bersama darah serta menimbulkan sel-sel abnormal. Begitu pula alkohol. Mengonsumsi jenis minuman ini akan menyebabkan penumpukan hormon yang berpotensi memicu sel abnormal.
- Makanan. Berhati-hatilah dengan apa yang kita makan. Sebab, ada beberapa makanan yang bisa menyebabkan sel kanker, seperti makanan berlemak tinggi, makanan dengan kandungan bahan kimia dan pengawet berkadar tinggi, serta gorengan. Jika terlalu banyak mengonsumsi jenis makanan ini, bisa berakibat fatal bagi tubuh.

Ada kabar cukup melegakan bagi penderita kanker, terutama kanker payudara. Beberapa penelitian menunjukkan, daun sirsak ampuh mengusir penyakit kanker payudara. Salah satunya riset yang dilakukan peneliti dari Institut Teknologi Bandung, Prof. Soelaksono Sastrodiharjo dan Jerry Mclaughlin, seorang

peneliti Universitas Purdue, Amerika Serikat. Riset mereka menunjukkan, salah satu senyawa kelompok *Acetogenins*, yaitu *Annomuricin E* mampu menghambat *multi drug resistance* (MDR) atau kebal aneka obat pada sel kanker payudara (Trubus, edisi 497 April 2011). MDR merupakan kemampuan suatu penyakit untuk melemahkan obat atau bahan kimia yang bertujuan melemahkannya. Itu artinya, jika awalnya sel kanker tidak mempan oleh obat, setelah diserang *Acetogenins* menjadi tak berdaya.

Lantas, bagaimana *Acetogenins* melemahkan sel kanker? Ternyata zat ini bekerja dengan cara menghambat produksi *Adenosine Triphospat* (ATP). ATP merupakan sumber energi bagi sel kanker. Dengan suplai energi yang dihambat, otomatis sel kanker akan mati. *Nah*, setelah mengetahui kehebatan daun sirsak, berikut ini resep anti-kanker payudara yang bisa dicoba:

Bahan:

1. 10 lembar daun sirsak, baiknya tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda.
2. 3 gelas air.

Cara mengolah ramuan:

1. Bersihkan daun sirsak terlebih dahulu.
2. Rebus 10 lembar daun sirsak ke dalam tiga gelas air.
3. Setelah mendidih, kecilkan api hingga air terus menguap sampai tersisa 1 gelas.

Cara menggunakan ramuan:

Minum satu gelas air rebusan daun sirsak dua kali sehari secara teratur. Selain itu, hindari hal-hal yang memicu kanker payudara agar proses penyembuhan berjalan maksimal.

Efek samping:

Setelah mengonsumsi, biasanya badan akan terasa panas. Ini menandakan zat-zat yang terkandung dalam daun sirsak sedang bereaksi. Tetapi kondisi ini tidak terlalu membahayakan tubuh. Demi berhasilnya pengobatan, ada baiknya pengobatan menggunakan ramuan daun sirsak ini didampingi pengobatan medis. Ini dilakukan agar perkembangan proses pengobatan terpantau secara detail.

7. CEGAH SEJAK DINI RISIKO PENYAKIT JANTUNG

Penyakit jantung terjadi karena kondisi aliran darah di sekitar jantung mengalami gangguan. Akibatnya, kinerja jantung menjadi tidak maksimal dan sel-sel di organ ini pun ikut terganggu.

Penyakit jantung erat kaitannya dengan kadar kolesterol tinggi. Kolesterol tinggi (*Hiperkolesterolemia*) disebabkan adanya peningkatan kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) dalam darah. Jumlah kolesterol tinggi yang dibiarkan terlalu lama bisa menyebabkan pengerasan pada pembuluh arteri (*atherosclerosis*). Kondisi ini semakin menjalar ke sekitar jantung serta merusak kinerja sel-sel yang ada di dalamnya. Kolesterol tinggi dipicu oleh tingginya jumlah lemak dalam tubuh, menderita penyakit hipertensi maupun diabetes, pikiran stres, jarang berolahraga, merokok, serta banyak mengonsumsi

makanan yang berkadar lemak tinggi. Untuk mencegah kolesterol tinggi dan penyakit jantung, ada beberapa kiat yang bisa dicoba, antara lain sebagai berikut:

- Kurangi merokok.
- Jaga berat badan agar tetap ideal.
- Olahraga secara rutin.
- Pastikan pikiran terjaga dari stres.
- Terus pantau kadar gula dan tekanan darah agar senantiasa dalam kondisi normal.
- Perbanyak makan buah dan sayur. Salah satunya sirsak. Di dalam buah ini terdapat asam nikotinat (niasin) yang meningkatkan kadar kolesterol HDL (*High Density Lipoprotein*). HDL berfungsi menyeleksi kelebihan kolesterol LDL dan menjaga tekanan kadar kolesterol tubuh agar tetap normal. Selain itu, bagi penderita penyakit jantung bisa mencoba jus wortel. Jus ini dipercaya membantu mengatur irama kerja jantung.

8. HATI-HATI HIPERTENSI

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah penyakit yang disebabkan kenaikan tekanan darah pada pembuluh darah dalam jangka waktu yang cukup lama. Kenaikan tekanan darah bisa disebabkan oleh penyempitan pembuluh karena adanya timbunan lemak dan zat-zat lain.

Untuk mengetahui apakah seseorang terkena hipertensi atau tidak, bisa diketahui melalui pemeriksaan tekanan darah.

Ada dua jenis pengukuran tekanan darah, yaitu sistol dan diastol. Sistol adalah tekanan darah saat jantung berkontraksi, sedangkan diastol adalah tekanan darah saat jantung beristirahat atau relaksasi. Umumnya, tekanan darah normal manusia adalah 90-120 untuk sistolik dan 60-80 untuk diastolik. Jika tekanan darah melebihi angka tersebut, bisa dipastikan terkena hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah umumnya dilakukan dokter menggunakan alat yang diberi nama *Sphigmomanometer* atau dikenal dengan tensimeter.

Hipertensi bisa menyebabkan Penyakit Jantung Koroner (PJK) dan gagal ginjal. Adapun mengenai faktor penyebab hipertensi di antaranya keturunan, usia, pikiran sering stres, terlalu banyak mengonsumsi garam, jarang berolahraga, serta kegemukan (obesitas).

- Kurangi makanan yang terlalu banyak mengandung garam.
- Kurangi merokok dan mengonsumsi alkohol.
- Hindari pikiran stres.
- Rajin berolahraga.
- Konsumsi makanan dengan gizi seimbang.
- Perbanyak konsumsi buah dan sayur. Mengonsumsi buah dan sayur tertentu diyakini bisa menurunkan tekanan darah, sebab di dalam jenis makanan ini terdapat unsur kalium yang bisa mencegah penyempitan pembuluh darah (*atherosclerosis*). Manfaat lain dari kalium adalah mengatur tekanan darah dan irama jantung.

