

# BEAUTY CLOPEDIA

GO DOK

110 Rahasia  
Cantik Alami





# BEAUTY CLOPEDIA

GO DOK

110 Rahasia  
Cantik Alami



# BEAUTY CLOPEDIA

110 Rahasia  
Cantik Alami

Penulis : © GO DOK  
Editor: Linda Irawati  
Penata Isi: Nadya Faiha  
Ilustrasi : Tika Ardianti  
Desain Kover: Raysa Kania

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Grasindo,  
anggota Ikapi, Jakarta 2019

ID Produk: 571940003

ISBN: 9786020516813

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, mikrofilm, VCD, CD-Rom, dan rekaman suara) tanpa izin penulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

(1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

(2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

 KOMPAS GRAMEDIA

Isi di luar tanggung jawab Percetakan PT Gramedia, Jakarta

# KATA PENGANTAR

Masalah kecantikan merupakan masalah yang tidak akan pernah habis dibahas. Semua orang berusaha untuk mencari jawaban dan solusi dari permasalahan mereka. Terutama bagi kaum wanita, masalah ini dianggap suatu hal yang penting karena menyangkut penampilan sehari-hari.

Oleh karena itu, kami menyusun buku yang berjudul *Beautyclopedia: 110 Rahasia Cantik Alami* dan kami mencoba membahas mengenai serba-serbi kecantikan yang banyak dicari, mulai dari jenis-jenis kulit dan masalah kulit yang banyak dialami (seperti jerawat, komedo, flek hitam), beserta tips-tips perawatannya. Selain itu, kami juga membahas tren-tren kecantikan yang sedang digandrungi, seperti *peeling*, *waxing*, suntik putih, sampai sedot lemak. Namun, tak lupa juga kami bahas mengenai perawatan kecantikan secara alami, misalnya penggunaan masker berbahan alami.

Kami berharap, buku ini dapat membantu pembaca sekalian menjadi lebih paham mengenai segala permasalahan kecantikan dan dapat memberikan informasi yang berguna dalam pemilihan metode perawatan yang diinginkan.

Buku ini dapat tersusun dengan baik karena bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu.

Kami tentu juga berharap kritik dan saran yang membangun untuk buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua.

Salam Sehat.



# DAFTAR ISI

*Kata Pengantar* ..... III

#1 Apa Jenis Kulitmu?



1. Jenis Kulit Wajah; Manakah Jenis Kulit Kamu?	2
2. Masker untuk Perawatan Kecantikan Wajah Kamu	5
3. Masker Buah Berdasarkan Jenis Kulit	8
4. Apa, Sih, Penyebab Wajah Jadi Kering?	12
5. Masker Wajah Kering	14
6. Cara Mencegah Kulit Kering!	16
7. Lima Manfaat Wajah Berminyak yang Harus Kamu Ketahui	19
8. Atasi Kulit Berminyak dengan Enam Masker Alami Buatan Sendiri!	22
9. Cara Mengatasi Wajah Berminyak Yang Bisa Kamu Coba	25
10. Kulit Kamu Sensitif? Yuk, Intip Cara Merawatnya	28
11. Enam Masker Alami untuk Wajah Sensitif	31
12. Boleh atau Tidak Mencuci Muka Saat Berkeringat?	34
13. Pelembap Wajah Alami yang Bisa Kamu Coba di Rumah	37



## #2 Seputar Makeup

14. Jenis *Makeup* yang Tidak Boleh Dipinjamkan. Ini Bahayanya! ----- 41
15. Masalah Kulit Wajah Jika Malas Membersihkan *Makeup* ----- 43
16. Inilah Alasan Kamu Harus Tidur Tanpa *Makeup* ----- 45
17. Cara *Makeup* yang Benar agar Terhindar Iritasi ----- 47
18. Serba-Serbi Merkuri dan Bahayanya bagi Kesehatan ----- 51
19. Benarkah Kanker Bisa Muncul karena Efek Samping Bedak Bayi? ----- 54

## #3 Mengenal Rambut dan Bulu serta Perawatannya



### RAMBUT

20. Apa Saja Masalah Rambut Orang Indonesia? ----- 60
21. Cara Mengetahui Kesehatan Rambut dan Tips Mengatasinya ----- 63
22. Sepuluh Penyebab Rambut Rontok ----- 67
23. Obat Rambut Rontok yang Dijamin Ampuh ----- 69
24. Cara Meluruskan Rambut agar Terhindar dari Rontok ----- 73
25. Rambut Indah Bebas Ketombe ----- 76
26. Ketahui Penyebab dan Cara Perawatan Rambut Bercabang ----- 78
27. Ketahui Penyebab dan Cara Perawatan Rambut Berminyak ----- 82



28. Ketahui Penyebab dan Cara Perawatan Rambut Kering	-----	87
29. Cara Memanjangkan Rambut Secara Cepat dan Mudah	-----	93
30. Tips Menjaga serta Memelihara Kesehatan Rambut Kribo	-----	96
31. Hal yang Perlu Dipertimbangkan Jika Ingin Mewarnai Rambut	-----	100
32. Nutrisi untuk Rambut dari Bahan Alami	-----	102

BULU (Alis, Bulu Mata, Bulu Kemaluan, Bulu Tubuh, Kumis, dan Janggut)

33. Cara Menebalkan Alis Secara Alami	-----	106
34. Lebatkan Bulu Mata dengan Tujuh Bahan Alami	-----	110
35. Efek <i>Extension</i> Bulu Mata yang Harus Diwaspadai Sejak Dini	-----	112
36. Delapan Tips Mencukur Bulu Kemaluan	-----	114
37. Amankah Mencukur Bulu pada Tubuh?	-----	117
38. Kenapa Kumis dan Janggut Tumbuh pada Wanita?	-----	120

#### #4 Mengenal Tren Perawatan Kecantikan Kulit dan Tubuh

39. <i>Peeling</i> Wajah; Perawatan Kecantikan Masa Kini	-----	125
40. Kenali Lebih Dalam Perawatan Facial Wajah	-----	127
41. Serba-Serbi Suntik Putih; Tren Kecantikan Janjikan Hasil Instan	-----	130
42. Cara Kerja Suntik Putih untuk Cantik Maksimal	-----	133



43. Pikir Ulang! Ini Bahaya Suntik Putih	-----	135
44. Tujuh Bahaya <i>Waxing</i> yang Jarang Diketahui Wanita	-----	137
45. Bahaya Operasi Plastik yang Harus Kamu Tahu	-----	140
46. Cara Menghilangkan Tahi Lalat dengan Operasi	-----	143
47. Kenali Fakta-Fakta Sedot Lemak	-----	147
48. Perawatan <i>Manicure</i> dan <i>Pedicure</i>	-----	151
49. Kulit Putih dan Cerah Tanpa Perawatan Mahal	-----	154

### #5 Permasalahan Wajah (Jerawat)



50. Jerawat; Gejala, Penyebab, dan Penanganan	-----	157
51. Mengenal Macam-Macam Jenis Jerawat	-----	161
52. Jerawat Pasir; Penyebab dan Cara Menghilangkan	-----	164
53. Penyebab Jerawat Berdasarkan Letaknya	-----	166
54. Tempat Timbulnya Jerawat di Tubuh	-----	168
55. Penyebab Timbulnya Jerawat di Tubuh	-----	170
56. Serba-Serbi Jerawat di Punggung	-----	174
57. Faktor Penyebab Munculnya Jerawat di Bibir	-----	177
58. Penyebab dan Arti Jerawat di Dahi	-----	181
59. Penyebab dan Arti Jerawat di Sekitar Mata	-----	183
60. Penyebab dan Arti Jerawat di Hidung	-----	186
61. Penyebab dan Arti Jerawat di Pipi	-----	189
62. Penyebab dan Arti Jerawat di Dagu	-----	191
63. Cara Menghilangkan Jerawat yang Mudah dan Efektif	-----	194



64. Cara Mengatasi Jerawat Batu dengan Lima Langkah Ini!	197
65. Apa Saja Minuman dan Makanan Penyebab Jerawat?	201
66. Mari Mengenal Berbagai Jenis Obat Jerawat	204
67. Cari Tahu Cara Mengempiskan Jerawat secara Alami	207
68. Masker untuk Jerawat dan Penghilang Bekas Jerawat	210
69. Cara Menghilangkan Flek Hitam Bekas Jerawat	212
70. Trik Wajah Sehat Bebas Jerawat	214

#6 Permasalahan Wajah  
(Komedo, Flek, Pori-Pori, dan Mata Panda)



71. Mengenal Jenis-Jenis dan Penyebab Komedo	217
72. Enam Cara Menghilangkan Komedo secara Alami	220
73. Cara Membersihkan Komedo bagi Si Hidung Landak	222
74. Cara Menghilangkan Komedo Putih di Rumah Tanpa Repot	225
75. Cara Menghilangkan Komedo Hitam dengan Masker Alami	229
76. Cara Mengatasi Pori-Pori Besar pada Wajah	232
77. Solusi Alami Hilangkan Kulit Mati!	235

78. Cara Menghilangkan Flek Hitam di Wajah	-----	237
79. Cara Menghilangkan Flek Hitam Bekas Jerawat	-----	240
80. Cara Mengatasi Belang di Wajah	-----	243
81. Cara Efektif Mencegah Keriput	-----	246
82. Enam Penyebab Munculnya Mata Panda	-----	249
83. Solusi Alami Mengatasi Mata Panda	-----	252
84. Cara Menghilangkan Kantung Mata dengan Mudah	-----	254
85. Panduan Menggunakan Masker Wajah	-----	257

## #7 Permasalahan Kulit dan Tubuh



86. Empat Cara Hilangkan Selulit yang Cepat dan Alami	-----	261
87. Cara Alami Atasi Kaki Pecah-Pecah	-----	263
88. Atasi Biang Keringat dengan Lima Bahan Ini!	-----	265
89. Cerahkan Kulit Siku dan Lutut dengan Bahan Alami	-----	268
90. Cara Alami Hilangkan <i>Stretch Marks</i>	-----	270
91. Cara Menghilangkan Bau Ketiak	-----	272
92. Serba-Serbi Kutil yang Harus Kamu Ketahui	-----	275
93. Bersihkan Daki secara Alami	-----	278
94. Cara Mengatasi Kulit Belang dengan Alami	-----	281



## #8 Masalah Bibir dan Perawatannya

95. Penyebab Bibir Kering	285
96. Penyebab Mulut Kering	288
97. Cara Menghilangkan Bibir Hitam secara Alami	290
98. Cara Atasi Bibir Pecah-Pecah	292
99. Masker Bibir; Salah Satu Cara untuk Melembapkan Bibir	294
100. Efek Sulam Bibir yang Harus Kamu Tahu	296
101. Ketahui Efek Samping <i>Lip Filler</i>	298

## #9 Perawatan Alami



102. Ingin Kulit Cantik dan Sehat? Pakai <i>Oatmeal</i> Saja!	303
103. Manfaat Kunyit yang Tak Terduga	305
104. Manfaat Temulawak untuk Wajah dan Kesehatan	307
105. Cantik Alami dengan Mengonsumsi Pare	310
106. Manfaat Cuka Apel untuk Kecantikan yang Bisa Dibuat di Rumah	313
107. Rahasia Kecantikan dari Lobak Putih	318
108. Khasiat Masker Kefir untuk Kesehatan Kulit	319
109. Masker Kopi untuk Mencerahkan Kulit	322
110. Enam Manfaat Minyak Zaitun untuk Wajah	324

<i>Tentang Go Dok</i>	326
-----------------------	-----





# 1. Jenis Kulit Wajah; Manakah Jenis Kulit Kamu?

Beberapa dari kamu pasti memiliki jenis kulit wajah berbeda-beda, ada yang normal dan ada juga yang memiliki kulit wajah berminyak. Hal inilah yang kemudian membuat para produsen produk kosmetik dan perawatan wajah membagi-bagi kategori produknya berdasarkan jenis kulit. Nah, seberapa paham kamu sama jenis kulit wajah? Yuk, kenali tipe-tipenya dan kamu masuk kategori mana, ya!

## Apa perbedaannya?

Perbedaan dari setiap jenis kulit wajah bergantung pada:

- Seberapa banyak kadar cairan di dalam kulit kamu yang memengaruhi elastisitas kulit wajah.
- Seberapa berminyak wajah kamu.
- Seberapa sensitif kulit wajah kamu.

## Apa saja jenis kulit wajah?

### ① Kulit Kering



Ciri-cirinya:

- Kulit terasa kusam dan kasar (kesat).
- Adanya beberapa bagian wajah yang berwarna kemerahan.
- Kulit memiliki elastisitas yang rendah.
- Garis-garis wajah terlihat jelas.
- Terdapat banyak pori-pori yang hampir tak terlihat.



Jika kamu memiliki tipe kulit wajah ini, maka kulit kamu bisa mengalami pecah-pecah, terasa gatal, teriritasi, atau bahkan mengalami peradangan. Jika sangat kering, bisa saja menjadi sangat kasar dan tampak berkerak. Hal-hal ini bisa diperparah oleh perubahan hormonal, usia, dan cuaca. Tak hanya itu, sering mandi lama dengan air panas dan terlalu sering terekspos sinar UV matahari juga bisa menyebabkan kulit menjadi kering. Buat kamu yang memiliki kulit kering, jangan lupa untuk selalu memakai pelembap kulit dan gunakan sarung tangan saat memegang bahan-bahan sabun serta deterjen.

## ② Kulit Berminyak



Ciri-cirinya:

- Pori-pori membesar.
- Kulit tampak kusam, mengilap, dan tebal.
- Banyak muncul jerawat, komedo, dan noda-noda lainnya pada wajah.

Kondisi kulit yang berminyak dapat diperparah oleh pubertas, stres, dan tingkat kelembapan yang terlalu tinggi. Kadar minyak pada jenis kulit ini sangat

tinggi, dan puncaknya adalah pada siang hari. Untuk merawatnya, kamu harus mencuci kulit wajah tidak lebih dari 2 kali sehari, dengan menggunakan pembersih wajah yang bersifat lembut. Jangan memecah atau menekan-nekan jerawat yang muncul, ya!



### 3 Kulit Normal

Jenis kulit normal tidak memerlukan perawatan khusus selain membersihkannya dengan teratur setiap hari.



Ciri-cirinya:

- Sedikit atau tidak ada komedo dan jerawat.
- Pori-pori hampir tidak terlihat.
- Tidak ada sensitivitas yang parah.
- Kulit tampak berseri dan seimbang (tidak terlalu kering dan tidak terlalu berminyak).

### 4 Kulit Kombinasi



Jenis kulit wajah kombinasi tidak pasti, terkadang kulit wajah kamu kering, namun lain waktu justru berminyak, tergantung perubahan iklim atau musim. Tak hanya itu, mungkin area dahi, hidung, dan dagu kamu berminyak, namun area pipi dan sekitar mata justru kering.

Ciri-cirinya:

- Pori-pori berukuran lebih besar dari keadaan normal dan lebih terbuka.
- Terdapat komedo.
- Kulit tampak mengilap.



## 5 Kulit Sensitif

Jenis kulit sensitif adalah kulit dengan kondisi di mana kulit bereaksi dengan cara yang 'buruk' dan merespons berlebihan pada produk atau lingkungan tertentu.



Ciri-cirinya:

- Kulit kemerahan.
- Ada rasa gatal dan sensasi terbakar.
- Kulit mengalami kekeringan.
- Yang perlu diingat, ada banyak faktor yang dapat menyebabkan kulit sensitif, seperti jenis produk kecantikan, perawatan wajah, polusi, pola hidup yang tidak sehat hingga keturunan. Jadi bagi kamu yang memiliki jenis kulit sensitif ada baiknya berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui dan mencari pengobatan yang sesuai.