9. TUBUH SEHAT DAN BUGAR, AKTIVITAS LANCAR

Ungkapan “kesehatan bukan merupakan segala-galanya. Tetapi tanpa kesehatan, segala-galanya tidak akan menjadi apa-apa” memang benar adanya. Kesehatan sering kali abai jika dalam kondisi tidak sakit. Namun segalanya berubah saat sakit. Jika kondisi demikian terjadi, kesehatan menjadi sangat berharga. Bayangkan saja, saat sehat bisa bekerja dengan baik, berkumpul bersama sahabat, berinteraksi dengan orang lain, menikmati liburan, serta masih banyak lagi aktivitas yang kesemuanya tidak bisa dinikmati ketika tubuh terbujur sakit. Untuk itu, bersyukurlah jika sampai saat ini masih diberikan nikmatnya kesehatan. Lantas, bagaimana cara menjaga kelangsungan tubuh agar tetap sehat? Jawabannya tentu saja ada pada diri Anda sendiri, yaitu kemauan untuk melakukan pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- Cermati pola makan. Sebab, makanan merupakan sumber nutrisi bagi tubuh untuk melakukan aktivitas. Selain sebagai sumber energi, zat-zat yang terdapat dalam makanan juga berfungsi mengatur kinerja organ-organ dalam tubuh. Dalam memilih makanan, tak hanya asal yang penting kenyang, cermati pula kandungan gizi di dalamnya seperti karbohidrat, protein, serta vitamin. Makanan dengan gizi seimbang atau dikenal pula dengan istilah makanan 4 sehat 5 sempurna inilah yang amat dibutuhkan tubuh. Tak hanya sampai di situ, cermati pula kebersihan makanan yang hendak dikonsumsi. Sebab, makanan yang kurang bersih bisa menyebabkan sakit perut. Jadi, jika Anda ingin

sehat, konsumsilah makanan yang sehat dan bergizi, jangan sampai makanan yang seharusnya dibutuhkan tubuh justru malah mencelakakan tubuh.

- Makanlah secara teratur. Seperti telah dijelaskan di atas, salah satu fungsi makanan adalah sebagai sumber energi. Untuk itu, jangan melupakan makan agar tubuh tetap prima karena mendapatkan asupan nutrisi. Pagi hari merupakan waktu ketika kegiatan harian dimulai. Sebelum mengawali aktivitas, dianjurkan untuk sarapan terlebih dahulu agar tubuh memiliki asupan energi yang memadai.
- Perbanyak mengonsumsi air putih.
- Hindari rokok dan minuman beralkohol.
- Jangan terlalu banyak mengonsumsi kopi dan teh yang terlalu manis.
- Pastikan waktu istirahat cukup, minimal 8 jam per hari.
- Rajinlah berolahraga. Dengan berolahraga, kelebihan kalori dan timbunan lemak dalam tubuh akan terbakar. Selain itu, jika olahraga dilakukan dengan benar, tidak berlebihan, akan melancarkan peredaran darah. Agar tubuh tetap bugar, sempatkanlah untuk berolah raga barang sejenak. Misalnya *jogging* atau lari-lari kecil selama 30 menit. Olahraga bisa dilakukan kapan saja, bisa pagi sebelum Anda beraktivitas maupun sore sepulang dari bekerja. Untuk mendapatkan tubuh sehat dan bugar, rutinlah berolahraga, minimal 4 kali dalam seminggu.
- Jika Anda memiliki uang cukup, ikutlah berlatih pada satu pusat kebugaran yang telah dikenal kapasitasnya. Pusat kebugaran ini memiliki peran penting bagi tubuh Anda agar senantiasa sehat dan bugar. Selain itu, di pusat kebugaran Anda bisa berkonsultasi kepada instruktur ahli agar kesehatan dan kebugaran tubuh benar-benar terpantau.

10. CERMATI ANCAMAN PENYAKIT KISTA

Kista merupakan sejenis tumor yang menyerang organ reproduksi wanita, bisa bersifat jinak maupun ganas dengan menjalar ke bagian tubuh lain. Umumnya berupa kantung berisi cairan atau setengah cairan. Organ reproduksi yang bisa terserang kista di antaranya indung telur, rahim, leher rahim, bahkan payudara. Kista rentan terjadi pada wanita menopause dan pascamenopause. Penyebab penyakit ini belum bisa diketahui secara pasti. Diduga, salah satu penyebabnya adalah cedera payudara akibat benturan.

Beberapa penelitian menunjukkan, kandungan zat *acetogenins* dalam daun sirsak ampuh mengusir beragam jenis penyakit kanker dan tumor, termasuk kista. Berikut ini resep berbahan daun sirsak untuk mencegah dan mengobati kista:

Bahan:

1. 10 lembar daun sirsak, baiknya tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda.
2. 3 gelas air.

Cara mengolah ramuan:

1. Bersihkan daun sirsak terlebih dahulu.
2. Rebus 10 lembar daun sirsak ke dalam tiga gelas air.
3. Setelah mendidih, kecilkan api hingga air terus menguap sampai tersisa 1 gelas.

Cara menggunakan ramuan:

Minum satu gelas air rebusan daun sirsak dua kali sehari secara teratur.

Efek samping:

Setelah mengonsumsi, biasanya badan akan terasa panas. Ini menandakan zat-zat yang terkandung dalam daun sirsak sedang bereaksi. Tetapi kondisi ini tidak terlalu membahayakan tubuh. Demi berhasilnya pengobatan, ada baiknya pengobatan menggunakan ramuan daun sirsak ini didampingi pengobatan medis. Ini dilakukan agar perkembangan proses pengobatan terpantau secara detail.

Selain daun sirsak, ada ramuan lain yang bermanfaat mengobati kista, berikut ini selengkapnya:

Bahan:

- Benalu teh sebanyak 10 gram
- Keladi tikus sebanyak 5 gram
- Buah makasar sebanyak 3 gram
- Kunyit putih sebanyak 15 gram
- Air mendidih untuk mencampur bahan

Cara membuat:

- Benalu teh, keladi tikus, dan buah makasar dicampur menjadi satu.
- Tambahkan dua gelas air mendidih, aduk hingga rata, kemudian diamkan sebentar.
- Masukkan kunyit putih ke dalam gelas terpisah, beri air mendidih secukupnya. Ramuan kunyit putih berguna sebagai minuman penutup.

Cara penggunaan:

- Minumlah ramuan ini dua kali sehari, yaitu pagi hari saat bangun tidur dan malam hari saat hendak tidur.

11. HATI-HATI BAHAYA KANKER RAHIM



Sumber: <http://2.bp.blogspot.com>

Salah satu kehebatan sirsak adalah daunnya mengandung zat antikanker, yaitu acetogenins

Kanker rahim menyerang organ di dalam kantong rahim wanita. Penyebab pasti kanker rahim belum bisa dipastikan. Namun, beberapa ahli meyakini, jenis kanker ini disebabkan tidak adanya keseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen. Faktor risiko yang memicu kanker rahim di antaranya wanita yang mengalami menopause, mengonsumsi estrogen dosis tinggi, kelebihan berat badan, serta terkena penyakit kista.

Gejala kanker rahim pada awalnya sulit dideteksi. Namun, saat memasuki stadium lanjut, jenis kanker ini sudah

menimbulkan gejala seperti terjadi perdarahan, sering terjadi nyeri pada perut bagian bawah, sakit pada saat melakukan hubungan seksual, dan sakit saat buang air kecil. Untuk itu, jika mendapati gejala demikian, segera hubungi dokter.

Daun sirsak dipercaya berkhasiat mengobati kanker, termasuk kanker rahim. Kandungan zat acetogenin yang terdapat di dalamnya aktif membunuh sel-sel abnormal penyebab kanker rahim. Nah, berikut ini resep yang bisa digunakan:

Bahan:

1. 10 lembar daun sirsak, baiknya tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda.
2. 3 gelas air.

Cara mengolah ramuan:

1. Bersihkan daun sirsak terlebih dahulu.
2. Rebus 10 lembar daun sirsak ke dalam tiga gelas air.
3. Setelah mendidih, kecilkan api hingga air terus menguap sampai tersisa 1 gelas.