## 2. Masker untuk Perawatan Kecantikan Wajah Kamu

Siapa sih, yang tidak mengenal masker untuk perawatan wajah? Tidak hanya kaum hawa, lho. Laki-laki juga banyak yang menggunakan masker wajah untuk mengembalikan kecerahan wajah mereka. Mungkin sebagian dari kamu belum tahu, ternyata bisa lho menggunakan masker wajah dengan bahan-bahan alami. Jadi, tidak harus selalu mengunjungi toko perawatan kecantikan untuk membeli masker. Mau tahu, apa saja bahan-bahan alami yang bisa digunakan sebagai masker wajah?



## Masker wajah alami

Selain berfungsi sebagai relaksasi, sebagian besar masker yang ada di pasaran bermanfaat untuk mengencangkan wajah. Masker wajah juga dikenal dapat membersihkan sel-sel kulit mati yang ada pada pori-pori wajah dan mencegah penuaan dini.

Beberapa jenis masker wajah alami bisa kamu coba, *lho*. Misalnya, kamu bisa menggunakan masker cokelat yang biasa kamu makan. *Yups*, kandungan *cocoa* pada cokelat berguna sebagai antioksidan untuk meremajakan dan melembapkan kulit wajah kamu. Masker menggunakan bahan dasar cokelat ini disarankan bagi kamu yang memiliki kulit wajah kering.

## Cara membuat masker wajah alami

Nah, selain menggunakan cokelat, kamu juga bisa menggunakan masker alami lainnya dengan menggunakan bahan-bahan yang biasa dimakan, *lho*. Masker menggunakan buah juga sudah populer digunakan oleh masyarakat sejak zaman dahulu. Selain lebih mudah didapatkan, kandungannya dianggap lebih natural karena dibuat tanpa menggunakan proses kimiawi.

Beberapa contoh masker buah-buahan yang bisa kamu coba, biasanya menggunakan bahan dasar avokad, madu, dan lemon. Alasannya, avokad dikenal mampu menghidrasi kulit wajah dan cokelat dapat mengecilkan pori-pori. Sementara itu, madu pun dikenal sebagai kandungan antibakteri dan lemon berfungsi sebagai ramuan awet muda.



Nah mau tahu apa saja jenis campuran dan bagaimana membuatnya?

- **Coca Dream Hydration Mask**



Merupakan masker wajah alami dengan kombinasi avokad, bubuk cokelat, dan madu. Pertama, lumat 1 buah avokad dan campurkan dengan 1 sendok makan madu dan bubuk cokelat. Setelah, itu langsung oleskan di wajah selama 10 menit sebelum dibilas sampai bersih.

- **Summer Strawberry Facial Mask**



Kandungan *salicylic acid* pada *strawberry* yang dapat mengeluarkan kotoran dari pori-pori wajah dapat mengembalikan rona cerah kamu sepanjang hari. Caranya, campurkan 3-4 buah *strawberry*, 2 sendok makan jus lemon, 1 sendok makan yoghurt, dan 1 sendok makan madu hingga berbentuk seperti pasta. Setelah itu, silakan olesi pada wajah kamu dan diamkan 8-10 menit, kemudian bilas sampai bersih.

- **Organic Banana Face Mask**



Campuran pisang, jus jeruk, dan madu dinilai dapat menjadi masker untuk mengembalikan kecerahan pada wajah. Caranya, lumat pisang hingga halus seperti pasta. Tambahkan 1 sendok makan jus jeruk dan madu dalam pasta pisang. Setelah itu, kamu bisa langsung oles masker alami tersebut di wajah kamu dan diamkan selama 15 menit sebelum bilas sampai bersih.

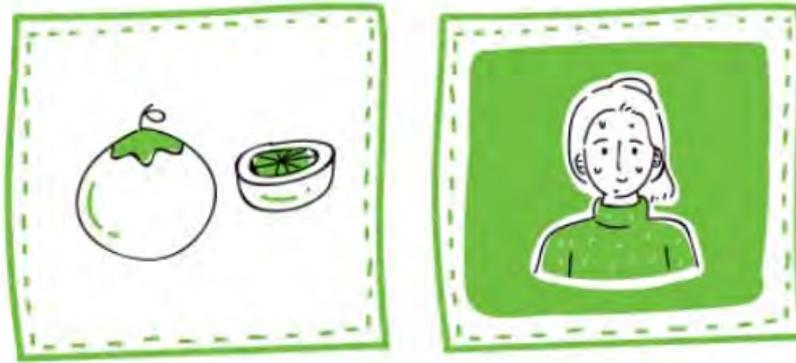
### 3. Masker Buah Berdasarkan Jenis Kulit

Wajah bersih dan segar adalah dambaan setiap orang, khususnya dimasukkan ke dalam rutinitas perawatan wajah sehari-hari. Meskipun banyak pilihan masker yang dijual bebas di pasaran, ada baiknya kamu membuat masker sendiri dari bahan-bahan alami. Ini ditunjukkan untuk meminimalisasi paparan zat kimia pada wajah.

Dari sekian banyak pilihan bahan alami untuk masker, buah-buahan merupakan pilihan yang paling lazim digunakan. Tapi, tahukah kamu bahwa kondisi kulit turut memengaruhi jenis buah yang digunakan?

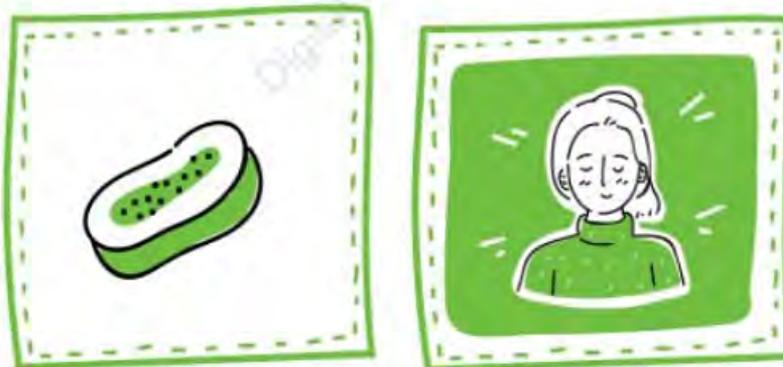
Berikut beberapa masker buah berdasarkan jenis kulit yang bisa kamu buat sendiri!

## 1. Tomat untuk kulit berminyak



Jika wajah kamu tergolong ke dalam wajah yang berminyak, pilihlah buah tomat sebagai bahan utama masker. Caranya, lumatkan beberapa buah tomat untuk kemudian diaplikasikan pada wajah. Biarkan selama 15-20 menit sebelum dibilas bersih menggunakan air hangat. Lakukan secara rutin untuk hasil maksimal.

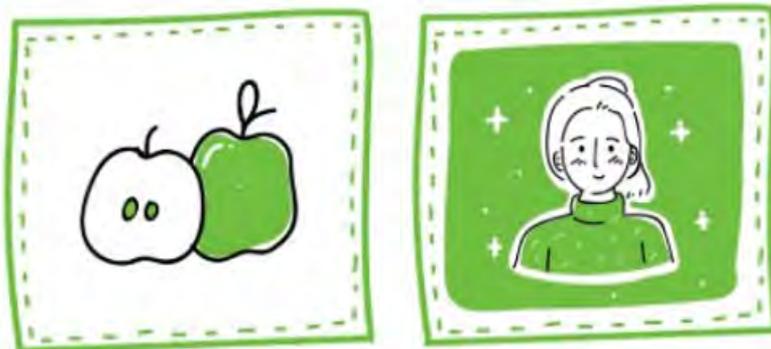
## 2. Pepaya untuk regenerasi kulit



Kulit mati sering kali membuat wajah terlihat kusam dan tidak bercahaya. Karenanya, pilihlah buah pepaya yang dapat mempercepat proses regenerasi kulit. Sama seperti halnya pembuatan masker tomat, irisan pepaya cukup dilumatkan untuk kemudian diaplikasikan pada wajah. Kamu dapat menambahkan bahan lain, seperti madu, untuk hasil yang lebih memuaskan.

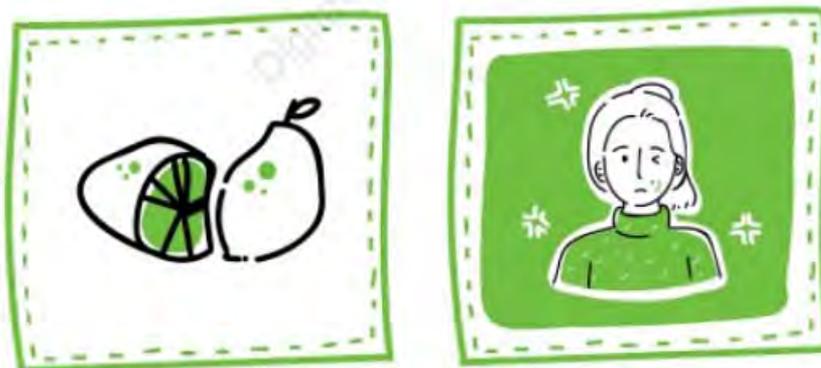


### 3. Apel untuk mencerahkan kulit



Selain baik bagi kesehatan tubuh, apel juga terbukti mampu mengembalikan kesegaran dan kecerahan wajah. Campurkan apel dengan beberapa bahan lain, seperti kuning telur, madu, sedikit cuka, dan minyak kelapa agar hasil lebih cepat terlihat.

### 4. Lemon untuk wajah berjerawat



Tingginya kandungan vitamin C dalam buah lemon dapat membunuh bakteri penyebab jerawat. Caranya, lumuri wajah kamu dengan perasan air lemon. Setelah kering, segera basuh wajah dengan air hangat karena paparan vitamin C yang terlalu lama dapat menyebabkan iritasi kulit dan mata.



## 5. Avokad dan kiwi untuk mencegah penuaan dini



Kedua buah ini kaya akan antioksidan yang dapat menangkal penuaan dini dan membuat wajah terlihat lebih muda. Selain itu, kandungan vitamin C dan E pada buah tersebut mampu mengembalikan kesegaran wajah. Cara menggunakannya, blender 2 buah ini dengan sedikit madu, lalu aplikasikan pada wajah. Hasilnya, tidak hanya wajah terlihat lebih muda tapi juga berseri alami.

Sebelum mengaplikasikan masker buah, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, seperti membersihkan wajah dengan air atau toner terlebih dahulu. Ini bertujuan untuk membuang bakteri dan kotoran yang dapat menyumbat pori-pori. Selain itu, ada baiknya kamu menyediakan baju ganti saat mengaplikasikan masker karena campuran buah dapat menempel pada pakaian. Selamat mencoba!



## 4. Apa, Sih, Penyebab Wajah Jadi Kering?

Bagi sebagian besar masyarakat Indonesia yang tinggal di wilayah tropis, keringnya kulit wajah sering kali menjadi salah satu masalah yang menyebalkan. Beberapa dari kamu tentu merasa tidak percaya diri. Pasalnya, kulit wajah kering akan ditandai dengan pori-pori kulit yang mengecil, munculnya kerutan dan retakan pada wajah, timbulnya rasa gatal, terlihat pengelupasan pada kulit, munculnya warna kemerahan pada kulit wajah, serta adanya rasa ketat pada kulit wajah sehabis mandi, berenang, atau mencuci muka. Sebagai tambahan, mereka yang menderita kulit kering kerap terlihat lebih tua dari usia sebenarnya, *lho!* Menyebalkan, bukan? Lalu, apa sih penyebab wajah jadi kering? Dan apa saja yang harus kamu wapadai agar terhindar dari kondisi ini?

### Apa penyebab utamanya?

Penyebab utama dari kulit wajah yang kering adalah hilangnya kelembapan pada bagian kulit tersebut. Normalnya, kulit wajah kamu harus menyimpan sekitar 20 – 30% jumlah air untuk tetap lembap. Dalam kondisi ini, wajah kamu akan tetap kencang, bersih, dan muda. Namun, saat kelembapan pada wajah berkurang drastis, secara terus-menerus, masalah kulit kering akan datang.



Lalu, apa saja yang menyebabkan kelembapan kulit berkurang?

Bermacam-macam hal. Penyebab yang paling umum adalah kondisi lingkungan yang terlalu panas. Tak hanya itu, faktor genetik dan umur turut pula menjadi salah satu pemicu kulit menjadi kering. Mau tahu pemicu lainnya?



## 1. Berendam atau mandi air hangat

Berendam atau mandi air hangat terlalu lama menjadi salah satu penyebab wajah jadi kering. Karenanya, di pagi hari kamu lebih disarankan untuk mandi dengan air dingin.



## 2. Berenang terlalu sering

Sama dengan mandi air panas, berenang terlalu lama dan terlalu sering –terutama di kolam renang umum yang mengandung klorin– dapat membuat kulit kamu cepat kering.



## 3. Sabun yang bersifat kasar (scrub)

Biasanya, jenis sabun ini disarankan bagi kamu yang memiliki kulit wajah berminyak, guna mengurangi kadar sebum di wajah. Hati-hati! Jika digunakan terlalu sering dalam sehari, sabun jenis ini justru dapat menjadi penyebab wajah jadi kering, lho!

Perlu kamu ingat, selain ketiga faktor umum di atas, kulit wajah yang kering biasanya juga dialami oleh penderita dermatitis atopik, alias eksema. Tak hanya itu, risiko kamua dalam menderita kulit wajah yang kering juga akan meningkat di umur 40 tahun ke atas, atau jika kamu tinggal di lingkungan beriklim kering, dingin, panas, dengan tingkat kelembapan yang rendah.





## 5. Masker Wajah Kering

Bagi kebanyakan wanita, wajah kering kerap kali menjadi permasalahan tersendiri. Bagaimana tidak! Selain membuat penampilan terkesan tidak segar, kulit kering juga terbukti menjadi dalang berbagai masalah kulit lainnya, seperti kulit pecah, pori-pori besar, hingga jerawat.



Yuk, segera atasi problem ini dengan mencoba 8 masker wajah kering berikut ini!

### 1. Oatmeal

Mudah sekali cara penggunaannya! Pertama, sisihkan 4-5 sendok *otameal* halus, lalu tambahkan air hangat; aduk hingga merata. Selanjutnya, oleskan campuran tadi ke kulit wajah dan leher. Tunggu selama 30 menit—atau sampai *oatmeal* mengering—sebelum kemudian dibilas bersih dengan air dingin.

### 2. Pisang

Selain baik untuk mengatasi masalah pencernaan, pisang juga bisa dimanfaatkan guna mengembalikan kelembapan wajah, *lho!* Caranya, haluskan 2 buah pisang. Lalu, tambahkan madu secukupnya. Aduk kedua bahan tadi hingga merata, lalu aplikasikan ke kulit wajah. Tunggu selama 30 menit sebelum dibilas air bersih, ya!

### 3. Putih Telur

Cara menggunakan putih telur sebagai masker wajah ternyata sangat mudah! Cukup dengan mengocok lepas putih telur hingga berbusa, lalu tambahkan 1 sdt madu. *Sssts*, aduk terlebih dahulu 2 bahan tadi hingga merata sebelum mengaplikasikannya ke wajah, ya!

### 4. Madu + Minyak Zaitun

Caranya, tambahkan madu dan minyak zaitun dengan perbandingan 1:1. Oleskan ke wajah, dan tunggu 10 menit sebelum kemudian dibilas dengan air hangat.

## 5. Avokad

Cara penggunaannya terhitung sangat mudah. Cukup dengan menghaluskan daging 1 buah avokad, lalu tambahkan 2 sendok minyak zaitun, aduk hingga merata. Oleskan campuran ini ke kulit wajah selama 30 menit, lalu bilas dengan air bersih.