Cara menggunakan ramuan:

Minum satu gelas air rebusan daun sirsak dua kali sehari secara teratur.

Efek samping:

Setelah mengonsumsi, biasanya badan akan terasa panas. Ini menandakan zat-zat yang terkandung dalam daun sirsak sedang bereaksi. Tetapi kondisi ini tidak terlalu membahayakan tubuh. Demi berhasilnya pengobatan, ada baiknya pengobatan menggunakan ramuan daun sirsak ini didampingi pengobatan medis. Ini dilakukan agar perkembangan proses pengobatan terpantau secara detail.

12. WASPADAI ANCAMAN KANKER SERVIKS

Kanker leher rahim (serviks) adalah jenis kanker yang menyerang bagian ujung bawah rahim dekat vagina (liang senggama). Kanker jenis ini cukup membahayakan, bahkan bisa menyebabkan kematian pada penderitanya. Hingga saat ini, kanker serviks juga merupakan jenis kanker yang paling banyak diderita wanita Indonesia. Sementara di dunia, kanker ini berada di urutan kedua setelah kanker payudara sebagai kanker wanita yang paling banyak diderita.

Kanker serviks disebabkan oleh virus HPV (*Human Papilloma Virus*), terutama HPV tipe 16 dan 18. Selain virus, kanker ini juga dipicu akibat wanita yang terbiasa merokok, berhubungan badan belum pada waktunya (di bawah 20 tahun), bergonta-ganti pasangan seksual (*multy partner sex*) dan gangguan kekebalan tubuh.

Daun sirsak bisa digunakan untuk mengobati kanker jenis ini. Beberapa penelitian menunjukkan, kandungan zat *Acetogenins* dalam daun sirsak ampuh tuntaskan beragam jenis kanker, termasuk kanker serviks. Berikut ini resep berbahan daun sirsak yang bisa Anda coba:

Bahan:

1. 10 lembar daun sirsak, baiknya tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda.
2. 3 gelas air.

Cara mengolah ramuan:

1. Bersihkan daun sirsak terlebih dahulu.
2. Rebus 10 lembar daun sirsak ke dalam tiga gelas air.

3. Setelah mendidih, kecilkan api hingga air terus menguap sampai tersisa 1 gelas.

Cara menggunakan ramuan:

Minum satu gelas air rebusan daun sirsak dua kali sehari secara teratur.

Efek samping:

Setelah mengonsumsi, biasanya badan akan terasa panas. Ini menandakan zat-zat yang terkandung dalam daun sirsak sedang bereaksi. Tetapi kondisi ini tidak terlalu membahayakan tubuh. Demi berhasilnya pengobatan, ada baiknya pengobatan menggunakan ramuan daun sirsak ini didampingi pengobatan medis. Ini dilakukan agar perkembangan proses pengobatan terpantau secara detail.

Agar pengobatan berjalan maksimal, tentu harus dibarengi dengan upaya menghindari penyebab kanker serviks agar penyakit tak meluas. Berikut ini langkah-langkah yang bisa dilakukan:

- Hindari hubungan seks yang berganti-ganti (*multy partner sex*) untuk menjaga agar organ reproduksi tetap sehat.
- Hindari seks bebas dan hubungan seksual dini. Artinya, hubungan intim hanya dilakukan dengan pasangan resmi melalui pernikahan. Selain itu, menikahlah ketika umur benar-benar telah matang, yaitu 20 tahun ke atas. Di usia itu, organ reproduksi telah siap untuk menjalankan fungsinya.
- Sebelum menikah, gunakanlah vaksin HPV.
- Lakukan pemeriksaan organ reproduksi secara berkala.
- Hindari rokok dan asap rokok.

- Perbanyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan, sebab pada kedua bahan makanan ini mengandung vitamin A, Karotenoid, asam folat, riboflavin, serta zat fitonutrien yang berguna mencegah timbulnya sel kanker. Selain itu, kurangi makanan berlemak tinggi, makanan dengan bahan kimia dan pengawet tinggi, serta aneka gorengan. Bila perlu, hindari agar tubuh Anda sehat dan bebas dari serangan sel kanker.

13. MENGOBATI KEPUTIHAN (*FLUOR ALBUS*)

Jika suatu saat dalam keadaan normal atau tidak mengalami menstruasi, vagina Anda mengeluarkan cairan bening secara berlebihan, tak salah lagi, itu adalah keputihan. Ya, keputihan (*Fluor Albus*) merupakan cairan yang keluar dari vagina selain darah. Ada dua jenis keputihan, yaitu keputihan fisiologis atau keputihan normal dan keputihan patologis atau keputihan karena infeksi.

Keputihan merupakan masalah yang sering dikeluhkan para wanita. Kondisi ini tentu sangat mengganggu, terlebih bagi yang beraktivitas cukup padat. Sebab, keputihan bisa menyebabkan vagina gatal-gatal, merasa tidak nyaman saat buang air kecil dan berhubungan badan. Bahkan, cairan yang keluar pun kadang mengeluarkan bau yang tak sedap.

Walaupun bukan merupakan penyakit berbahaya, keputihan yang berlangsung lama bisa menyebabkan kesulitan untuk hamil. Sebab, keputihan bisa menyebabkan infeksi dan

menimbulkan tuba saluran telur tertutup. Saluran yang tertutup selanjutnya akan menghambat proses kehamilan.

Untuk mengatasi keputihan tidak terlalu sulit, bahkan bisa dengan menggunakan bahan dasar yang sering kita jumpai, yaitu daun sirsak. Bagaimanakah pengolahannya? Untuk lebih jelasnya, simak penjelasan berikut ini.

- Sediakan 12 lembar daun sirsak, cuci hingga bersih.
- Ambil 5 ruas jari kunyit. Kupas hingga kelihatan dagingnya, cuci hingga bersih, kemudian potong kecil-kecil.
- Rebus daun sirsak dan kunyit yang telah dipotong ke dalam 5 gelas air.
- Tambahkan garam secukupnya.
- Tunggu hingga air rebusan tersisa satu gelas.
- Cukup mudah bukan? Nah, agar pengobatan maksimal, minumlah satu gelas air rebusan daun sirsak secara rutin tiga kali sehari sampai keputihan Anda benar-benar sembuh. Selain itu, untuk mencegah keputihan juga perlu ditambahi dengan kualitas gaya hidup, seperti menghindari memakai pakaian ketat serta menghindari pemakaian pakaian dalam di malam hari. Sebab, pakaian dalam ketat bisa menyebabkan vagina menjadi lembap.

14. MENGATASI GANGGUAN SAAT MENSTRUASI

Menstruasi yang memiliki nama lain haid atau datang bulan ini merupakan siklus perubahan fisiologis yang harus dilalui

oleh seorang wanita. Siklus bulanan yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi ini dialami wanita remaja hingga wanita yang memasuki masa menopause. Lamanya perdarahan pada menstruasi berlangsung antara 3-5 hari.

Dalam kondisi normal, para wanita umumnya tidak merasakan gangguan yang cukup berarti. Namun, ada sebagian wanita yang merasakan nyeri saat menstruasi. Ini bisa disebabkan adanya peningkatan sekresi hormon prostaglandin yang kemudian mengakibatkan kontraksi uterus yang berlebihan. Gangguan lain yang tak kalah adalah menstruasi yang tidak teratur, terlebih bagi yang sering stres, pikiran tidak tenang, dan depresi berkepanjangan. Faktor psikis ini akan menghambat kinerja hormon reproduksi dalam mengatur fase menstruasi. Tentu saja gangguan-gangguan tersebut harus diatasi agar aktivitas tetap berjalan lancar sekalipun Anda sedang melewati masa menstruasi. Untuk mengatasinya, ada baiknya mencoba ramuan berikut ini:

Bahan:

- Temulawak sebanyak 30 gram
- Bunga mawar merah sebanyak 15 gram
- Daun dewa sebanyak 15 gram
- Umbi teki kering sebanyak 10 gram

Cara pengolahan:

- Cuci semua bahan sampai bersih.
- Temulawak diiris tipis-tipis.
- Rebus semua bahan ke dalam 600cc air, biarkan hingga air tersisa 300cc.
- Saring dan masukkan air rebusan ke dalam gelas.

Cara pemakaian:

- Untuk mendapatkan hasil maksimal, minum air rebusan ini 2 kali sehari hingga gangguan menstruasi Anda hilang.

15. VAGINA BEBAS JAMUR

Siapa yang tak ingin memiliki vagina bersih dan bebas jamur? Tentu semua wanita ingin agar organ kewanitaannya selalu terjaga. Sebab, ada banyak keuntungan yang didapat, misalnya saja bagi yang sudah berpasangan, kondisi demikian bisa menyenangkan pasangannya. Tak hanya itu, dengan vagina bersih, si empunya bisa beraktivitas dengan tenang. Bisa dibayangkan betapa menggangukannya saat beraktivitas, vagina terasa gatal-gatal. Untuk itu, ada beberapa cara untuk mengusir jamur dari vagina, di antaranya:

- Jangan memakai celana dalam yang ketat dan berbahan kaku seperti jeans sebab bisa membuat vagina lembap yang kemudian mendatangkan jamur. Untuk itu, pakailah celana dalam yang berbahan katun. Selain nyaman digunakan, bahan ini juga cepat menyerap keringat. Tak sampai hanya di situ, sesuaikan pula ukuran celana dalam dengan tubuh Anda untuk memastikan celana dalam yang digunakan tidak terlalu ketat maupun terlalu longgar.
- Hindari menggunakan celana panjang maupun pendek yang ketat.
- Jika Anda penyuka olahraga, segera ganti pakaian setelah berolahraga. Sebab, baju maupun celana yang digunakan

ketika berolahraga akan dipenuhi kotoran dan keringat. Tentu celana kotor yang terlalu lama digunakan tidak baik untuk kesehatan wanita.

- Jangan terlalu lama memakai pakaian basah sebab pakaian basah bisa membuat tubuh lembap. Vagina lembap menjadi habitat yang menyenangkan bagi tumbuhnya jamur. Oleh karena itu, jika kebetulan Anda kehujanan maupun sehabis berenang, segera ganti dengan pakaian yang bersih dan kering.
- Bagi yang sedang menstruasi, gantilah pembalut sesering mungkin agar kondisi vagina tidak kotor dan lembap. Sering mengganti pembalut juga bisa mengurangi keputihan.
- Hindari pemakaian bedak pada organewanitaan, sebab partikel-partikel bedak yang berukuran kecil mudah terselip dan membuat vagina lembap.

16. AGAR VAGINA SEHAT, KESAT, DAN SELALU WANGI

Beberapa keuntungan memiliki vagina sehat telah dijelaskan dalam penjelasan sebelumnya. Pada pembahasan ini akan dipaparkan merawat vagina secara keseluruhan, terutama bagi yang sudah berpasangan agar pasangan semakin cinta dan 'betah' di rumah. Namun, ini tak menutup kemungkinan diterapkan juga bagi yang belum berpasangan. Kesehatan vagina merupakan idaman sebagian besar wanita. Bagi yang belum berpasangan, merawat vagina merupakan upaya menabung untuk 'menyenangkan calon pasangannya'. Apa

sajakah upaya merawat vagina? Untuk lebih jelasnya, simak penjelasan berikut:

- Bersihkan vagina sesering mungkin, untuk menghilangkan kotoran maupun jamur.
- Sering-seringlah mengganti pakaian dalam.
- Pastikan tangan dalam kondisi bersih saat menyentuh vagina.
- Jangan menggunakan handuk maupun celana dalam orang lain.
- Pastikan vagina dalam kondisi kering sebelum berpakaian.
- Untuk menghindari kelembapan di sekitar vagina, pastikan kondisi pakaian selalu dalam keadaan kering.
- Berikut ini cara menyempitkan vagina: Sediakan daun sirih 15 lembar, gambir 3 buah, kulit pinang muda (jambe), dan kapur sirih secukupnya. Kulit pinang dicabut kecil-kecil, gambir ditumbuk lembut, sementara kapur sirih diayak hingga bersih. Kemudian semua bahan direndam ke dalam 2 liter air mendidih. Biarkan berjam-jam hingga rendaman benar-benar dingin. Gunakan rendaman untuk membasuh vagina 3 kali sehari, yaitu pagi, siang, dan sore/malam hari.
- Berikut ini tips agar vagina selalu kesat: Siapkan daun pepaya muda sebanyak 30 gram, adas 10 gram, air $\frac{1}{2}$ gelas, dan garam dapur secukupnya. Daun pepaya dan adas ditumbuk halus, campur dengan air, kemudian peras dan saring airnya. Tambahkan sedikit garam ke dalamnya. Agar vagina lebih kesat, minumlah air perasan pepaya muda dan adas ini tiap pagi dan sore. Lakukan secara rutin selama 1 bulan.
- Berikut ini langkah-langkah agar vagina selalu harum: Ambil daun kemangi sebanyak 25 gram, daun pandan 5 gram, gula aren 5 gram, air $\frac{1}{2}$ gelas, serta garam dapur

secukupnya. Daun kemangi dan pandan ditumbuk hingga halus, campur dengan air, lalu diamkan beberapa saat. Setelah itu, peras airnya, Air perasan diberi garam dan gula aren, aduk hingga merata. Agar vagina selalu harum, minum air perasan daun kemangi dan pandan ini setiap menjelang tidur, lakukan secara rutin selama 2 minggu.

17. MERAWAT RAHIM PASCAMELAHIRKAN

Salah satu kekhawatiran wanita setelah melahirkan adalah rahim yang menjadi melar. Tentu ini berpengaruh besar pada penampilan, terutama pada kecantikan dan kesegaran tubuh. Selain itu, dengan rahim yang sedikit melar, para wanita takut tidak bisa menyenangkan lagi pasangannya. Kekhawatiran terakhir inilah yang membuat sebagian wanita takut hamil dan menunda untuk memiliki momongan. Untuk mengembalikan kondisi rahim agar seperti saat sebelum melahirkan, bisa dicoba ramuan berikut ini:

Bahan:

- Beras sebanyak 3 sendok makan
- Kencur sebanyak 3 jari
- Jahe sebanyak 1 ibu jari
- Kunyit sebanyak 1 jari
- Jeruk nipis sebanyak 1 buah
- Asam sebanyak satu sendok makan
- Gula aren sebanyak 125 gram

- Daun pandan sebanyak 1 helai
- Air sebanyak 3 gelas
- Garam dapur secukupnya

Cara pembuatan:

- Rendam beras direndam dalam air selama 3-4 jam. Setelah itu angkat dan pisahkan.
- Kencur, jahe, kunyit, asam, dan pandan direbus ke dalam air. Setelah mendidih, angkat dari air. Sedangkan air rebusan jangan dibuang, biarkan mendingin.
- Semua bahan yang direbus dicampur dengan beras, kemudian ditumbuk hingga halus.
- Tuangkan air rebusan tadi ke dalam tumbukan sedikit demi sedikit, lalu peras airnya. Kemudian masukkan air perasan ke dalam gelas.
- Masukkan air perasan jeruk nipis, gula, garam ke dalam gelas, aduk hingga rata.