## 6. Mentimun

Caranya, siapkan 2 buah mentimun; buang bijinya. Kemudian, haluskan daging mentimun dan tambahkan sedikit minyak zaitun. Oleskan campuran ini ke kulit wajah dan leher setidaknya 2 kali sehari untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

## 7. Susu

Selain baik untuk mengembalikan kelembapan kulit wajah, susu juga terbukti ampuh dalam mengangkat sel kulit mati sekaligus membuat wajah terlihat lebih cerah. Caranya, siapkan  $\frac{1}{2}$  gelas susu murni, sejumput garam, dan 2 sdt air perasan jeruk nipis. Aduk semua bahan tadi hingga merata, lalu oleskan ke wajah. Mudah, bukan?

## 8. Anggur

Kamu cukup menghaluskan 10 butir anggur merah dengan menggunakan blender (buang biji anggur terlebih dahulu), lalu aplikasikan langsung ke wajah. Jika dilakukan secara teratur, cara ini dijamin dapat mengembalikan kelembapan kulit seperti yang kamu inginkan.



## 6. Cara Mencegah Kulit Kering!

Kurang minum, terlalu lama di ruang ber AC, hingga penggunaan sabun dan bahan antiseptik adalah beberapa hal yang dapat menyebabkan permukaan kulit terasa kasar dan kering.

Kulit kering biasanya ditandai dengan retakan atau garis-garis halus yang menyebabkan kulit bersisik dan mengelupas. Bagi yang mengalami hal tersebut, sebelum kamu memutuskan untuk melakukan perawatan, yuk cek terlebih dahulu tips mudah menjaga kelembapan kulit di bawah ini:



### 1. Banyak minum air putih

Air dapat membantu melancarkan aliran pembuluh darah ke lapisan kulit, sehingga kulit menjadi lembap. Jika ingin terhindar dari kulit kering, pastikan konsumsi air putih harian kamu tercukupi, setidaknya meminum 8 – 9 gelas air putih setiap hari.



## 2. Rajin mandi dengan air dingin

Ternyata, kebiasaan mandi menggunakan air hangat terlalu sering tidak disarankan karena dapat menghilangkan minyak alami kulit yang membuatnya menjadi keriput. Ada baiknya mulai biasakan mandi dengan air dingin karena dapat mengembalikan kesegaran kulit. Selain itu, jangan menggosok tubuh dengan handuk setelah selesai mandi karena dapat mengiritasi kulit. Kamu cukup menepuk-nepukkan handuk ke bagian tubuh yang basah agar lapisan kulit tetap terjaga.

## 3. Batasi paparan AC

Udara dingin yang dikeluarkan oleh AC (*Air Conditioner*) ternyata dapat menyerap kelembapan kulit sehingga menjadi kering. Solusinya, jika kamu terbiasa beraktivitas dalam ruangan ber-AC, gunakanlah pelembap untuk meminimalisasi efek negatifnya pada kulit. Penggunaan pelembap yang memiliki kandungan minyak yang tinggi dapat membuat kulit tetap lembap dan sehat.



## 4. Tidur yang cukup

Jangan sepelekan jadwal serta durasi tidur, karena kebiasaan begadang atau tidur terlalu larut dapat mengganggu proses peremajaan kulit yang menyebabkannya terlihat lebih kusam dan kering.



## 5. Hindari merokok serta kurangi konsumsi kopi

Merokok dapat mengikis kelembapan kulit karena zat nikotin yang terkandung di dalamnya dan menghambat proses peremajaan kulit. Selain itu, kurangilah konsumsi kopi karena asupan kafein berlebih dapat membuat kulit dehidrasi.

## 6. Jaga asupan makanan

Jika ingin mendapatkan kulit yang lembap dan sehat, ada baiknya kamu rutin mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin A, C, dan E serta tinggi asam lemak omega 3. Selalu sertakan sayuran, buah-buahan, serta sumber protein baik, seperti daging, ikan, ke dalam diet harian karena jenis pangan tadi berkhasiat untuk menjaga kesehatan kulit dari dalam.



## 7. Olahraga teratur

Olahraga tidak hanya mampu menjaga keseimbangan tubuh, tetapi juga dapat meningkatkan kelembapan kulit. Lakukan kegiatan ringan, seperti jogging atau bersepeda setidaknya seminggu sekali agar kulit tetap terlihat sehat berseri.

Ternyata, tidak perlu menggunakan bahan-bahan kimia atau melakukan perawatan mahal demi kulit yang lembap dan sehat. Kuncinya terletak pada pola makan dan hidup yang sehat. Selamat mencoba!



## 7. Lima Manfaat Wajah Berminyak yang Harus Kamu Ketahui

Memiliki kulit wajah yang berminyak sering kali membuat seseorang menjadi tidak percaya diri. Enggak heran, sih! Sebab kulit yang berminyak dapat membuat penampilan kamu terlihat enggak segar. Kulit berminyak disebabkan oleh terlalu aktifnya kinerja kelenjar *sebaceous* di kulit wajah dapat dipicu oleh beberapa faktor, seperti perubahan hormon, stres berlebih, hingga faktor genetik. Meskipun wajah berminyak terbukti dapat memicu beberapa masalah kulit, seperti jerawat, komedo, hingga pori-pori yang terlihat jelas di wajah, namun, tipe wajah ini ternyata memiliki manfaatnya tersendiri. Penasaran apa saja manfaat wajah berminyak?

### 1. Awet muda

Pernyataan yang mengatakan bahwa orang yang memiliki kulit berminyak akan terlihat lebih awet muda dibanding mereka yang memiliki kulit kering, ternyata bukanlah isapan jempol semata. Buktinya, sebuah studi dari Jepang menyatakan bahwa aktifnya kelenjar minyak di wajah terbukti dapat menghambat proses penuaan dini sekaligus mencegah timbulnya keriput, terutama di area mata dan dahi.



## 2. Kulit lebih lembap

Kamu pasti tahu bahwa paparan berlebih sinar matahari tidak baik bagi kesehatan kulit. Karena selain membuat kulit terlihat gelap serta kusam, sinar matahari juga terbukti dapat menyebabkan kulit wajah terasa kering. Namun, hal ini tidak berlaku bagi mereka yang memiliki wajah berminyak. Mengapa? Karena minyak wajah yang diproduksi dapat berperan sebagai pelembap kulit alami.



## 3. Kulit terlihat mengilap alami



Meskipun terdengar asing, namun beberapa orang ternyata menyukai wajah yang terlihat mengilap. Karenanya, beberapa orang kemudian beralih menggunakan kosmetik buatan Korea Selatan sebab produk-produknya diklaim banyak pihak dapat membuat wajah terlihat *glowing*. Nah, bagi kamu yang memiliki wajah berminyak, tentunya tidak usah repot-repot mengeluarkan banyak uang untuk mendapatkan wajah mengilap. Karena tanpa diminta

pun, wajah kamu—terutama area dahi, hidung, dan dagu—sudah terlihat *glowing* secara alami.



## 4. Minim risiko

Bagi kamu yang memiliki wajah berminyak, tentunya paham bahwa kulit kamu tidak memerlukan perawatan bermacam-macam. Karena itu, bersyukurlah dengan kondisi wajah ini. Sebab, selain terlihat halus dan lembut secara alami, wajah berminyak juga membuat kamu terjaga dari risiko mengalami kerusakan kulit akibat perawatan wajah yang terlalu intensif.



## 5. Ekonomis

Terkait dengan poin sebelumnya, mereka yang memiliki wajah berminyak tidak perlu mengeluarkan banyak uang demi mendapatkan kulit yang halus dan lembap. Karena itulah, uang yang seharusnya dialokasikan untuk produk perawatan wajah dapat disimpan untuk hal-hal berguna lainnya, seperti tabungan masa depan atau dana liburan.





## 8. Atasi Kulit Berminyak dengan Enam Masker Alami Buatan Sendiri!

"Dari mata turun ke hati". Karena peribahasa di atas, banyak orang yang rela merogoh kocek dalam-dalam demi mendapatkan penampilan yang maksimal. Beragam cara rela ditempuh, salah satunya dengan rutin melakukan perawatan tubuh dan wajah di klinik kecantikan.

Nah, dari sekian banyak masalah kulit yang diadukan, tipe wajah berminyak memang sering kali jadi problematika tersendiri; khususnya bagi kaum hawa. Bagaimana tidak, wajah berminyak dipercaya sebagai faktor utama munculnya beberapa gangguan kulit wajah, seperti pori-pori besar, komedo, hingga jerawat.

Sebenarnya, ada cara lain untuk menangani wajah berminyak selain dengan pergi ke klinik kecantikan. Kamu bisa membuat masker alami buatan sendiri demi mengurangi produksi minyak di wajah. Yuk, cobain masker-masker berikut!





## 1. Masker Lemon

Lemon mampu melembutkan serta mengurangi produksi sebum. Ini dia tiga pilihan masker berbahan dasar lemon yang dapat kamu coba:

- **Perasan air lemon.** Masker ini terbuat dari perasan air lemon. Kamu bisa menambahkan air secukupnya bila khawatir kulit akan mengalami iritasi karena terlalu tingginya kandungan vitamin C dalam buah lemon.
- **Masker lemon dan putih telur.** Untuk membuat masker ini, kamu perlu mencampurkan dua butir putih telur dengan satu sendok air lemon. Aduk sampai rata, lalu oleskan pada wajah selama 10 – 20 menit.
- **Masker lemon dan oatmeal.** Demi mendapatkan kulit wajah yang halus dan lembut, kamu dapat mencampurkan satu cangkir *oatmeal*, satu sendok makan yoghurt, dan satu sendok teh air lemon. Aduk sampai rata untuk kemudian diaplikasikan pada wajah selama 10 – 15 menit.

## 2. Masker Tomat

Tingginya kandungan vitamin A dan C pada tomat membuat buah yang satu ini dapat kamu manfaatkan sebagai bahan dasar masker wajah. Caranya, haluskan beberapa buah tomat, lalu tambahkan perasan air jeruk secukupnya. Setelah itu, baru aplikasikan ke wajah selama beberapa menit. Mudah, bukan?

## 3. Masker Nanas

Meskipun terdengar janggal, namun masker nanas terbukti dapat mengecilkan pori-pori serta mengurangi minyak berlebih pada wajah. Caranya adalah dengan mencampurkan nanas yang sudah dihaluskan dengan air kelapa; atau santan. Lalu, oleskan campuran tersebut pada wajah dan diamkan selama beberapa menit sebelum dibilas sampai bersih dengan air hangat.





## 4. Masker Semangka

Jarang yang mengetahui bahwa selain menyegarkan, semangka juga berkhasiat untuk mengurangi produksi minyak wajah. Tertarik mencoba? Kamu cukup menyediakan daging buah semangka, gel lidah buaya, serta beberapa iris mentimun. Haluskan ketiga bahan tersebut, lalu oleskan pada wajah. Diamkan masker sampai benar-benar menyerap ke kulit wajah sebelum dibilas dengan air dingin, ya!

## 5. Masker Mentimun

Mentimun yang kaya akan zat anti-inflamasi ternyata dapat dimanfaatkan untuk mengecilkan pori-pori wajah. Caranya, blender mentimun dengan 4 - 5 lembar buah mint dan satu cangkir air. Lalu, saring sampai air patinya didapat. Barulah celupkan kapas ke dalamnya untuk kemudian ditempelkan ke wajah.

## 6. Masker Stroberi

Untuk membuat masker ini, kamu membutuhkan satu sendok air lemon, dua butir putih telur, 3 sendok makan madu, dan beberapa butir stroberi. Campur semua bahan tersebut hingga benar-benar halus. Lalu, aplikasikan ke wajah selama 10 menit sebelum dibilas sampai bersih dengan menggunakan air hangat.



## 9. Cara Mengatasi Wajah Berminyak yang Bisa Kamu Coba

Siapa, sih, yang suka dengan kulit wajah yang berminyak? Hampir setiap orang tidak menginginkannya. Memang, banyak rumor beredar bahwa wajah yang berminyak menyebabkan tampilan terlihat awet muda. Namun, jika tidak dirawat, kulit muka yang berminyak justru akan memicu munculnya jerawat dan komedo.

Sejatinya, minyak pada wajah berasal dari kelenjar *sebaceous*. Beberapa faktor, seperti pengaruh hormon wanita, datang bulan, stres, cuaca yang panas, hingga kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung minyak, santan, dan lemak yang tinggi terbukti meningkatkan kerja kelenjar *sebaceous* sehingga minyak atau sebum yang dihasilkan pun berlebih. Hasilnya, pori-pori wajah tersumbat sehingga kamu rentan terkena jerawat maupun komedo.

Terus, bagaimana cara mengatasi wajah berminyak? Yuk, intip cara jitu berikut ini:

### 1. Gunakan bedak obat atau bedak tabur



Bedak obat tidak hanya mengandung asam salisilat dan glikolat yang mampu menyerap minyak, namun juga dapat menjaga kulit wajah agar tetap lembap? Jika tidak ada persediaan bedak obat di rumah, pilihlah bedak tabur untuk diaplikasikan ke wajah. Teksturnya yang ringan tidak akan menyebabkan penyumbatan pori yang menjadi cikal bakal munculnya jerawat dan komedo.



## 2. Bersihkan wajah secara rutin



Kotoran, debu, dan bakteri yang menempel pada kulit wajah terbukti dapat menyebabkan wajah menjadi berminyak. Untuk mengatasinya, disarankan untuk membersihkan wajah minimal 2 kali sehari. *Eits*, tapi jangan terlalu sering, ya! Karena kebiasaan membersihkan wajah secara berlebih justru akan membuat wajah kamu semakin berminyak.

## 3. Selektif pilih produk kecantikan



Bagi kamu yang memiliki wajah berminyak, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam memilih produk kecantikan. Pertama, gunakan krim atau *lotion* berlabel *oil-free*. Selain itu, pilihlah pembersih wajah yang mengandung asam glikolat dan beta-hidroksi, sebab dua senyawa tadi terbukti dapat mengurangi produksi minyak wajah serta menghalau timbulnya jerawat.



#### 4. Gunakan masker wajah alami



Gunakanlah masker yang terbuat dari bahan-bahan alami, seperti madu, tomat, dan apel. Mudah, kok, cara membuatnya! Untuk masker apel, misalnya, kamu cukup menghaluskan 1 buah apel lalu mencampurkannya dengan 3 sendok madu. Jangan lupa untuk mendinginkan terlebih dahulu masker di kulkas sebelum diaplikasikan ke wajah, ya! Jika dilakukan secara rutin, kamu akan terhindar dari wajah berminyak. Mudah, bukan?

#### 5. Rutin meminum air putih



Sering disepelkan, kebiasaan meminum air putih dalam jumlah yang cukup ternyata baik bagi kesehatan wajah. *Lho*, kok bisa? Sebab mineral yang terkandung dalam air putih ternyata tidak hanya bagus untuk melancarkan metabolisme tubuh dan kulit wajah, namun juga dapat membantu regenerasi sel kulit serta melembapkan kulit secara alami. Itulah alasan meminum air putih bisa digunakan sebagai cara mengatasi kulit berminyak.



## 10. Kulit Kamu Sensitif? Yuk, Intip Cara Merawatnya

Berbeda jenis kulit, berbeda pula perawatannya, terlebih untuk kulit sensitif. Jenis kulit ini memang lebih sulit untuk ditentukan, karena tidak ada acuan yang mutlak digunakan oleh dokter kulit untuk menentukan kulit sensitif. Jenis kulit sensitif merupakan yang paling sulit untuk dirawat; karena apabila terdapat kesalahan dalam menggunakan produk wajah, akan berakibat 'fatal'.

sensitive skin



Kulit sensitif disebabkan oleh ujung syaraf yang terdapat di lapisan atas kulit lebih rentan terhadap timbulnya iritasi. Hal ini terjadi karena fungsi penghalang alami kulit kamu melemah dan/atau telah rusak karena sebuah atau beberapa pemicu, seperti paparan sinar matahari, polusi udara, perubahan suhu, kondisi air, kurang tidur, perubahan hormonal selama siklus menstruasi atau kehamilan, dehidrasi hingga stres.