Cara pemakaian:

- Untuk memperoleh khasiat terbaik, minum ramuan tersebut 3 kali sehari secara rutin.

18. MENCEGAH INFEKSI *E. COLI*

Escherichia coli atau biasa disingkat *E. coli* merupakan sejenis bakteri yang terdapat dalam usus besar manusia. Jenis bakteri ini ada yang berbahaya, ada pula yang tidak. Jenis yang berbahaya misalnya *E. coli* O157. Jenis ini bisa menyebabkan

berbagai keluhan seperti diare, infeksi saluran kencing, dan *Pneumonia* atau radang paru-paru. Bahkan, di Eropa ditemukan jenis O104 yang bisa menimbulkan kematian.

Agar tubuh Anda tidak terkena serangan bakteri *E. coli*, cegahlah serangannya sedini mungkin. Caranya bisa menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- Sebelum menyentuh makanan, pastikan tangan Anda dalam keadaan bersih. Selain itu, cucilah tangan dengan sabun segera setelah keluar dari toilet untuk menjamin tangan Anda tetap bersih dan steril.
- Jika hendak mengonsumsi sayuran segar secara langsung (lalapan), cucilah sayuran sampai bersih. Jangan sampai ada sisa-sisa kotoran maupun pestisida. Ini berlaku juga bagi yang hendak mengonsumsi buah-buahan segar.
- Jika memasak daging, masaklah hingga benar-benar matang.
- Pastikan makanan yang dimakan terjaga kebersihannya. Jika membeli makanan, belilah di tempat yang terjamin kebersihannya. Hindari membeli makanan yang dijual di tepi jalan raya maupun di tempat yang dekat dengan tumpukan sampah.
- Simpanlah makanan pada suhu yang aman.
- Perhatikan pula alat-alat memasak di dapur. Untuk mencegah serangan kuman yang merugikan tubuh, dianjurkan alat dapur seperti pisau dan panci segera dicuci dengan sabun maupun air panas begitu selesai digunakan.
- Usahakan tidak menelan air kolam ketika Anda sedang berenang.

19. TULANG KUAT, AKTIVITAS TETAP GIAT

Tulang adalah penopang utama tubuh. Kuat dan sehat merupakan kunci bagi aktivitas yang tetap giat. Bayangkan jika tulang mengalami gangguan, otomatis tubuh juga ikut terganggu sehingga aktivitas yang dikerjakan menjadi tidak maksimal. Berikut ini beberapa kiat agar tulang tetap sehat dan kuat:

- Konsumsilah makanan yang kaya akan kalsium, seperti susu, keju, dan aneka sayuran hijau.
- Konsumsilah makanan yang kaya akan kandungan fitoestrogen, seperti susu kedelai, tahu, dan tempe.
- Rajinlah berolahraga yang bisa menguatkan tulang, seperti *jogging*, lari-lari kecil, atau bersepeda.

20. AGAR KAKI TETAP SEHAT

Kaki, walaupun letaknya di bawah, juga berperan penting bagi penampilan Anda. Kaki indah juga mencerminkan keindahan penampilan Anda. Dengan kaki indah, sehat, dan terawat, Anda pun tenang beraktivitas sepanjang hari. Berikut ini beberapa kiat perawatan kaki Anda agar tetap sehat.

- Jagalah kebersihan kaki, dari ujung kaki, sela-sela kaki hingga sekitar betis. Jangan sampai kotoran, baik debu maupun bekas keringat menempel. Untuk mencuci kaki bisa menggunakan sikat khusus, sedangkan untuk

bagian kaki yang kasar seperti tumit dan telapak kaki bisa menggunakan batu apung. Selain itu, sering-seringlah merendam kaki dengan air hangat dan larutan antiseptik untuk menghilangkan kuman maupun bakteri.

- Untuk menghindari terkena kotoran, usahakan menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah.
- Jagalah agar kuku-kuku pada kaki selalu dalam keadaan pendek. Sebab, kuku panjang selain menyebabkan kaki menjadi kotor, juga berbahaya. Jika suatu saat sedang berjalan-jalan, kaki kita terantuk batu, kuku panjang tersebut rawan mengelupas.
- Gunakanlah kaos kaki yang mudah menyerap keringat, misalnya saja katun. Sering-seringlah mengganti kaos kaki, maksimal seminggu sekali.
- Gunakan sepatu yang sesuai dengan ukuran kaki, tidak kekecilan, tidak pula kebesaran. Selain itu, pilihlah alas kaki yang berbahan empuk sehingga tidak membuat kaki lecet.
- Sesudah mandi, gunakan *hand and body lotion* untuk memijat kaki untuk memperlancar peredaran darah.
- Untuk mengobati kaki pecah-pecah, gosoklah bagian yang pecah-pecah menggunakan batu apung, kemudian olesi dengan getah pepaya muda, lakukan secara rutin hingga sembuh.

21. SELAMAT TINGGAL KAKI BAU

Jika suatu saat di sela-sela bekerja Anda melepas sepatu karena kaki gerah ataupun saat hendak beribadah di masjid, tiba-

tiba bau tak sedap menyeruak di antara kedua kaki Anda, apa yang Anda rasakan? Jengkelkah? Malukah? Ya, bagi siapapun, kaki bau tentu tak diharapkan kedatangannya. Perasaan minder, belum lagi reaksi orang-orang di sekitar yang kerap membuat kepercayaan diri merupakan segelintir contoh masalah yang ditimbulkan karenanya. Wajah ayu, kulit putih bersih dan mulus, serta tubuh langsing pun bisa rusak seketika hanya karena satu masalah, yaitu kaki bau.

Kaki bau memang erat hubungannya dengan jamur kulit. Tumbuhnya jamur dipicu oleh keberadaan keringat di kaki. Keringat menyebabkan kaki menjadi lembap dan membuat habitat yang menyenangkan bagi tumbuhnya jamur dan bakteri. Adapun keringat yang berlebihan bisa muncul karena kaki terlalu lama tertutup alas kaki, misalnya saja sepatu. Menggunakan sepatu lebih dari 4 jam bisa menyebabkan kaki berkeringat, terlebih jika hidup di wilayah yang beriklim tropis. Untuk itu, jika kebetulan kita bekerja dalam ruangan, sempatkanlah beberapa menit membuka sepatu agar sirkulasi udara di kaki berjalan lancar. Selain itu, gunakanlah sepatu yang menyerap keringat dengan baik.

Untuk mencegah datangnya jamur dan kaki bau, jagalah selalu kebersihan kaki Anda. Kebersihan ini meliputi kulit kaki, hingga kaos kaki dan alas kaki yang digunakan. Selain itu, gunakan bedak tabur pada kaki sebelum beraktivitas untuk menetralkan keringat di kulit kaki. Jika kebetulan jamur sudah menyerang, segera obati dengan salep, atau bila perlu segera periksa ke dokter terdekat.

22. RAGAM KEUNGGULAN TEH UNTUK TUBUH

Anda penyuka teh? Tentu jenis minuman ini banyak penggemarnya. Aromanya yang harum, ditambah rasa nikmat saat menyeruputnya memang perpaduan pas. Saat senja, ketika Anda penat usai seharian beraktivitas, berkumpul bersama keluarga dengan ditemani segelas teh merupakan pilihan tepat. Namun siapa sangka, di balik kehangatan dan kebersamaan sore juga ditambah khasiat dalam segelas teh untuk kesehatan tubuh Anda. Dian Savitri dalam *Gaya Hidup Sehat* edisi 17-23 Juni 2011 memaparkan beragam khasiat teh untuk kesehatan di antaranya:

- Teh bermanfaat mencegah penuaan dini. Ini karena di dalam teh mengandung antioksidan yang bisa melindungi tubuh dari penuaan dan efek polusi.
- Dengan kandungan kafein yang lebih sedikit, teh aman digunakan siapa saja.
- Teh berkhasiat melancar saluran arteri sehingga mampu mengurangi risiko penyakit jantung. Sebuah penelitian di Belanda menyebutkan, 70 persen orang yang meminum teh hitam 2 hingga 3 cangkir tiap harinya memiliki risiko lebih kecil untuk terkena serangan jantung dibandingkan orang yang tidak pernah meminum sama sekali.
- Minum teh berkhasiat bagi kesehatan tulang. Sebuah penelitian mengungkapkan, mereka yang meminum teh dalam jangka waktu 10 tahun akan memiliki tulang yang lebih kuat dibandingkan yang tidak pernah sama sekali.

- Minum teh bermanfaat bagi kesehatan gigi. Sebab, di dalamnya terdapat kandungan fluoride dan tanin yang berkhasiat mengusir plak pada gigi. Untuk itu, setelah gosok gigi, air teh tanpa gula bisa digunakan untuk berkumur. Kandungan fluoride juga sangat baik untuk menjadikan tulang agar lebih kuat.
- Teh bisa meningkatkan kekebalan tubuh dari infeksi dan dari serangan radikal bebas. Pernah dilakukan penelitian dengan sampel sebagian orang meminum teh dan sebagian lagi meminum kopi. Hasilnya, orang yang meminum teh kekebalan tubuhnya meningkat dan tidak mudah terkena penyakit.
- Teh berkhasiat mengobati kanker. Sebab, di dalamnya terdapat beragam zat antioksidan dan polifenol yang berkhasiat menyerang sel-sel kanker, salah satunya adalah *catechin*. Zat ini secara aktif menghambat proses angiogenesis, yaitu pembentukan pembuluh darah baru untuk menyuplai makanan bagi sel-sel kanker. Dengan suplai makanan yang dihentikan, otomatis sel-sel kanker tidak akan bertahan hidup. Selain itu, *catechin* juga membantu kerja hati dalam menangkal racun yang ada dalam tubuh.
- Teh bebas kalori sehingga aman dikonsumsi. Kelebihan kalori baru datang bila teh dicampur gula terlalu banyak.
- Teh hijau memiliki khasiat meningkatkan metabolisme dalam tubuh. Cukup dengan meminumnya 5 kali dalam sehari, bisa membakar ekstra 70-80 kalori dalam tubuh. Itu artinya, dalam setahun, berat badan akan turun sekitar 4 kilogram.

23. OLAHRAGA TEPAT BAGI WANITA

Olahraga memang bagus bagi kesehatan, tetapi tidak semua olahraga yang dilakukan memberikan pengaruh positif bagi tubuh. Contohnya adalah olahraga yang dilakukan secara berlebihan. Berolahraga secara berlebihan memberikan dampak yang buruk bagi tubuh, di antaranya:

- Badan mudah letih dan cepat lemas.
- Mudah marah dan tersinggung akibat hormon yang kacau setelah olahraga.
- Beberapa persendian mengalami nyeri.
- Nafsu makan hilang, ini disebabkan olahraga berlebihan akan meningkatkan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin. Padahal, kedua hormon ini bertugas menghambat selera makan.
- Sulit tidur akibat tubuh terlalu lelah.
- Siklus menjadi tidak teratur, bagi yang sedang haid bahkan bisa langsung berhenti.
- Detak jantung menjadi lebih cepat dan membutuhkan waktu lama untuk menormalkan kembali pascaberolahraga.

Demikian beberapa efek negatif olahraga yang tidak dilakukan dengan benar. Olahraga yang seharusnya bisa membangun tubuh sehat justru malah mengganggu tubuh Anda. *Nah*, dampak-dampak buruk di atas tentu tidak ingin Anda jumpai bukan? Untuk itu, demi keselamatan Anda, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam berolahraga, di antaranya:

- Lakukan pemanasan secara tepat sebelum berolahraga inti. Ini dilakukan untuk meregangkan otot, mencegah kram, serta mengurangi risiko cedera saat berolahraga.
- Gunakan sepatu yang sesuai dengan ukuran kaki, untuk menghindari kaki lecet dan cedera. Selain itu, pilihlah sepatu sesuai dengan minat olahraga yang hendak dilakukan. Misalnya, jika kita hendak *jogging*, pilihlah sepatu kets yang ringan dan tidak licin. Begitupula jika kita berminat olahraga bulu tangkis, pilihlah sepatu olahraga yang memang didesain khusus untuk jenis olahraga ini.
- Lakukan olahraga secara teratur, bisa 2 kali, 3 kali dalam seminggu, atau setiap hari tetapi harus sesuai dengan porsi dan kemampuan tubuh. Selain itu, jangan terlalu memforsir tubuh. Jika kita hanya mampu berlari-lari kecil sepanjang 500 meter, tidak usah dipaksakan berlari sepanjang satu kilometer. Lebih baik lari sepanjang 500 meter tapi dilakukan rutin daripada memforsir tenaga berlari hingga satu kilometer tapi tidak dilakukan secara rutin.
- Jangan lupa lakukan gerakan pendinginan agar tubuh tidak kaget. Tubuh kita ibarat sebuah mesin, ada prosedur yang harus dilalui saat seseorang hendak berolahraga, yaitu dari pemanasan, 'putaran tinggi' saat berolahraga, kemudian gerakan pendinginan. Gerakan pendinginan berfungsi menormalkan kembali kerja organ di dalam tubuh pascaolahraga.
- Setelah berolahraga, beristirahatlah sebentar untuk menormalkan kembali peredaran darah, menghindari otot kaku, serta menurunkan suhu tubuh. Saat beristirahat, usahakan kaki dalam keadaan berselonjor dan tubuh tidak merebahkan diri ke dinding. Untuk menyangga tubuh, cukup dilakukan dengan kedua tangan.

- Jika mengalami cedera, hentikan kegiatan berolahraga. Segera lakukan langkah penanganan.

24. STRES HILANG, PIKIRAN SELALU TENANG

Jangan sekali-kali meremehkan stres. Sebab, selain membuat aktivitas terhambat, stres juga rentan mengganggu kesehatan. Stres yang berlebihan bisa memicu Penyakit Jantung Koroner (PJK). Beberapa penelitian mengungkapkan, stres bisa membuat irama jantung menjadi tidak normal (aritmia). Irama jantung yang kadang teratur, kadang tidak ini bisa membahayakan kondisi jantung.

Lantas, bagaimana caranya menghindari stres? Berikut ini ada beberapa kiat anti stres dan menjamin pikiran Anda dalam keadaan tenang sepanjang hari.