Agar kulit sensitif tetap terjaga kesehatannya, ada baiknya kamu memberikan perawatan ekstra. Tak perlu pergi ke klinik kecantikan, berikut beberapa jenis perawatan yang dapat kamu lakukan di rumah:

## you need to use :

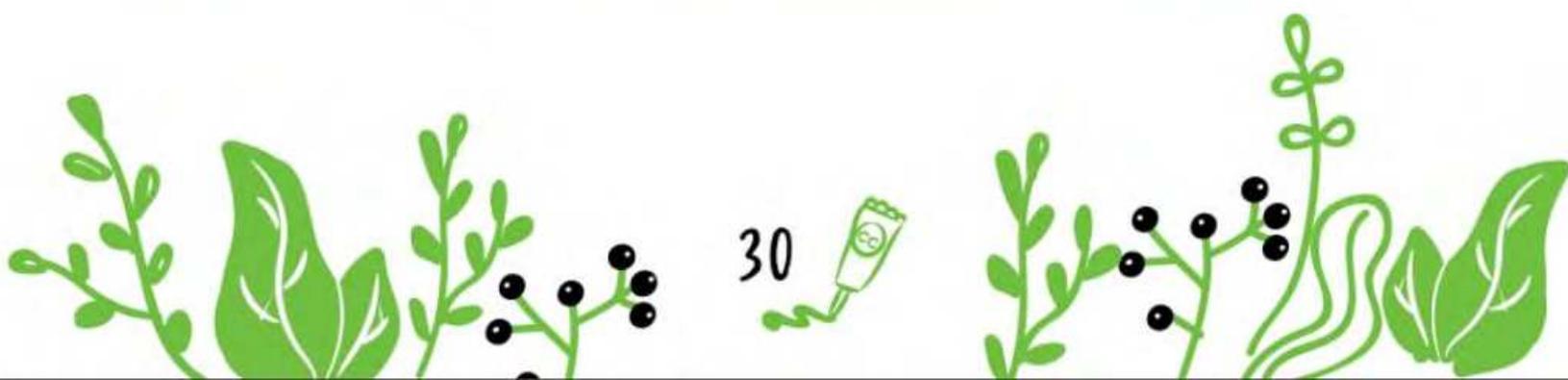


1. Bersihkan kulit dengan *micellar water*. Ketika berbicara kulit sensitif, ada baiknya untuk menjauhi pembersih yang mengandung busa berlebih. Pilihlah produk pembersih yang lembut dan mudah dibilas.
2. Jangan pernah melewatkan pelembap. Meskipun kita mungkin tidak yakin untuk memakai produk berlapis dengan kulit sensitif, tetapi jangan pernah melewatkan pelembap, ya!



3. Tambahkan masker wajah yang menenangkan ke dalam rutinitas perawatan kulit kamu.
4. Jika terpaksa beraktivitas atau bekerja di bawah matahari, batasi waktu paparan di bawah sinar matahari tersebut. Jangan lupa gunakan tabir surya yang cocok untuk kulit kamu, ya!
5. Sebisa mungkin hindari mandi dengan menggunakan air hangat. Mandi dengan air yang sangat panas mungkin terasa enak, tetapi air panas tidak baik untuk kulit apalagi kulit kering dan sensitif.

Merawat kulit sensitif memang tidak mudah. Maka dari itu, kulit sensitif membutuhkan perhatian yang ekstra. Jadi mulai hari ini jangan malas untuk selalu memeriksa produk yang akan digunakan pada kulit wajah, serta cara penggunaannya bahkan efek sampingnya.



# 11. Enam Masker Alami untuk Wajah Sensitif

Memilih produk khusus, melindungi kulit dari paparan sinar matahari, menghindari krim obat yang mengandung steroid, dan jangan terlalu sering menggunakan *makeup* adalah beberapa tips yang bisa dipilih untuk kamu yang memiliki kulit sensitif. Namun agar kulit sensitif tetap terjaga kesehatannya, ada baiknya kamu juga menggunakan perawatan wajah, seperti masker yang terbuat dari bahan alami seperti berikut:

## 1. Bubuk Kopi

Kabar baik bagi kamu pencinta kopi! Sebab menurut sebuah penelitian, kopi dapat membuat kulit tampak awet muda karena mengandung antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas. Ingin mencobanya?

- Campurkanlah bubuk kopi dengan madu, tambahkan sedikit susu dan juga minyak kelapa, setelah itu aduk hingga rata.
- Jika sudah, aplikasikanlah di wajah hingga benar-benar kering.
- Setelah itu bilas dengan air hangat.

Yang perlu diperhatikan sebelum memakai masker kopi adalah sebaiknya lakukan tes alergi dengan mengoleskan sedikit masker pada area kulit yang tersembunyi seperti pada leher. Jika tidak menimbulkan reaksi, artinya masker kopi aman untuk digunakan.



## 2. Gel Lidah Buaya

Selain menenangkan kulit yang sensitif, gel lidah buaya juga dapat mengurangi rasa gatal dan kemerahan pada kulit, *lho!* Berikut cara membuat masker lidah buaya yang dapat kamu coba di rumah:

- Potong lidah buaya dan keluarkan gelnya.
- Aplikasikan pada seluruh daerah wajah dan leher.
- Biarkan gel mengering, setelah itu cuci bersih dengan air keesokan harinya.

Jangan khawatir jika kamu merasa sedikit gatal setelah menggunakan masker lidah buaya, sebab hal ini merupakan hal yang normal terjadi. Namun, jika rasa gatal sudah terlalu berlebihan, hentikan pemakaian dan konsultasikan ke dokter, ya!

## 3. Pisang

Mulai hari ini, jangan membuang pisang yang sudah terlalu matang! Pasalnya pisang yang terlalu matang dapat membawa manfaat baik untuk kulit sensitif. Pisang dapat digunakan sebagai masker pelembap yang sekaligus dapat mengangkat sel kulit mati. Terbilang mudah, berikut cara memanfaatkan pisang yang sudah terlalu matang menjadi masker:

- Tumbuk pisang hingga halus.
- Tambahkan 1 sdm madu, lalu aduk hingga merata.
- Aplikasikan pada wajah dan leher, diamkan selama 15 menit.
- Cuci dengan air hingga bersih.



## 4. Kunyit

Tak melulu sebagai bumbu dapur yang dapat menambah cita rasa masakan, nyatanya kunyit memiliki manfaat untuk kecantikan kulit wajah terlebih untuk kulit sensitif lewat kandungan antiseptiknya! Untuk merasakannya secara langsung, kamu bisa menggunakannya sebagai masker. Simak cara membuat masker kunyit berikut ini yuk!

- Tuangkan 1 sdm bubuk kunyit pada wadah.
- Tambahkan sedikit air, beberapa tetes madu dan 2 sdm susu cair, aduk rata.
- Aplikasikan pada seluruh wajah dan leher, biarkan hingga mengering.
- Cuci dengan air hingga bersih.

## 5. Teh Hijau

Ayo absen siapa di antara kalian penggemar teh hijau? Yuk, rasakan manfaat teh hijau untuk mengatasi kulit sensitif kamu dengan cara menggunakannya sebagai berikut :

- Panaskan air dan masukkan daun teh hijau hingga masak.
- Saring airnya dan biarkan dingin.
- Tambahkan 2 tetes madu ke dalam air teh hijau tersebut.
- Dengan menggunakan kapas, aplikasikan campuran air teh hijau dan madu ke seluruh wajah, lalu biarkan selama 10 menit.
- Cuci dengan air hingga bersih.



## 6. Madu

Kandungan antibakterial alami yang terdapat dalam madu dapat memberikan efek menenangkan sehingga cocok untuk kulit sensitif. Kabar baiknya, jika kamu menggunakan masker madu secara rutin, kulit wajah akan terlihat lebih halus dan kencang. Simak cara membuat masker wajah madu berikut ini!

- Tuangkan 2 sdm madu ke dalam wadah kecil.
- Taburkan 2 sdm bubuk kayu manis dan aduk hingga merata.
- Aplikasikan masker alami ini ke seluruh wajah dan leher dan biarkan selama 15 menit.
- Cuci dengan air hingga bersih.

## 12. Boleh atau Tidak Mencuci Muka Saat Berkeringat?

Kamu termasuk tim yang langsung mencuci muka setelah lelah berolahraga? Memang, sih, apalagi setelah berolahraga di pagi hari tentu sangat menyegarkan, bukan?

Namun, apakah hal tersebut baik bagi kesehatan wajah? Sebagian orang beranggapan kalau wajah yang berkeringat akan mudah terkena polusi dan bakteri yang dapat meningkatkan risiko tumbuhnya jerawat. Atas dasar itu, mereka memilih untuk segera mencuci muka dengan sabun khusus agar terhindar dari bahaya tersebut. Namun kemudian menjadi perdebatan lantaran sebagian lainnya beranggapan bahwa cuci muka saat masih berkeringat justru berbahaya bagi kulit. Mereka percaya bahwa hal ini bisa menyebabkan kulit kering dan kasar.



Lalu, mana yang benar, ya? Membersihkan keringat terlebih dulu atau boleh langsung mencuci muka? Nah, berikut beberapa pandangan para ahli agar dapat memberi pencerahan bagi kamu, boleh atau tidak mencuci muka saat berkeringat.

## Isu bahaya cuci muka saat berkeringat

Membersihkan muka secara teratur memang dianjurkan oleh para ahli. Mencuci muka dua kali dalam satu hari merupakan jumlah yang ideal bagi setiap orang. Jika hanya mencuci wajah satu kali dalam sehari, risiko munculnya jerawat dan tanda-tanda penuaan bisa meningkat. Apakah semakin sering mencuci muka semakin baik? *Eits*, tunggu dulu, jika lebih dari dua kali, malah akan membahayakan kulit, *lho*. Pasalnya, kulit akan kehilangan kelembapan dan menjadikannya kering dan kasar.

Untuk menjawab boleh atau tidak mencuci muka saat berkeringat, sebelumnya mari bahas tentang proses berkeringat itu sendiri, ya. Kamu tahu tidak, ketika melakukan aktivitas berat seperti olahraga, tubuh akan menghangat dan pembuluh darah akan melebar. Akibatnya, aliran darah menjadi lebih intens. Nah, kulit yang berkeringat itu adalah salah satu cara tubuh untuk mendinginkan diri dan kondisi ini memang baik untuk kulit itu sendiri.

Keringat yang bercampur dengan minyak, sel kulit mati, dan bakteri memang bisa menimbulkan jerawat. Maka dari itu, kamu dianjurkan untuk membersihkan wajah dan tubuh setelah kucuran keringat mereda.



Kembali ke topik utama, boleh atau tidak mencuci muka saat berkeringat? Rupanya, kamu TIDAK direkomendasikan untuk langsung mencuci muka. Saat kulit berkeringat, pori-pori otomatis akan membesar dan zat-zat dari sabun wajah dengan efektif akan mengangkat minyak dan kotoran di dalamnya. Memang hal ini bisa mencegah jerawat. Namun sebagai gantinya, kulit akan menjadi kering dan kasar akibat kehilangan kelembapannya. Jadi, tunggulah beberapa saat setelah olahraga untuk mulai membersihkan wajah. Tapi jangan terlalu lama juga, ya, sehingga membuat bakteri sempat berkembang biak di dalam pori-pori kulit yang menyebabkan jerawat.



# tips

## Tips mencuci muka setelah berkeringat

Lalu, bagaimana cuci muka yang baik dan benar setelah selesai berkeringat? Berikut beberapa tips yang bisa dilakukan:

- **Gunakan sabun muka yang ringan**

Hindari penggunaan pembersih muka yang mengandung *sodium lauryl* atau *laureth sulfat*. Pasalnya, kandungan tersebut dapat menyebabkan kulit kering dan kasar, lho. Sebaiknya gunakan sabun wajah berbahan alami saja, ya.



### • Basuh dengan air bersuhu normal

Air yang panas akan membuat pori-pori kulit kita berukuran lebih besar, *lho*. Akibatnya, kotoran dan bakteri akan lebih mudah masuk kembali ke dalam pori-pori. Maka dari itu, gunakan air dengan suhu normal, ya!

### • Jangan gosok wajah dengan handuk

Kadang kita suka gemas melihat kotoran yang menempel di wajah dan langsung refleks menggosok wajah dengan handuk. Padahal, menggosok wajah dengan handuk bisa menyebabkan kulit iritasi. Pelan-pelan saja, cukup sentuhkan handuk ke wajah, ya.

## 13. Pelembap Wajah Alami yang Bisa Kamu Coba di Rumah

Pergantian musim dapat membuat wajah enggak karuan. Terkadang kulit wajah bisa menjadi sangat kering. Rasanya malu sekali memiliki wajah bersisik karena kering dan mengelupas. Ingin membeli pelembap, tapi takut enggak cocok dengan wajah. Bingung harus apa? Nah, ada *lho* pelembap wajah alami yang bisa dibuat dan dicoba di rumah!

**Kenapa harus beli pelembap yang mahal kalau yang alami bisa ditemuin di dapur?** Yuk, simak bahan-bahan yang bisa dijadikan pelembap wajah alami yang aman!



## 1. Madu

Madu organik atau mentah merupakan antibakteri yang alami. Sehingga, madu dapat menjadi perawatan jerawat yang sangat efektif. Selain itu, madu juga dapat membantu menyamarkan pori-pori. Madu juga memiliki kandungan antioksidan dan dapat membantu dalam menyamarkan keriput serta tanda-tanda penuaan lainnya.

## 2. Minyak Zaitun

Kandungan antioksidan dan asam alami pada minyak zaitun dapat membantu mengencangkan kulit serta menghalangi efek berbahaya dari matahari.

## 3. Minyak Kelapa

Minyak kelapa secara alami memiliki kandungan asam laurat, pendukung kolagen. Selain itu, kandungan minyak ini juga mudah diserap jauh ke dalam kulit untuk pelembap tanpa meninggalkan rasa berminyak pada wajah. Kandungan antibakteri dan antimikroba-nya juga membuat minyak kelapa menjadi *anti-ager* yang hebat.

## 4. Avokad

Buah ini dapat diaplikasikan pada kulit kering. Karena, kandungan pada avokad dapat membantu melumasi setiap lapisan dermis. Buah ini juga mengandung lemak yang tinggi serta vitamin A, D, dan E.





## 5. Mentimun

Mentimun memiliki kandungan magnesium, kalium, vitamin A, dan E. Mentimun dapat meningkatkan sirkulasi darah dan penyembuhan. Selain itu, mentimun juga bermanfaat bagi kulit, tulang, dan kuku.

## 6. Lidah Buaya

Lidah buaya dapat membantu melembapkan kulit tanpa membuatnya berminyak. Nutrisi seperti beta-karoten, vitamin C dan E dapat menjaga kulit wajah tetap terasa lembut dan kenyal.

## 7. Shea Butter

*Shea butter* memiliki kandungan vitamin A dan F. Kedua kandungan tersebut dapat membantu melembapkan kulit kering dan membuatnya tampak lebih muda. Diproduksi dari kacang yang ditemukan di dalam buah pohon Shea, bahan ini merupakan pelembap alami dan berfungsi sebagai penghalang dari unsur-unsur yang berbahaya.

## 8. Minyak Jarak

Minyak jarak adalah bahan pelembap wajah alami yang sangat baik. Bahan ini memiliki konsentrasi asam lemak yang tinggi, sehingga sangat cepat terserap ke dalam kulit. Selain itu, minyak jarak juga berguna sebagai pelumas yang efektif untuk bagian kulit kering dan menghidrasi kulit dari dalam ke luar. Kandungan asam linoleatnya menciptakan penghalang untuk mencegah kulit agar tidak kehilangan kelembapan.