- Saat Anda bangun pagi, buatlah pikiran menjadi rileks. Buanglah kekesalan hari kemarin. Berilah sugesti pada diri Anda sendiri dengan rasa optimis dalam menyongsong aktivitas hari ini.
- Biarkan tubuh terkena pancaran sinar matahari pagi untuk membangkitkan semangat.
- Berolahragalah secara rutin. Selain itu, lakukan olahraga sesuai dengan porsi Anda. Sebab, olahraga yang dilakukan secara rutin dan sesuai dengan kemampuan tubuh dipercaya bisa membuat pikiran menjadi lebih nyaman.
- Jika suatu saat Anda merasa bosan dengan aktivitas yang hanya itu-itu saja, lakukan dengan cara yang sedikit berbeda, misalnya dengan diiringi musik yang berbeda-beda.

- Hiasi aktivitas harian dengan memperbanyak senyum dan tawa.

25. RILEKS DENGAN MEDITASI

Awalnya meditasi hanya dilakukan di kalangan biara. Bahkan 20 tahun silam, kedokteran barat belum berani menganjurkan pasien untuk bermeditasi. Namun, seiring banyaknya penelitian ilmiah mengenai manfaat meditasi untuk kesehatan, kini meditasi telah digunakan semua kalangan. Dunia kedokteran modern pun mulai mengakui meditasi sebagai terapi pilihan untuk menyembuhkan penyakit. Terlebih dengan mudahnya untuk dipelajari, membuat siapa saja bisa mempraktikkannya, termasuk pemula sekalipun.

Meditasi adalah upaya membuat pikiran menjadi rileks. Dengan pikiran selalu tenang, aktivitas bisa lancar dan kecil kemungkinan terkena risiko penyakit. Ada beragam meditasi yang telah dikenal, yaitu *Guided Meditation*, *Mindfulness Meditation*, dan *Moving Meditation*.

Guided Meditation adalah jenis meditasi yang diiringi dengan alat bantu, baik audio maupun visual. Alat ini akan membantu menginspirasi citra, perasaan, dan pembauan sehingga bisa memandu pikiran untuk fokus selama melakukan meditasi.

Jenis kedua, *Mindfulness Meditation*, merupakan sejenis meditasi yang mengajarkan kita untuk mengamati pikiran dan gambar yang melintasi pikiran. Adapun tujuan meditasi ini untuk melatih kita membiarkan pikiran lewat tanpa harus terbawa olehnya.

Sementara yang terakhir, *Moving Meditation*, adalah meditasi yang mengandalkan gerakan. Yang termasuk termasuk jenis meditasi ini adalah Tai Chi Chuan, Chikung, dan Yoga. Selain membuat badan bugar dan lentur, jenis meditasi ini berkhasiat dalam menyembuhkan penyakit. Pada Tai Chi Chuan misalnya, memiliki khasiat mengurangi nyeri sendi, menyembuhkan insomnia dan asma, serta mengendalikan kadar gula darah pada penderita diabetes.

Nah, setelah mengetahui beragam jenis dan manfaat meditasi, apakah Anda tertarik mencoba? Ya, Anda bisa bisa mencoba dengan memilih salah satu di antara beragam jenis meditasi sesuai selera Anda. Namun, sebelum melakukan meditasi, galilah info sebanyak-banyaknya. Bisa melalui instruktur ahli maupun dari buku-buku pedoman manual tentang meditasi. Selain itu, ada beberapa hal yang harus dilakukan sebelum melakukan meditasi, di antaranya:

- Pilihlah waktu terbaik. Waktu yang tepat untuk melakukan meditasi biasanya pagi maupun malam. Sebab, suasana di waktu tersebut terasa tenang dan minim gangguan sehingga mendukung meditasi Anda.
- Pilihlah tempat dengan sirkulasi udara yang baik.
- Gunakan pakaian yang nyaman agar tidak mengganggu Anda selama melakukan meditasi. Selain itu, dalam bermeditasi, sangat dianjurkan kaki dalam keadaan telanjang, tidak menggunakan alas kaki.
- Imbangi dengan meminum air putih yang cukup.
- Lakukan meditasi secara rutin.

TENTANG PENULIS

Hana Rinawati

Penulis yang akrab disapa Hana ini lahir di Bantul, 3 April 1989. Gelar kesarjanaannya diperoleh di FMIPA Universitas Gadjah Mada pada 2011. Sempat menjadi Asisten Praktikum di almamaternya, serta menjadi tentor di sebuah lembaga bimbingan belajar di Yogyakarta. Ketertarikan terhadap dunia tulis-menulis membawanya ke Episentrum Publishing Service, sebuah lembaga yang melayani pembuatan naskah buku-buku populer bagi penerbit. Buku yang dibuatnya bersama redaksi internal Episentrum ini merupakan karya pertama Hana.

Ifana Tesa

Penulis lahir di Wonosobo, 29 Desember 1987. Kesehariannya, ia menjadi staf internal di Episentrum Publishing Service. Dunia tulis-menulis telah lama ia tekuni, terlebih sejak bergabung dengan Episentrum pada 2011. Adapun tema-tema yang menjadi kesukaannya adalah kesehatan, hobi, dan tips-tips praktis.

Tezario Vulanda

Penulis lahir di Curup, Bengkulu pada 18 April 1986. Menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dan lulus tahun 2011. Penulis memilih jurusan Ilmu Komunikasi. Setelah menemukan bahwa dunia tulis-menulis ternyata memiliki sisi berbeda dan sangat unik, penulis pun berminat menekuninya. Keinginan untuk menulis mengantarkannya bergabung dengan *Episentrum Publishing Service* pada awal tahun ini. Dengan menulis buku, penulis mendapat pengetahuan dan tantangan baru serta bisa membaginya pada banyak orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, 2009, *199 Tips Cantik Mudan dan Murah dari Rumah*, cetakan pertama, MedPress, Yogyakarta.
- Emilia, Ova, dkk. 2010. *Bebas Ancaman Kanker Serviks*. Yogyakarta: MedPress.
- Hasnawati, Eka. 2012. *Keajaiban Sirsak Menumpas 7 Penyakit*. Yogyakarta: Easy Media.
- Hastomi, I. dan Engga Sujayana. 2011. *Gempur Habis Ragam Penyakit dengan Sirsak*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka.
- Karjono. 2011. *Penggempur Kanker Mahkota Kedua*. (Dimuat dalam Trubus edisi 497 April 2011)
- Mardiana, Lina. 2006. *Kanker pada Wanita: Pencegahan dan Pengobatan dengan Tanaman Obat*. Depok: Penebar Swadaya.
- Mesha, Katharina, 2009, *210 Tips Praktis Ibu Rumah Tangga*, cetakan pertama, Wahana Totalita Publisher, Yogyakarta.
- Nuha Muklatul Aiwah, Raisa. 2012. *Awet Muda Tetap Cantik dan Sehat Alami*. Yogyakarta: Easy Media.
- Nurcahyo, Jalu. 2009. *Awas!!! Bahaya Kanker Rahim dan Kanker Payudara*. Yogyakarta: Wahana Totalita Publisher.