## 14. Jenis *Makeup* yang Tidak Boleh Dipinjamkan. Ini Bahayanya!

Memang sebuah godaan untuk mencoba lipstik atau perona pipi baru teman kita ketika sedang melihat mereka berdandan. Namun, sudah saatnya kita berhenti mencoba ataupun saling meminjamkan *makeup* dengan orang lain karena tidak hanya akan mengontaminasi produk itu sendiri, tetapi juga berisiko membahayakan kondisi kesehatan muka. Walaupun menyenangkan dan sekilas terdengar tidak berbahaya, berbagi *makeup* dapat memberikan infeksi kulit hingga menyebabkan penyakit, seperti herpes dan *blood-borne* seperti HIV. Menakutkan, bukan? Penasaran apa saja jenis *makeup* yang tidak boleh dipinjamkan? Dan bahayanya bagi kesehatan wajah kamu?



*makeup*



### 1. Berbagi *makeup* mata = Siap-siap peradangan pada selaput mata

Jenis *makeup* yang tidak boleh dipinjamkan pertama adalah *makeup* mata. Menurut Downie, seorang ahli dermatologis, berbagi kosmetik, terutama maskara, *eyeshadow* dan *eyeliner* dapat mengakibatkan infeksi pada mata. Terlebih bagi kamu pengguna lensa kontak, kebiasaan meminjamkan alat *makeup* mata dapat dengan mudah menyimpan bakteri dari *makeup* mata tersebut.



## 2. Lipstik yang dipinjamkan = Hati-hati tertular herpes

Setiap wanita pastinya gemar mengganti warna lipstik mereka, tak heran jika mereka memiliki koleksi jenis *makeup* yang satu ini. Bahkan, untuk mengakalnya, mereka tak segan untuk saling berbagi dengan teman. Namun, tanpa disadari, kegiatan ini dapat berakibat buruk pada kesehatan bibir karena dapat tertularnya virus herpes *simplex tipe 1*. Mengerikan, bukan? bahkan menurut ahli dermatologis Larry Beatty, kondisi dari infeksi tersebut dapat melekat seumur hidup. Jadi sebaiknya jangan berbagi lipstik, ya!

## 3. Meminjamkan kuas *makeup* = Berisiko infeksi kulit

Bagi pengguna *makeup*, kuas adalah alat yang sering digunakan untuk tampilan lebih *flawless* dan efisien dalam penggunaan produk. Namun hati-hati bakteri gemar mengumpat disela-sela bulu-bulu kuas, terlebih jika kamu tidak langsung membersihkannya dengan benar atau gemar meminjamkan atau dipinjamkan kuas *makeup* yang kotor, hal tersebut sama saja dengan berbagi bakteri pada muka. Parahnya lagi, jika kamu memiliki kulit yang sensitif atau berjerawat.

## 4. Meminjamkan alat cukur wajah = Berakibat HIV?

Perlu diketahui, HIV adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit. Cara penyaluran penyakit ini bisa terjadi melalui kontak darah/luka yang tercemar HIV. Alat cukur wajah mempunyai risiko yang cukup tinggi "melukai pemakainya" hingga berdarah. Nah, apabila orang yang kita pinjamkan menderita penyakit HIV, maka kemungkinan besar akan menular pada kita.

Meskipun menyenangkan dan dianggap sebagai hal yang wajar, berbagi *makeup* ternyata memiliki dampak yang buruk terhadap kesehatan kita, kan? Jadi masih berani meminjamkan alat *makeup* kamu?



## 15. Masalah Kulit Wajah Jika Malas Membersihkan Makeup



Paparan sinar matahari, debu, polusi hingga penggunaan alat *makeup* adalah beberapa hal yang dapat mengganggu kesehatan kulit khususnya wajah. Tak heran jika para dermatologis menyarankan bahwa kita harus membersihkan muka setidaknya pada malam hari atau saat selesai beraktivitas agar kesehatan kulit wajah tetap terjaga. Apalagi bagi kamu yang terbiasa beraktivitas menggunakan *makeup* setiap harinya.

Tak bisa dipungkiri, pada kenyataannya ada saja beragam alasan yang digunakan untuk menunda dalam membersihkan muka, mulai dari lupa, rasa malas, hingga lelah.

5 masalah kulit wajah jika malas membersihkan makeup dan mencuci muka!

### 1. Jerawat

Beraktivitas di luar rumah menyebabkan wajah sering terkena kotoran, seperti debu dan polusi yang mengandung bakteri. Maka, kebiasaan tidak mencuci muka sebelum tidur menyebabkan kotoran yang mengandung bakteri tersebut akan menempel pada muka dan berkembang biak menghasilkan jerawat. Selain itu, sisa *makeup* yang tidak dibersihkan akan mempercepat pertumbuhan jerawat. Bahkan menurut Dr. Gohara MD, seorang pakar dermatologis, kebiasaan tidak menghapus *foundation* atau alas bedak dengan benar akan menyebabkan pori-pori kulit tersumbat yang diakibatkan terkumpulnya bahan dari *makeup* ini pada wajah. Akibat terburuknya lagi, keadaan ini dapat menyebabkan masalah kulit wajah kamu, yaitu iritasi kulit seperti *rosacea* atau *eczema*.



Selain itu, menurut dermatologis Eric Schweiger bahwa, "Tidur dengan *makeup* mata seperti maskara atau *eyeliner* secara berkala dapat menyebabkan terkumpulnya bakteri melalui bulu-bulu kecil dan kelenjar minyak dari kelopak mata. Keadaan ini mengakibatkan inflamasi pada bagian dasar atau dalam mata dengan munculnya benjolan menyakitkan seperti *hordeolum*. Mengerikan, bukan?"

## 2. Pori-Pori Membesar

Dermatologis Dennis Gross mengatakan bahwa tidur dengan masih menggunakan *makeup* dapat memperbesar pori-pori kulit pada wajah.

Lalu, apakah boleh menggunakan produk perawatan wajah sebelum tidur? Menurut Dr. David Weaver dosen neurobiologis dari University of Massachusetts Medical School, hal ini boleh-boleh saja, hal ini dikarenakan kandungan pada produk perawatan malam efektif memperbaiki DNA dan membantu proses detoksifikasi pada kulit di saat tidur. Jadi, jangan lewatkan kesempatan ini, ya!

## 3. Penuaan Dini

Saat muka tidak dibersihkan, menyebabkan tercampurnya *makeup* dengan kotoran pada wajah. Hal ini tentunya akan menghalangi proses pembaruan yang dilakukan kulit pada malam hari dan menyebabkan kulit mengalami penuaan dini.

## 4. Kulit Kering

Selain menghambat pasokan oksigen pada kulit, *makeup* yang tidak dibersihkan juga akan memengaruhi proses regenerasi kulit. Hal ini tentu saja menyebabkan kulit kering dan kehilangan kelembapan alaminya.



## 5. Kulit Berkerut



Dr. Stefanie Williams seorang ahli dermatologis London Clinic, menyatakan bahwa masalah kulit wajah terburuk yang dapat terjadi dari *makeup* yang tidak dibersihkan adalah rusaknya struktur sel pada kulit dan menyebabkan kulit akan kehilangan elastisitasnya karena menurunnya produksi kolagen sehingga kulit muka mudah berkerut. Kalau sudah seperti ini, mengurangi kepercayaan diri, bukan?

## 16. Inilah Alasan Kamu Harus Tidur Tanpa Makeup

*Ladies*, sering kali, setelah lelah beraktivitas seharian, kamu menjadi malas dan lupa membersihkan *makeup* yang telah menempel di wajah sejak pagi hingga malam. Alih-alih mengambil *cleanser* dan kapas, kamu justru langsung menjatuhkan diri ke tempat tidur dan terlelap. Apakah kamu salah satu yang memiliki kebiasaan ini? Jika iya, hentikan segera! Pasalnya, kebiasaan tidak membersihkan *makeup* dan maskara sebelum tidur dapat berdampak buruk kulit wajah kamu. Mau tahu apa saja alasan kamu harus tidur tanpa *makeup*? Mari simak penjelasan lengkapnya berikut ini!

### Alasan mengapa kamu harus tidur tanpa *makeup*.

Malam hari merupakan waktu terbaik bagi kulit kamu untuk memulihkan kembali dirinya dan memperoleh manfaat *anti-aging*. Pasalnya, di waktu malam, kulit kamu tidak harus berkulat dengan efek cahaya matahari yang merusak, polusi, dan suhu ekstrem yang bisa menyebabkan kekeringan. Dr. Amy Derick, MD, menjelaskan bahwa ketika kamu tidur, kulit akan memulihkan dirinya dari seluruh trauma yang diperoleh sepanjang hari.



Karenanya, penting bagi kamu untuk membersihkan *makeup* dan maskara sebelum tidur di malam hari. Pasalnya, *makeup* membawa seluruh kotoran yang kamu peroleh seharian menempel di permukaannya. Gunakan kapas atau handuk bersih untuk mengelap wajah kamu setelah mencuci muka dan membersihkan maskara. Permukaan kulit wajah yang bersih akan mempermudah krim wajah dan pelembap terserap ke dalam kulit kamu dan membantu wajah memulihkan diri sepanjang malam. Jadi, ada baiknya kamu menjadikan tidur tanpa *makeup* sebagai kebiasaan rutin, begitu pula dengan mengoleskan pelembap.



Jika kamu lupa membersihkan *makeup* sebelum tidur, hal-hal ini akan terjadi pada kulit wajah kamu :

- **Cepat menua**, di mana saat kamu tidur tanpa *makeup*, kulit wajah akan memulihkan dirinya. Sebaliknya, saat kamu lupa membersihkannya, keriput akan lebih cepat muncul di wajah. Pasalnya, *foundation* yang kamu kenakan sepanjang hari telah terekspos dan ditemeli oleh berbagai polutan serta bakteri dari lingkungan. Hal ini akan mencegah kulit kamu memperbarui diri sehingga menimbulkan keriput lebih cepat.



- **Rentan muncul jerawat dan komedo**, karena *foundation* yang kamu kenakan, selain mempercepat penuaan kulit wajah, juga dapat menyumbat pori-pori wajah dan mengundang bakteri, yang kemudian akan menyebabkan munculnya jerawat.
- **Muncul kemerahan pada wajah**, jika kamu memiliki kulit wajah sensitif, lupa tidur tanpa *makeup* dapat membuat kulit wajah kamu lebih rentan terhadap timbulnya bercak kemerahan. Pasalnya, *makeup* membuat kandungan penyebab iritan terperangkap di kulit wajah kamu.
- **Kulit kekeringan**, di mana saat kamu lupa membersihkan *makeup*, kulit wajah tidak dapat melembapkan diri secara sempurna di malam hari. Hasilnya, kulit wajah akan menjadi semakin kering dari hari ke hari.
- **Bibir kering**, tak hanya kulit wajah, bibir kamu pun akan rentan terhadap kekeringan jika lipstik yang membalutnya seharian tidak dibersihkan. Hal ini akan menjadikan bibir kamu pecah-pecah dan tak enak dipandang.

## 17. Cara Makeup yang Benar agar Terhindar Iritasi

Bangun kesiangan ketika harus berangkat kerja memang menjengkelkan. Muka masih terlihat lusuh. Apa ya yang bisa menutupinya? Tentu saja *makeup*! Bagi perempuan, seberapa sering sih menggunakan *makeup*? Jika kamu termasuk orang yang sering banget menggunakan riasan ini, maka selalu perhatikan kesehatan wajah. Karena, terlalu banyak atau sering menggunakan *makeup* tentunya tidak baik untuk wajah. Salah satunya adalah iritasi pada wajah.

Yuk, kenali cara *makeup* yang benar agar terhindar dari iritasi!

## Sebelum menggunakan *makeup* :



### 1. Selalu gunakan pelembap

Pelembap merupakan satu senjata ampuh untuk menghindari muka dari iritasi. Siapkanlah pelembap wajah yang bebas aroma atau tidak mengandung aroma sama sekali. Kamu juga bisa menggunakan pelembap yang memiliki kandungan SPF atau perlindungan dari paparan matahari. Lakukan ini setelah selesai mandi, kemudian tunggu beberapa menit agar pelembap terserap.



### 2. *Makeup* untuk kulit sensitif

Gunakanlah *makeup* yang menggunakan bahan dasar mineral. Karena, kandungan ini dapat digunakan oleh jenis kulit apa pun, terutama yang sensitif. Cara *makeup* yang benar dengan mengaplikasikan pada wajah menggunakan tangan atau kuas. Namun, pastikan tangan selalu dalam keadaan bersih, ya!



### 3. Gunakan pencuci wajah yang cocok

Mencuci wajah dapat menambah cahaya instan pada kulit wajah kamu, *lho!* Pilihlah produk yang dapat menghilangkan kotoran dan polusi dari dalam. Lakukan kegiatan ini sebagai langkah penting dan persiapan rutin sebelum kamu merias wajah.



#### 4. Gosok es



Menggosok es pada kulit wajah ternyata memiliki beberapa manfaat, terutama ketika digunakan sebagai langkah persiapan untuk mengaplikasikan riasan. Setelah selesai mencuci muka, gosoklah es batu dengan lembut pada wajah kamu. Kedinginan pada es batu dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menambah cahaya pada kulit. Selain itu, es batu juga dapat menenangkan mata yang lelah dan membantu mengecilkan pori-pori.

#### 5. Gunakan *lip balm*

Sebelum kamu mengaplikasikan riasan atau lipstik, pastikan bibir selalu dalam kondisi terdehidrasi. Dalam kondisi bibir yang kering dan pecah, maka lipstik tidak akan terlihat bagus. Gunakanlah *lip balm* dan biarkan selama minimal 5 menit.

Sesudah menggunakan *makeup*:

##### 1. *Break down your makeup with cleanser*

Cara *makeup* yang benar sesudah berias adalah dengan membersihkan kosmetik yang menempel pada wajah menggunakan pembersih. Pijat pembersih wajah dan biarkan selama 25 detik. Gosoklah dengan lembut hingga semua *makeup* pada wajah hilang sepenuhnya.



## 2. Bersihkan *makeup* secara lembut

Ketika kamu membersihkan *makeup*, selalu ingat untuk membuat kondisi kulit tetap terhidrasi dan tidak iritasi. Oleskan pembersih riasan dengan menggunakan jari-jari. Kemudian, usapkan ke seluruh wajah yang terkena *makeup*. Ingat, jangan kasar-kasar, ya, membersihkannya!



## 3. Uap panas untuk wajah

Sebelum mencuci wajah, kamu bias, *lho*, mengukus wajah! Caranya, isilah sebuah wadah dengan air panas. Kemudian, arahkan wajah di atas air panas tersebut untuk mendapatkan uapnya sekitar 1 hingga



2 menit. Uap akan mengendurkan pori-pori yang membuat wajah mudah dibersihkan lebih dalam. Selain itu, kamu bisa menambahkan setetes minyak esensial lavender untuk menambah sensasi spa yang menenangkan.

## 4. Beri perhatian ekstra pada mata

Jenis *makeup* maskara dan *eyeliner* adalah dua produk yang paling sulit untuk dibersihkan. Namun, jangan menggosoknya terlalu kencang. Karena, kulit di sekitar area mata itu sensitif. Nah, cara membersihkannya adalah bersihkan gunakan cairan pembersih *makeup* yang mengandung minyak tahan air. Kemudian, tutup mata dan gosok dengan sangat lembut.



## 18. Serba-Serbi Merkuri dan Bahayanya bagi Kesehatan

Beberapa produk kosmetik terbukti mengandung merkuri di dalamnya. Sejak saat itu, banyak produk kosmetik—khususnya jenis impor—yang ditarik peredarannya di pasaran. Tapi, tahukah kamu, apa itu merkuri; serta bahayanya bagi kesehatan? Daripada menduga-duga, ada baiknya kamu simak penjelasan lengkap di bawah ini, ya!

### Apa itu merkuri?

Merkuri atau air raksa (Hg), merupakan senyawa yang tergolong pada logam berat. Ditilik dari fungsinya, merkuri dapat dimanfaatkan untuk beberapa tujuan, seperti sebagai bahan dasar pembentukan amalgam gigi dan semprotan fungisida.

Sayangnya, beberapa produsen kosmetik nakal turut memasukkan merkuri ke dalam produk buatannya. Dengan menawarkan klaim bahwa produknya dapat mengatasi berbagai masalah kulit, seperti menghilangkan bintik atau noda hitam pada wajah, memudahkan bekas luka, serta membuat kulit menjadi putih bersinar; banyak produsen kosmetik yang kemudian memasarkan produk berbahaya tersebut ke pasaran dengan menyasar kaum hawa dan anak muda sebagai target utamanya.



## Ternyata, merkuri berbahaya karena...

Meskipun Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) serta Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan daftar lengkap mengenai produk apa saja yang terbukti mengandung merkuri, namun tetap saja banyak kaum hawa dan remaja yang tidak ambil peduli. Usut punya usut, mereka tergiur oleh efek penggunaan krim yang dapat terlihat dalam waktu cepat. Efek yang dimaksud adalah memudarnya bekas jerawat dan noda hitam; serta kulit wajah yang terlihat lebih putih.

Padahal, badan kesehatan dunia WHO telah menyatakan dengan tegas bahwa merkuri tidak boleh digunakan dalam produk kosmetik atau perawatan wajah lainnya. Alasannya tidak lain karena banyaknya efek samping yang muncul, seperti ruam kulit, infeksi bakteri dan jamur, serta *neuropati perifer* (mati rasa pada kaki atau tangan). Jika terus dibiarkan, merkuri terbukti dapat masuk ke sistem pencernaan sehingga memicu kerusakan pada ginjal dan sistem syaraf pusat. Lebih lanjut, penggunaan merkuri pada ibu hamil dapat meningkatkan janin mengalami cacat fisik atau gangguan mental. Mengerikan, ya!



## Hindari merkuri dengan cara ini!

Sebagai orang awam, mengenali apakah produk yang kamu gunakan mengandung merkuri atau tidak, memanglah tidak mudah. Namun, tetap terdapat beberapa langkah yang dapat kamu praktikkan demi memastikan keamanan produk yang digunakan. Apa saja langkah yang dimaksud? Ini dia poin lengkapnya:

1. Membaca label dari setiap produk kosmetik sebelum memutuskan untuk membelinya. Jangan pernah membeli produk yang mengandung *kalomel*, *klorida mercurous*, *hg*, *merkuri iodida*, *merkuri amoniasi*, *amida klorida merkuri*, *raksa*, *cinnabaris*, dan *hydrargyri oxydum rubrum* (merkuri oksida). Mengapa? Karena senyawa tersebut merupakan nama lain dari merkuri.
2. Berhati-hatilah terhadap produk impor yang dipasarkan sebagai produk pencerah kulit atau *anti-aging*.
3. Jangan membeli kosmetik yang tidak menyertakan label bahan! Tidak mencantumkan label menjadi salah satu indikator bila produk tersebut dipasarkan secara ilegal.
4. Hindari kosmetik yang terasa lengket atau tampak mengilap. Sebab dua sifat tersebut merupakan indikasi adanya merkuri yang dicampurkan dengan bahan lain.

Jangan tergoda harga murah! Sebab, kosmetik murah cenderung menggunakan bahan berbahaya demi menyamai efek penggunaan kosmetik dengan harga mahal.



## 19. Benarkah Kanker Bisa Muncul karena Efek Samping Bedak Bayi?

Sebagian produk perawatan kecantikan, dapat menimbulkan efek samping pada kesehatan saat digunakan. Salah satunya adalah efek samping bedak bayi yang mengandung *talc*, yang dipercaya dapat memicu timbulnya kanker karena mengandung zat karsinogenik atau zat pemicu sel kanker.

Hal tersebut dipercaya lantaran ada partikel kecil dari bedak bayi yang mengandung *talc*, yang dapat tertinggal di dalam tubuh dan memicu kanker. Di sisi lain, isu ini dianggap berita bohong mengingat sudah ada badan pengawas yang berwenang untuk menyeleksi setiap produk kecantikan yang dijual di Indonesia.



Sebenarnya, apa itu *talc* atau talk yang terkandung di dalam produk bedak bayi? Bubuk talk sendiri terbentuk dari kandungan mineral yang terdiri dari unsur-unsur seperti magnesium, silikon, dan oksigen. Bentuknya yang berupa bubuk banyak digunakan sebagai produk kecantikan karena dapat menyerap kelembapan pada kulit dengan baik, sehingga baik bagi kamu yang memiliki kulit kering. Selain itu, bubuk talk juga mampu mengurangi gesekan antara kulit dan membantu mencegah timbulnya ruam.

Lantas, benarkah sel kanker dalam tubuh dapat tumbuh akibat efek samping bedak bayi yang mengandung talk?



Sebenarnya, bubuk talk sudah digunakan secara luas sejak zaman dahulu di dalam produk kosmetik, termasuk sebagai bedak bayi dan bedak wajah. Bedanya, sebelum tahun 1970, bedak bayi yang mengandung talk, juga mengandung *asbestos*. Nah, menurut American Cancer Society, *asbestos* ini bersifat karsinogenik sehingga memicu timbulnya sejumlah kanker pada tubuh.

**Apa saja risiko kanker pada tubuh jika terkena asbestos?**

### Kanker Ovarium

Sebagian orang percaya, kalau salah satu efek samping bedak bayi yang mengandung talk dapat memicu kanker ovarium jika ditaburkan pada area vagina, atau pada pembalut wanita. Namun sebenarnya, hal tersebut hanya dapat terjadi jika partikel kecil ini masuk ke dalam vagina, lalu ke dalam saluran rahim, saluran telur, dan tertinggal di ovarium atau indung telur.

### Kanker Paru-Paru

Selain mengancam organ seksual wanita, partikel *asbestos* pada bedak bayi yang mengandung talk dapat memicu kanker paru-paru atau gangguan saluran pernapasan lainnya. Hal tersebut dapat terjadi jika ada taburan bubuk yang terhirup dan masuk ke paru-paru. Nah, partikel *asbestos* pada talk inilah yang dapat memicu sejumlah penyakit gangguan pernapasan.



Lalu, bolehkah kita menggunakan bedak bayi yang mengandung talk?



Seiring perkembangan di dunia teknologi kesehatan, kandungan-kandungan berbahaya yang terdapat pada produk kosmetik dan kecantikan dapat dihilangkan semaksimal mungkin. Selain itu, setiap negara memiliki badan pengawas obat dan makanan yang bertugas memeriksa dan menyeleksi jika ditemukan kandungan berbahaya pada produk tertentu.



Di Indonesia sendiri, BPOM pun telah menyebutkan kalau kandungan talk pada bedak bayi aman untuk digunakan secara bebas dan tidak terbukti memicu timbulnya sel kanker. Jadi, kamu aman untuk menggunakan bedak bayi yang mengandung talk, deh!



Namun, jika kamu masih merasa khawatir dengan efek samping bedak bayi yang mengandung talk, berikut tips yang bisa kamu coba!

- Daripada menaburkan bedak langsung pada area kelamin, lebih baik menaburkannya dengan cara menepuk dengan ringan di sekitar area tersebut.
- Hindari menaburkan bedak langsung pada area sekitar mata.
- Jangan menaburkan bedak bayi dengan tebal pada area wajah karena dapat mengganggu sistem pernapasan jika terhirup.

Ternyata, isu seputar efek samping bedak bayi yang mengandung talk menimbulkan kanker tidaklah benar. Seiring berkembangnya teknologi kesehatan, sudah mampu menghilangkan segala zat berbahaya seperti *asbestos* dari dalam produk bedak bayi dan bedak lainnya. Selain itu, setiap produk kesehatan sudah melalui seleksi BPOM terlebih dahulu sehingga aman untuk digunakan secara bebas.



# #3

## Mengenal Rambut dan Bulu serta Perawatannya





RAMBUT



## 20. Apa Saja Masalah Rambut Orang Indonesia?

Rambut orang Indonesia biasanya lebih kuat dan tebal. Rambut yang lebih tebal ini bisa menjadi masalah. Pasalnya, mahkota yang satu ini memerlukan perawatan lebih intensif. Pemeliharannya pun bergantung pada jenis rambut dan masalah yang kerap dihadapi.

Apakah kamu sering merasa iri melihat rambut pirang para aktor Hollywood? Pasti kamu langsung membayangkan betapa menawannya diri jika memiliki rambut pirang layaknya mereka yang berada di luar sana. Tapi kalau dipikir-pikir, mengapa rambut orang Indonesia tidak pirang seperti bule, ya? Ya, karakter rambut orang Indonesia memang berbeda dengan mereka yang berada di belahan dunia lain. Hal ini dikarenakan setiap ras memiliki gen yang berbeda sehingga struktur rambutnya pun berbeda pula.

Tapi jangan salah, rambut orang Indonesia ternyata lebih kuat. *Iho!* Rambut orang Asia Timur dan Tenggara, termasuk Indonesia, memiliki 10 lapisan kutikula jika dibandingkan dengan orang Eropa dan Amerika yang hanya memiliki lima kutikula. Maka dari itu, banyak orang dari Eropa dan Amerika yang memesan rambut palsu sebagai sambungan dari negara-negara Asia Tenggara.

Di sisi lain, rambut yang lebih tebal ini bisa menjadi masalah khas rambut orang Indonesia. Pasalnya, mahkota yang satu ini memerlukan perawatan lebih intensif. Pemeliharannya pun bergantung pada jenis rambut dan masalah yang kerap dihadapi. Nah, jika perawatan rambut yang diaplikasikan kurang tepat, muncullah beberapa masalah yang mengganggu penampilan kamu.



# Memang, apa saja, sih, masalahnya rambut orang Indonesia?

## Rambut Rontok

Rambut rontok kebanyakan disebabkan oleh faktor di luar genetik, *lho*. Artinya, hal ini masih bisa ditanggulangi, kok! Beberapa penyebab yang paling umum ialah faktor obat-obatan yang dikonsumsi. Namun, tingkat kerontokan memang dapat berbeda, tergantung dari setiap obat dan reaksi tubuh masing-masing orang. Menurut penelitian, selain faktor pengobatan, kondisi stres juga bisa menyebabkan rambut rontok, *lho*. Pasalnya, kadar hormon yang tidak seimbang membuat akar rambut terlepas dari tempatnya.

## Rambut Kering

Kesan kering dan kusam juga merupakan salah satu masalah rambut orang Indonesia yang umum ditemukan. Hal ini terjadi akibat rusaknya lapisan rambut terluar (kutikula) sehingga menghilangkan kesan mengkilap dari rambut.

Kebanyakan dari kita kurang mengerti, bahwa rambut kering ini disebabkan oleh faktor luar dan perawatan yang keliru. Salah satu yang paling sering ditemukan ialah paparan bahan kimia yang terkena rambut kita seperti dalam penggunaan sampo, pewarna rambut, atau bahan kaporit saat sedang berenang. Jangan lupa, terlalu sering berada di bawah sinar matahari langsung juga bisa membuat rambut kita kering, *lho*. Pasalnya, paparan sinar ultraviolet bisa dengan cepat merusak lapisan terluar rambut kita.



## Rambut Bercabang

Jika rambut rontok saja sudah membuat kamu jengkel, masalah rambut yang satu ini adalah kondisi yang lebih buruk dari rambut kering dan kusam. Ini adalah pertanda bahwa rambut kita sudah mulai rusak dan butuh penanganan dengan segera, *lho*.

Rambut bercabang terjadi ketika lapisan pelindung, yang juga lapisan terluar dari rambut pecah dan membuat inti rambut langsung terkena kandung-kandungan berbahaya dari luar. Akibatnya, bentuk utuh rambut tidak bisa dipertahankan dan ujung rambut mulai terbelah menjadi dua atau lebih. Nah, faktor penyebab masalah rambut orang Indonesia yang satu ini bisa sama dengan faktor penyebab rambut kering. Namun, pada sebagian kecil kasus, beberapa kondisi kesehatan dan efek obat-obatan juga bisa menyebabkan rambut bercabang.

## Rambut Berminyak

Terlihat lepek, susah ditata hingga kusam adalah beberapa masalah yang biasanya dialami oleh orang yang mempunyai rambut berminyak. Walaupun terlihat sepele tapi nyatanya hal ini dapat mengganggu penampilan.

Perlu diketahui, kulit kepala mengandung sebum atau yang lebih dikenal dengan minyak alami. Nah, saat sebum diproduksi dalam jumlah berlebih akan membuat kulit kepala dan rambut jadi berminyak. Selain itu ada beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan rambut menjadi berminyak, seperti polusi, kebiasaan memegang rambut hingga terlalu banyak mengonsumsi makanan tidak sehat hingga dan tinggi lemak.



## 21. Cara Mengetahui Kesehatan Rambut dan Tips Mengatasinya

Siapa yang tidak mau memiliki rambut sehat dan berkilau seperti layaknya bintang iklan sampo di televisi? Namun seperti yang kita semua ketahui, menjaga kesehatan rambut tidaklah mudah. Ada beberapa perawatan yang harus dilakukan untuk memiliki rambut indah dan sehat, tetapi sebelum itu, kamu sudah tahu ciri-ciri rambut sehat?

### 1. Berkaca dan lihatlah rambut kamu

Cara mengetahui kesehatan rambut yang pertama dengan memperhatikan rambut kamu. Jika melihat percikan titik putih pada ujung rambut kamu, kemungkinan besar itu adalah *split end* atau rambut yang bercabang. Kondisi ini menandakan kerusakan, entah akibat rambut yang tidak sehat atau penataan rambut berlebih seperti seringnya menggunakan alat pengeriting rambut.

### 2. Mengetes sehelai rambut pada wadah berisikan air

Ambil sehelai rambut dan masukan ke dalam wadah berisikan air, lalu lihat bagaimana hasilnya. Apabila helai tersebut mengambang, berarti kamu memiliki rambut yang sehat. Berbeda dengan rambut rusak dan kering yang berpori, akan menyerap air yang ada dan jatuh ke dasar wadah.



### 3. Merasakan rambut dengan jari-jari kamu

---

Selanjutnya, cara mengetahui kesehatan rambut yaitu dengan merasakan struktur rambut dengan jari. Gunakan jaridan rasakan rambut kamu. Apabila rambut terasa lembut dan halus, ini berarti kamu memiliki rambut yang sehat. Berbeda dengan rambut yang rusak, akan terasa kasar dan rapuh.

### 4. Perhatikan berapa jumlah rambut yang rontok ketika mandi

---

Apabila rambut yang rontok ketika mandi mencapai 200 helai setiap harinya, berarti tergolong normal. Tetapi, apabila sampai kehilangan rambut dengan jumlah yang amat sangat banyak ketika sedang mencuci rambut, ini menandai adanya masalah pada kesehatan rambut kamu.

### 5. Pekalah terhadap perubahan rambut

---

Pada saat kamu sedang menata rambut, perhatikanlah kondisi rambut. Jika rambut terlihat berkilau dan normal namun mulai mengembang dan terlihat kusam, kemungkinan besar rambut kamu benar-benar rusak.

Nah, apabila dari beberapa cara mengetahui kesehatan rambut di atas menandakan rambut kamu tidak sehat, janganlah khawatir!