- Pusparini, Cempaka. 2009. *210 Tips Praktis Merawat Tubuh dan Kecantikan*. Yogyakarta: Wahana Totalita Publisher.
- Putrid an Saptorini. 2011. *Olahraga Berlebihan Merusak Jiwa Raga*. (Dimuat dalam Majalah Gaya Hidup Sehat edisi 28 Oktober-3 November 2011)
- Savitri, Dian. 2011. *Menjaga Agar Kulit Tetap Sehat dan Mulus*. (Dimuat dalam Majalah Gaya Hidup Sehat edisi 28 Oktober-3 November 2011)
2011. *10 Keuntungan Minum Teh*. (Dimuat dalam Majalah Gaya Hidup Sehat edisi 17-23 Juni 2011)
- Saptorini, E. 2011. *E. Coli Sering Mengenai Perempuan*. (Dimuat dalam Majalah Gaya Hidup Sehat edisi 17-23 Juni 2011)
- Triarsari, Diah. 2011. *Mari Mulai Belajar Meditasi*. (Dimuat dalam Majalah Gaya Hidup Sehat edisi 17-23 Juni 2011)

Media Massa (Berbagai Edisi):

Kompas, Majalah Gaya Hidup Sehat, Majalah Trubus, Majalah Intisari

Sumber Pendukung:

<http://klikdokter.com/> (21 Maret 2012), <http://www.conectique.com/> (12 Maret 2012), <http://female.kompas.com/> (12 Maret 2012), <http://www.gadis.co.id/> (12 Maret 2012), <http://pinsme.net/> (12 Maret 2012), <http://health.detik.com/> (19 Maret 2012), <http://www.beautydaylily.com> (19 Maret 2012), <http://terbaruterkini.com> (19 Maret 2012), <http://klinikcantik.com/> (12 Maret 2012), <http://tyashardjanti.multiply.com/> (12 Maret 2012),

<http://thealoeverasite.com/> (12 Maret 2012), <http://id.wikipedia.org/> (12 Maret 2012), <http://herbals-madu.blogspot.com/> (12 Maret 2012), <http://www.tipskesehatankeluarga.com/> (12 Maret 2012), <http://erabaru.net/> (12 Maret 2012), <http://pondokibu.com/> (12 Maret 2012), <http://health.kompas.com/> (13 Maret 2012), <http://tipsku.info/> (13 Maret 2012), <http://asalngalorngidul.wordpress.com/> (13 Maret 2012), <http://www.scribd.com/> (13 Maret 2012), <http://febriirawanto.blogspot.com/> (13 Maret 2012), <http://www.anneahira.com/> (13 Maret 2012), <http://yukcantik.blogspot.com/> (13 Maret 2012), <http://kumpulan.info/> (13 Maret 2012), <http://forum.detik.com/> (13 Maret 2012), <http://www.bisnisspa.com/> (14 Maret 2012), <http://gapoktanharapanmukti.blogspot.com/> (14 Maret 2012), <http://singkongku.blogspot.com/> (14 Maret 2012), <http://tipsanda.com/> (14 Maret 2012), <http://www.houseofdavidssalon.com/> (Rabu 14 Maret 2012), <http://punzjrs24.wordpress.com/> (14 Maret 2012), <http://medicastore.com/> (14 Maret 2012), <http://lifestyle.okezone.com/> (14 Maret 2012), <http://www.inijalanku.com/> (14 Maret 2012), <http://www.greenthsky.com/> (14 Maret 2012), <http://murubfixkes.blogspot.com/> (14 Maret 2012), <http://nawasherbal.wordpress.com/> (14 Maret 2012), <http://ramuancina.wordpress.com/> (14 Maret 2012), <http://www.kecantikan.web.id/> (14 Maret 2012), <http://wolipop.detik.com/> (14 Maret 2012), <http://abufarannisa.wordpress.com/> (14 Maret 2012), <http://ilmukedokterangigi.com/> (14 Maret 2012), <http://answers.web.id/> (14 Maret 2012), <http://kumpulan-terbaru.blogspot.com/> (14 Maret 2012), <http://katherinearta.wordpress.com/> (15 Maret 2012), <http://id.answers.yahoo.com/> (15 Maret 2012), <http://>

www.tanyadokteranda.com/ (15 Maret 2012), <http://doktergigianak.com/> (15 Maret 2012), <http://infotipstutorial.com/> (15 Maret 2012), <http://www.karinta.com/> (15 Maret 2012)

<http://gayahidupsehat.org/> (15 Maret 2012), <http://griyasehatdanbugar.blogspot.com/> (15 Maret 2012), <http://duniabaca.com/> (15 Maret 2012), <http://clubbing.kapanlagi.com/> (15 Maret 2012), <http://doktersehat.com/> (15 Maret 2012), <http://ciricara.com/> (15 Maret 2012), <http://www.bisnisspa.com/> (15 Maret 2012), <http://aksesdunia.com/> (15 Maret 2012), <http://cantikoptimals.com/> (15 Maret 2012), <http://anggafirmansyah1.blogspot.com/> (15 Maret 2012), <http://iraiyai.wordpress.com/> (16 Maret 2012), <http://www.tips-cantik.com/> (16 Maret 2012), <http://www.seruu.com/> (16 Maret 2012), <http://www.dhewy.com/> (16 Maret 2012), <http://food.detik.com/> (16 Maret 2012), <http://www.beautydaylily.com/> (16 Maret 2012), <http://mautau.blogspot.com/> (16 Maret 2012), <http://halamanputih.wordpress.com/> (16 Maret 2012), <http://keluarga-madinah.blogspot.com/> (16 Maret 2012), <http://agustocom.blogspot.com/> (16 Maret 2012), <http://teknikdiet.com/> (16 Maret 2012), <http://www.dechacare.com/> (16 Maret 2012), <http://caramengecilkanperut.web.id/> (16 Maret 2012), <http://carapedia.com/> (16 Maret 2012), <http://gallerymamaicel.blogspot.com/> (16 Maret 2012), <http://kosmo.vivanews.com/> (16 Maret 2012), <http://www.mbakniek.com/> (16 Maret 2012), <http://passionmagz.com/> (16 Maret 2012), <http://www.awas.co/> (16 Maret 2012), <http://www.kesehatan123.com/> (16 Maret 2012), <http://www.tanyadokteranda.com/> (16 Maret 2012), <http://strawberryfruit.info> (19 Maret 2012),

<http://www.freegreatpicture.com> (19 Maret 2012), <http://www.thompson-morgan.com> (19 Maret 2012), <http://www.paksession.com> (19 Maret 2012), <http://wallpaperscrunch.com> (19 Maret 2012), <http://www.learnthailanguage.org> (19 Maret 2012), <http://www.juiceman.com/> (19 Maret 2012), <http://www.mosaicwallpapers.com> (19 Maret 2012), <http://www.the-perfectshape.com> (19 Maret 2012), <http://dietandi.com> (19 Maret 2012), <http://www.eatingbritain.com> (19 Maret 2012), <http://www.fatburningfurnace.com> (20 Maret 2012), <http://2.bp.blogspot.com> (21 Maret 2012), <http://mlovelife.com/> (21 Maret 2012), <http://mustlieliek.files.wordpress.com/> (21 Maret 2012), <http://atomicvapors.com/> (21 Maret 2012), <http://www.photos-public-domain.com/> (21 Maret 2012), <http://img.21food.com/> (21 Maret 2012), <http://bloominthyme.files.wordpress.com/> (21 Maret 2012), <http://www.organicsoul.com/> (21 Maret 2012), <http://www.artikelkimia.info/> (12 Maret 2012), <http://anekatipsmenarik.blogspot.com/> (14 Maret 2012), <http://www.tips-cantik.com/> (14 Maret 2012), <http://www.obatherbalalami.com/> (14 Maret 2012), <http://perawatanwajahalami.com/> (15 Maret 2012), <http://tipsmerawat.com/> (15 Maret 2012), <http://www.iptek.net.id/> (16 Maret 2012), <http://repository.upi.edu/> (17 Maret 2012), <http://infotipstutorial.com/> (17 Maret 2012), <http://www.kabarinews.com/> (18 Maret 2012), <http://skilas.info/> (18 Maret 2012), <http://obatherbalplus.com/> (21 Maret 2012).