Ada beberapa tips mudah menyehatkan rambut dan yang dapat kamu ikuti di bawah ini, lho!

### 1. Potong bagian rambut yang bercabang

Rambut yang bercabang, dapat melemahkan kondisi rambut sehingga mudah patah. Mulailah dengan memotong rambut yang bercabang, tidak lebih dari 1 senti. Menghilangkan rambut yang bercabang ini tidak hanya sehat tetapi juga menjaga keindahannya.

### 2. Sisir rambut setiap hari

Menyisir rambut adalah kegiatan yang harus dilakukan setiap hari, tipsnya pilihlah jenis sisir yang mempunyai jenis sikat yang lembut. Jika memiliki rambut yang panjang, kamu disarankan untuk menyisir rambut di malam hari sebelum tidur, ya! Mengapa? Karena menyisir rambut di malam hari, sirkulasi pada kulit kepala dan akar rambut menjadi lebih baik sehingga rambut dapat tumbuh dengan sehat!

### 3. Ketahuilah jenis rambut kamu

Mengetahui jenis rambut sendiri dapat membantu kamu memilih produk, seperti sampo yang paling sesuai dalam merawatnya! Berikut beberapa kondisi yang harus diperhatikan:

- Ketebalan: tebal, sedang, atau tipis.
- Tekstur: kasar, sedang, atau halus.
- Kekuatan: mudah patah, elastis, atau terhidrasi.

Selain itu, pastikan kamu menggunakan produk yang bersifat organik dan bebas dari bahan kimia, ya!

#### 4. Bilas dengan air dingin

Teknik membilas rambut dengan air dingin setelah mencucirambut menggunakan sampo dan kondisioner, dapat membantu dalam pertumbuhan rambut, lho! Mengapa? Hal ini dilakukan agar pori-pori pada rambut tertutup dan kadar minyak pada kulit kepala tidak meningkat, sehingga rambut tidak bercabang dan mudah patah.

#### 5. Lindungi rambut dari sinar matahari dan air kolam renang

Pakailah pelindung kepala, seperti topi, apabila kamu berpergian, agar terhindar dari sinar matahari yang membahayakan kesehatan rambut. Lalu, setiap kalinya berenang di kolam yang mengandung kaporit, pastikan kamu juga menggunakan penutup kepala, ya! Efek dari kandungan kaporit dapat membuat rambut menjadi kering dan kusam.

#### 6. Hindari mencuci rambut setiap hari

Kalau kamu punya kebiasaan mencuci rambut setiap hari, mulailah untuk memberi jarak di antaranya, ya! Mengapa? Karena semakin sering kamu mencucinya, semakin berkurang kandungan minyak alami di dalamnya, sehingga menyebabkan rambut terlihat kusam.

#### 7. Jagalah pola makan sehat kamu

Perawatan rambut yang baik, tidak hanya dari luar tetapi juga harus ternutrisi dari dalam. Jadi, sangatlah penting untuk kamu mengonsumsi diet yang seimbang dengan buah-buahan serta sayuran yang cukup.

## 22. Sepuluh Penyebab Rambut Rontok

Mungkin kamu masih merasa wajar kalau rambutmu rontok satu atau dua helai saja; tapi lama-kelamaan, kalau kerontokan bertambah parah hingga memicu masalah kulit kepala lainnya, seperti kebotakan, kamu harus mulai memperhatikannya.

### Lalu, apa saja penyebab rambut rontok?

#### 1. Stres

Penyebab rambut rontok yang pertama adalah stres. Ya, mereka yang sedang mengalami permasalahan psikologis lebih rentan mengalami kerontokan. Tenang! Sindrom rambut rontok yang juga dikenal dengan istilah '*telogen effluvium*' ini bersifat sementara, dan akan sembuh dengan sendirinya seiring dengan membaiknya kondisi psikologis.

#### 2. Pola makan yang berubah

Jarang yang mengetahui bahwa perubahan pola makan ternyata merupakan salah satu penyebab rambut rontok. *Lho*, kok bisa?

Mereka yang sedang menjalani program diet, minimnya jumlah asupan makanan yang kaya akan kandungan tertentu—seperti vitamin B dan protein—terbukti dapat mengganggu kesehatan folikel rambut.

#### 3. Styling berlebihan

Senang menata rambut atau mengubah warnanya dengan menggunakan senyawa kimia? Maka, berhati-hatilah dengan risiko rambut rontok! Pasalnya, paparan senyawa kimia dari berbagai produk *styling* yang digunakan akan mengganggu kesehatan akar rambut.



#### 4. Efek penggunaan obat-obatan tertentu

Faktor lain yang menjadi penyebab rambut rontok adalah penggunaan obat-obatan tertentu, seperti kelompok *beta-blocker* dan *anti-koagulan*. Karenanya, sebelum mengonsumsi jenis obat di atas, ada baiknya kamu bicarakan dulu akibatnya pada kesehatan rambut dengan dokter.

#### 5. Perubahan hormon tubuh

Ternyata, perubahan hormon di dalam tubuh juga dapat menjadi penyebab rambut rontok. Buktinya, pada ibu hamil dan wanita yang berhenti menggunakan KB, rambut rontok merupakan hal yang lumrah terjadi. Alasannya tidak lain karena kehamilan dan terhentinya penggunaan alat KB dapat memicu perubahan jumlah hormon dalam tubuh sehingga memengaruhi kesehatan helai serta folikel rambut.

#### 6. Kelebihan vitamin A

Siapa sangka bahwa kelebihan vitamin A dalam tubuh ternyata dapat menyebabkan rambut rontok? Ya, sesuai dengan pernyataan dari *American Academy of Dermatology*, jumlah vitamin A yang terlampaui tinggi (lebih dari 2500-10.000 IU) terbukti dapat menjadi penyebab rambut rontok.

#### 7. Terganggunya fungsi kelenjar tiroid

Faktor lain yang jadi penyebab rambut rontok adalah terganggunya fungsi kelenjar tiroid. *Hyperthyroidism* atau kondisi di mana kelenjar tiroid bekerja lebih aktif dari seharusnya dapat memicu peningkatan produksi beberapa jenis hormon, seperti androgen dan estrogen. Nah, meningkatnya 2 jenis hormon inilah yang ternyata menjadi penyebab rambut rontok.



## 8. PCOS

Tidak terlalu akrab di telinga masyarakat Indonesia, PCOS (*Polycystic Ovary Syndrome*) merupakan gangguan pada ovarium wanita yang memicu perubahan jumlah hormon androgen dan estrogen dalam tubuh. Dari sekian banyaknya gejala PCOS, kerontokan merupakan tanda yang paling umum ditemukan.

## 9. Anemia

Jika kamu termasuk penderita anemia parah, maka jangan heran bila rambut mulai rontok helai demi helai. Untuk mengatasi kondisi ini, segera konsultasikan kesehatan kamu ke dokter terdekat demi mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat.

## 10. Efek terapi medis

Terakhir, faktor yang menjadi penyebab rambut rontok adalah efek terapi medis pada pasien yang menderita penyakit mematikan, seperti kanker. Ya, paparan radiasi yang dilakukan secara berulang terbukti dapat memicu kerontokan menyeluruh, atau dikenal juga dengan istilah *anegen efluvium*.

# 23. Obat Rambut Rontok yang Dijamin Ampuh

Bermasalah dan kesal dengan rambut rontok? *Eits*, jangan sembarangan dalam memilih perawatannya, ya! Karena jika tidak teliti, kerontokan malah akan bertambah parah dan bisa saja memicu kebotakan. Tidak ingin hal tersebut terjadi, bukan?



*Yuk, coba 10 obat rambut rontok yang terbuat dari bahan alami berikut ini!*

### 1. Bawang Merah dan Bawang Putih

Ya, seperti yang dilansir dari *The Journal of Dermatology*, rambut rontok dapat dicegah jika kamu rajin mengaplikasikan jus bawang ke kulit kepala, setidaknya 2 kali dalam seminggu.

### 2. Lidah Buaya

Lidah buaya mengandung vitamin dan mineral yang berkhasiat untuk menghitamkan helaian rambut, merangsang pertumbuhan rambut baru, sekaligus memperbaiki jaringan rambut yang rusak. Karenanya, jangan ragu lagi untuk mengoleskan gel lidah buaya ke kulit kepala, minimal 2 kali dalam seminggu, ya!

### 3. Teh Hijau + Daun Seledri

Ternyata, kombinasi teh hijau dan seledri mampu meredakan rambut rontok seketika. Mengapa? Karena dalam dua bahan tadi terkandung senyawa antioksidan serta vitamin A & B yang baik untuk menguatkan akar rambut. Caranya, cukup dengan menyeduh teh hijau dan seledri secara bersamaan, lalu oleskan air seduhannya ke kulit kepala. Mudah, bukan?



## 4. Kemiri

Selain berkhasiat untuk menghitamkan rambut, kemiri juga dapat digunakan untuk mencegah kerontokan. Hal ini tidak terlepas dari fakta bahwa dalam kemiri terkandung berbagai senyawa esensial, semisal zat besi, kalium, dan kalsium. Tertarik mencoba? Kamu cukup mengoleskan minyak kemiri ke kulit kepala setiap habis keramas. Tunggu selama 1-2 jam sebelum kemudian dibilas dengan air bersih, ya!

## 5. Cabai Merah

Obat rambut rontok yang selanjutnya adalah cabai merah. Memang, cara ini terdengar asing. Namun, studi yang terangkum dalam *Growth & IGF Research* mengungkapkan bahwa *capsaicin* yang terkandung di dalam cabai merah justru baik untuk merangsang pertumbuhan rambut.

Lantas, bagaimana cara penggunaannya? Tenang, kamu tidak diharuskan mengoleskan bahan alami ini ke kulit kepala, kok! Cukup dengan rajin menggunakan cabai merah sebagai bahan pelengkap hidangan sehari-hari, kamu sudah bisa merasakan manfaatnya.

## 6. Minyak Zaitun

Kandungan yang ada dalam minyak zaitun, seperti mineral, vitamin, dan zat antioksidan dijamin dapat menguatkan helaian rambut, apalagi jika digunakan secara rutin setiap kali habis keramas.



## 7. Yoghurt

Selain baik dikonsumsi untuk kesehatan usus, yoghurt juga ternyata bisa dimanfaatkan untuk mengobati rambut rontok. Tidak percaya? Coba saja gunakan yoghurt sebagai masker rambut saat *creambath*; dan rasakan khasiat baiknya!

## 8. Avokad

Tertarik untuk menjaga kesehatan rambut dengan menggunakan avokad? Maka, ada beberapa langkah yang harus dilakukan. Pertama, siapkan 1-2 buah avokad matang. Lalu, kerok dagingnya dan haluskan. Kemudian, oleskan avokad layaknya masker rambut, lalu tunggu 20 menit sebelum dibilas dengan air bersih.

## 9. Jeruk Nipis

Ingin rambut kuat dan terlihat mengkilau? Coba saja oleskan air perasan jeruk nipis ke kulit kepala, setidaknya 2 kali dalam seminggu. Dijamin, dalam waktu singkat rambut akan semakin terjaga kesehatannya

## 10. Jahe

Caranya, haluskan 1 ruas jahe dengan 2 siung bawang putih, campur hingga merata. Setelah itu, oleskan campuran ini ke kulit kepala, dan tunggu beberapa saat sebelum dibilas dengan sampo dan air bersih. Mudah sekali!



## 24. Cara Meluruskan Rambut agar Terhindar dari Rontok

Rambut memang bisa menjadi ciri khas dari kepribadian seseorang, terutama bagi perempuan. Bahkan, ada kiasan yang berbunyi, 'rambut adalah mahkota perempuan'. Nah, bagi kamu yang sering sekali bosan dengan penampilannya, mereka akan melakukan eksperimen seperti meluruskan rambut.

Sayangnya, meluruskan rambut terlalu sering dapat merusak rambut seperti rontok. Ada, *lho*, cara-cara untuk meluruskan rambut supaya agar terhindar dari rontok. Seperti apa, sih?

Yuk, simak tips-tips untuk meluruskan rambut dengan aman di bawah ini:

### 1. Keringkan rambut

Hal yang paling utama dalam meluruskan rambut dengan aman adalah memastikan rambut dalam kondisi yang kering. Selain itu, janganlah mengeringkan rambut dengan suhu yang terlalu panas. Memang mengeringkan rambut dengan suhu sedang akan memakan waktu lama, tapi yakin deh, rambut kamu akan sangat menghargainya!

### 2. Istirahatkan rambut

Bagi kamu yang sering sekali memilih gaya untuk rambut lurus, cobalah sesekali untuk melakukan tampilan yang berbeda selama seminggu. Dengan cara ini, kamu akan menghindari meluruskan rambut selama beberapa hari ke depan. Rambut juga perlu istirahat, *lho*.



### 3. Hindari suhu terlalu panas

Suhu panas maksimal pada alat pelurus rambut memang akan mempercepat kamu untuk meluruskan rambut. Namun, rambut akan lebih cepat rusak! Kalau bisa, aturlah suhu sedang-sedang saja.

### 4. Rawat rambut secara teratur

Setidaknya dalam sebulan sekali, ingatlah untuk melakukan perawatan pada rambut kamu. Perawatan rambut biasanya menyesuaikan dengan jenis rambut kamu: berminyak, kering, atau campuran. Jangan lupa untuk memanjakan rambut, ya!

### 5. Potong rambut yang bercabang

Ketika kamu mendapati ujung rambut dalam kondisi sangat kering, sebaiknya dipotong saja. Dengan begitu, rambut akan terus tumbuh dengan lebih sehat. Selain itu, ujung rambut yang kering akan sangat merusak penampilan.

### 6. Gunakan produk yang sesuai kondisi rambut

Selalu gunakan produk yang dapat melindungi rambut sebelum meluruskan rambut. Aplikasikan produk tersebut, diamkan sebentar, lalu keringkan dengan baik. Setelah hal ini dilakukan, proses meluruskan rambut sudah bisa dilakukan dengan aman dan terhindar dari rontok.

### 7. Luruskan rambut yang masih terikat

Sebelum mulai meluruskannya, kamu harus memastikan kalau rambut sudah benar-benar dalam kondisi terurai. Jika rambut masih membentuk simpul di dalamnya, sebaiknya diluruskan terlebih dahulu agar rambut tidak merenggang dan terbakar!



## 8. Pisahkan rambut satu per satu

Pisahkan rambut dengan bantuan jepitan rambut kecil sehingga rambut dalam kondisi lurus.

## 9. Hati-hati bagi rambut yang berwarna

Salah satu informasi penting lainnya adalah jika sebelumnya kondisi rambut diwarnai, kamu harus lebih berhati-hati, nih. Pasalnya, kandungan kimia yang ada di dalam cat rambut berpotensi membuat kerusakan pada rambut menjadi lebih rentan.

Selain melakukan perawatan dari luar rambut, kamu juga bisa melakukan perawatan dari dalam tubuh untuk memberikan nutrisi baik kesehatan rambut.

**Berikut jenis nutrisi untuk membuat rambut terlihat lebih kuat dan bercahaya!**

- Zat besi (Fe) : bayam, selada air, ayam, ikan, dll.
- Omega 3: sarden, tuna, walnut, bayam, stroberi.
- Seng (Zn) : ikan, daging, telur, keju.
- Selenium: bawang putih, bawang, plum, melon, anggur.
- Vitamin A: hati, telur, wortel, almond.
- Vitamin B: produk susu, buah-buahan, ikan, daging merah, telur.
- Vitamin C: jambu biji, kiwi, paprika merah, pepaya, jeruk.
- Asam Folat: kacang garbanzo, hati, lentil, avokad, tomat, pisang.



## 25. Rambut Indah Bebas Ketombe

Ada beberapa penyebab timbulnya ketombe, seperti gaya hidup yang tidak sehat, cuaca, penggunaan sampo yang tidak cocok dengan kulit kepala, penggunaan sisir sembarangan, dan bahkan terlalu banyak menggunakan sampo anti ketombe. Masalah ketombe tidak bisa dianggap remeh karena apabila dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan ketombe akut dan menimbulkan gatal yang luar biasa pada kulit kepala. Berikut ini beberapa tips mengatasi ketombe secara alami.

### 1. Lemon dan Jeruk Nipis

Lemon dan jeruk nipis mempunyai tingkat keasaman tinggi yang berkhasiat untuk menghilangkan ketombe. Kamu hanya membutuhkan beberapa lemon/jeruk nipis. Peras lemon/jeruk nipis sampai airnya keluar. Kemudian, oleskan air lemon/jeruk nipis tersebut ke kulit kepala sampai merata sambil memijatnya. Diamkan selama 30 menit. Setelah itu, bilas rambut dengan air hingga bersih. Lakukanlah secara berkala sampai mendapatkan hasil maksimal.

### 2. Cuka

Lemon dan jeruk nipis mempunyai tingkat keasaman tinggi yang berkhasiat untuk menghilangkan ketombe. Kamu hanya membutuhkan beberapa lemon/jeruk nipis. Peras lemon/jeruk nipis sampai airnya keluar. Kemudian, oleskan air lemon/jeruk nipis tersebut ke kulit kepala sampai merata sambil memijatnya. Diamkan selama 30 menit. Setelah itu, bilas rambut dengan air hingga bersih. Lakukanlah secara berkala sampai mendapatkan hasil maksimal.





### 3. Pandan

Walaupun pandan biasanya digunakan untuk aroma makanan, akan tetapi, kandungan mineral yang terdapat pada pandan mampu menutrisi rambut dan mengatasi ketombe. Ambil 5 – 8 lembar daun pandan dan cuci bersih. Lalu, remas daun pandan hingga hancur dan campur dengan air hangat secukupnya. Setelah itu, usap air tersebut ke kulit kepala hingga merata. Lakukan selama beberapa menit. Kemudian, bilas rambut dengan air.

### 4. Garam

Banyak khasiat yang terdapat pada garam untuk kesehatan. Selain pencegahan amandel, garam juga bisa menghilangkan ketombe. Kandungan kristal abrasif yang terdapat pada garam mampu mengangkat ketombe. Sebelum memulai pencegahan, keramaslah terlebih dahulu. Kemudian, gosokkan garam ke kulit kepala sampai merata. Lakukan selama 10 menit. Setelah itu, basuh dengan air.

### 5. Minyak Kelapa dan Zaitun

Minyak zaitun banyak digunakan untuk pencegahan beberapa penyakit, seperti diabetes, stroke, dan menghilangkan ketombe. Kamu dapat menggunakannya setelah keramas. Oleskan minyak zaitun di kulit kepala secara merata dan diamkan sekitar 30 menit. Lalu, bilas rambut dengan air. Sama halnya dengan minyak kelapa, kamu dapat mengoleskannya pada kulit kepala setelah keramas dan tunggu sekitar 30 menit. Lalu bilas dengan air. Vitamin E yang terkandung pada kelapa mampu menghilangkan ketombe.

## 26. Ketahui Penyebab dan Cara Perawatan Rambut Bercabang

Selain rontok dan berketombe, masalah rambut lain yang sering kali muncul adalah rambut bercabang. Timbulnya cabang di ujung helai rambut bukan saja mengganggu penampilan, tapi terbukti mampu menurunkan kepercayaan diri kamu.

Untuk menghindarinya, ada baiknya kenali terlebih dahulu penyebab rambut bercabang, yaitu:

### 1. Usia rambut

Usia rambut ternyata menjadi salah satu penyebab rambut bercabang, *lho*. Bagi kebanyakan wanita, memiliki rambut panjang merupakan impian. Namun, dengan memanjangkan rambut, kamu akan memperbesar kemungkinan munculnya cabang di helaian rambut. Ini dikarenakan semakin panjang rambut, maka semakin tua pula usianya. Rambut yang jarang dipotong tidak akan terangsang pertumbuhannya. Hasilnya? Rambut akan lebih rentan terhadap munculnya percabangan.

### 2. Rutinitas mewarnai dan menata rambut

Kebiasaan mewarnai dan menata rambut ternyata dapat membuat rambut kamu bercabang. Ini dikarenakan tingginya kandungan zat kimia pada cat rambut serta panas yang dihasilkan alat *styling* dapat menurunkan kualitas rambut sehingga lebih rentan terhadap berbagai gangguan, seperti kerontokan dan rambut bercabang.



### 3. Sinar matahari

Tahukah kamu bahwa faktor cuaca dapat memengaruhi kesehatan rambut? Ketika matahari sedang terik, rambut akan lebih banyak terpapar sinar ultraviolet. Jika tidak dilindungi, paparan sinar ultraviolet berlebih akan berakibat buruk pada kesehatan rambut, seperti rusaknya kutikula rambut, menurunnya kelembaban dan kemilau alami rambut, rambut memerah, serta munculnya cabang di setiap ujung helai rambut.

### 4. Konsumsi obat-obatan

Penyebab rambut bercabang selanjutnya adalah seringnya kamu mengonsumsi obat-obatan tertentu. Menapa demikian? Karena konsumsi rutin terhadap jenis obat-obatan tertentu ternyata dapat menghilangkan kelembapan rambut. Ini dikarenakan kandungan kimia yang terkandung pada obat yang kamu konsumsi dapat menghalangi penyerapan nutrisi oleh kulit kepala dan batang rambut. Hasilnya, rambut akan menjadi rontok, kering, dan bercabang.

### 5. Terlalu sering keramas dan menyisir rambut saat basah

Kata siapa keramas terlalu sering bermanfaat bagi rambut? Faktanya, jika kamu terlalu sering keramas, minyak alami kulit kepala justru akan berkurang sehingga kesehatan kutikula rambut menurun. Hasilnya, rambut akan lebih rentan terhadap risiko percabangan. Selain itu, kebiasaan menyisir rambut yang masih basah ternyata dapat memperburuk kondisi rambut karena dapat menyebabkan rambut patah.



## 6. Asupan makanan

Buruknya asupan nutrisi ternyata berdampak negatif pada kesehatan rambut. Jika tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup, maka kutikula yang berfungsi untuk membungkus dan mengikat serat rambut pun akan menurun kualitasnya. Akhirnya, rambut akan menjadi pecah dan bercabang.

Rambut bercabang dapat dilihat dari ujung rambut yang bercabang menjadi dua atau bahkan lebih. Padahal dari akar sampai tengah, kondisi rambut tampak sehat. Cabang yang terbentuk membuat rambut sangat rapuh dan mudah patah. Berikut bahan alami yang bisa digunakan untuk mengatasi rambut bercabang:

### 1. Minyak Kelapa

Bukan hanya untuk menggoreng atau *massage* saja, ternyata minyak kelapa dapat digunakan sebagai *treatment* untuk mengatasi rambut bercabang, lho. Sebelum dikenal sampo, zaman dahulu orang sudah menggunakan minyak kelapa untuk merawat rambutnya.. Kegunaan minyak kelapa untuk rambut adalah membuat rambut berkilau, lembut, dan kuat. Sebuah studi menemukan bahwa perawatan rambut dengan minyak kelapa selama lebih dari 16 minggu telah mengurangi kondisi kerusakan rambut.

Cara mengaplikasikannya cukup mudah, yakni digunakan sebagai pra-kondisioner. Teteskan beberapa tetes minyak kelapa di tanganmu, lalu usapkan perlahan dari akar hingga ujung rambut. Diamkan sekitar 20 – 30 menit agar minyak meresap. Setelah itu, bersihkan rambut dengan sampo sebagaimana biasanya.



## 2. Buah Avokad

Selain enak dan menyehatkan ketika dikonsumsi, ternyata buah avokad juga dapat membantu mengatasi rambut bercabang dan membuat rambut lebih lembut. Avokad dapat diaplikasikan langsung sebagai masker rambut sebelum dicuci. Jika aplikasi sebagai masker rambut dibarengi dengan konsumsi rutin, vitamin B-nya dapat membantu menguatkan rambutmu.

## 3. Minyak Zaitun

Selama ratusan tahun, orang-orang telah menggunakan minyak zaitun sebagai produk perawatan rambut mereka. Cara menggunakannya cukup mudah. Pertama, panaskan minyak hingga suhunya cukup hangat. Kedua, sisirkan pada rambut dengan jari-jari kamu. Jika hanya ingin merawat ujung rambut, satu sendok makan saja sudah cukup, namun jika penggunaan hingga kulit kepala tentu saja akan diperlukan minyak zaitun lebih banyak. Cara penggunaan minyak zaitun ini hampir sama dengan penggunaan minyak kelapa.

## 4. Lidah Buaya

Lidah buaya adalah salah satu bahan alami yang selalu menjadi komposisi utama dalam produk perawatan rambut. Biasanya bagian yang digunakan dari tumbuhan bernama latin *aloe vera* ini adalah gel yang terdapat pada daunnya yang tebal. Kandungan vitamin A, C, E, dan B12 inilah yang menyebabkan lidah buaya begitu digandrungi sebagai produk perawatan rambut alami.



Pengaplikasian lidah buaya untuk mengatasi rambut bercabang cukup mudah, yaitu dengan meratakannya pada seluruh rambut dan kulit kepala kamu. Namun yang harus kamu perhatikan adalah adanya kemungkinan lidah buaya akan menimbulkan reaksi alergi. Maka, ada baiknya sebelum mengaplikasikan pada bagian kulit yang luas, cobalah terlebih dahulu pada pergelangan tangan dan diamkan selama satu jam. Jika tidak terjadi reaksi apa-apa, maka penggunaan dapat dilanjutkan. Jika menimbulkan reaksi alergi, hentikan pemakaian dan segera konsultasi pada dokter.

## 27. Ketahui Penyebab dan Cara Perawatan Rambut Berminyak

Jika mendapati rambut yang selalu terlihat dan terasa berminyak seberapa pun sering kamu mencucinya, itu berarti rambut memproduksi terlalu banyak minyak. Memiliki rambut yang terlalu berminyak tentu dapat membuat malu dan menurunkan kepercayaan diri kamu.

Minyak pada rambut berasal dari kelenjar *sebasea* yang berada pada setiap folikel rambut. Kelenjar ini memproduksi zat minyak bernama sebum yang bergerak menuju folikel rambut untuk melembapkan kulit dan rambut. Ketika kelenjar ini tidak berfungsi normal, ia dapat menyebabkan masalah pada kulit dan rambut.

Meski kelenjar *sebasea* memproduksi minyak berlebih, tetap saja kamu tidak perlu mengelupas semua lapisan minyak yang terdapat pada rambut. Minyak alami pada rambut berfungsi untuk melindungi serta penting bagi kesehatan kulit kepala dan menjaga kilau rambut.

Berikut cara-cara yang bisa digunakan untuk mengurangi minyak berlebih tanpa merusak rambut atau mengiritasi kulit kepala.



## 1. Lebih sering dicuci

Menurut *American Academy of Dermatology*, orang dengan rambut sangat berminyak mungkin perlu mencuci rambutnya sehari sekali. Sampo dapat membantu membersihkan minyak berlebih dan serpihan serta sisa produk tata rambut dari kulit kepala.



## 2. Tidak dicuci terlalu sering

Hal ini terlihat bertolak belakang dengan poin sebelumnya. Namun jika kamu sudah mencuci rambut sehari sekali namun rambut masih tetap berminyak, kemungkinan bisa dipertimbangkan dari seberapa sering rambut dicuci. Terlalu sering mencuci rambut dapat mengelupas minyak alami dari kulit kepala. Hal ini kemungkinan dapat membuatnya memproduksi lebih banyak minyak untuk rehidrasi.

## 3. Mencuci, mengoleskan kondisioner, dan membilas rambut dengan benar

Untuk mencuci rambut dengan benar, kamu bisa memijatkan sampo dengan jumlah sedikit pada akar rambut dan kulit kepala. Hindari menggunakan kuku atau membuat gesekan tidak perlu pada helaian rambut. Menggosok terlalu keras dapat mengiritasi kulit kepala dan menyebabkannya memproduksi minyak lebih banyak.

Fokuslah pada kulit kepala di mana terdapat minyak dibandingkan pada rambut kamu. Jangan menggunakan sampo langsung pada ujung rambut atau menggosoknya. Namun, biarkan sampo mengalir hingga ujung rambut saat kamu membilasnya.



Setelah dikeramas, usapkan kondisioner hanya pada ujung rambut. Ini dilakukan agar kondisioner tidak membuat minyak menumpuk lebih cepat dan membuat rambut kamu lebih berminyak dari yang seharusnya.

Kemudian, habiskan semenit atau dua menit lebih lama untuk memastikan sampo dan kondisioner bersih dari rambut.

Ini dapat memberikan perbedaan yang besar pada penampilan rambut kamu. Lagi pula, sampo dan kondisioner yang tertinggal karena tidak terbilas dengan baik dapat melapisi rambut sehingga membuatnya terlihat kotor dan terasa gatal.



#### 4. Gunakan produk yang diformulasikan untuk rambut berminyak

Banyak penelitian dilakukan untuk membuat produk perawatan rambut digemari. Jika sampo yang digunakan kurang mantap, cobalah menggunakan *clarifying shampoo* dengan kandungan detergen yang lebih kuat. Hal ini dapat membantu mengangkat minyak dan membuat rambut kamu bebas minyak. Meski demikian, jika kamu hobi berolahraga atau perlu mencuci rambut setiap hari, sampo bayi yang lembut dapat digunakan untuk menghindari iritasi.

Kamu perlu juga memperhatikan kandungan produk perawatan atau tata rambut. Sebisa mungkin hindari produk yang mengandung silikon. Silikon dapat ditemukan pada sampo, kondisioner, krim, dan produk tata rambut untuk membantu menghaluskan rambut dan menambah kilau.

Namun, menambahkan kilau ekstra pada rambut dapat berdampak sangat buruk bagi rambut berminyak. Silikon—seperti *cyclomethicone*, *amodimethicone*, dan *dimethicone* (bahan yang paling umum)—dapat menumpuk pada rambut dan membuatnya terlihat kotor, berminyak, dan lepek. Silikon juga dapat mencegah manfaat pelembap meresap ke batang rambut. Untuk itu, hindari produk yang memiliki bahan berakhiran '-cone' di dalamnya.



## 5. Bersihkan sisir yang digunakan secara rutin

Sisir kotor membuat keramas kamu sia-sia. Itu karena sisir bisa saja penuh dengan produk tata rambut, minyak, dan kotoran lain yang dapat langsung mengotori rambut setelah kamu keramas. Bersihkan peralatan tata rambut kamu dengan sedikit sampo atau sabun lembut untuk mengelupas

tumpukan kotoran. Selain itu, bersihkan juga rambut rontok setiap kali menyisir untuk menjaga agar sisir kamu bersih dari minyak dan kotoran.

## 6. Perlakukan rambut kamu dengan lembut

Entah kamu mencuci, menyisir, menata, atau menggaruk kepala, sangat penting untuk melakukannya dengan penuh kelembutan. Kulit kepala yang teriritasi dapat memberikan rangsangan berlebihan dan menyebabkan kelenjar minyak memproduksi minyak lebih banyak.



## 7. Berhenti memainkan rambut kamu

Sering memutar-mutar rambut, menggaruk kepala, menyisir rambut menggunakan jemari, dapat memperburuk tampilan rambut. Sering menyisir atau menyentuh rambut dapat merangsang kelenjar minyak. Kamu juga dapat menyebarkan minyak di kulit kepala ke helaian rambut dan menambahkan tambahan minyak dari tangan.

## 8. Tampil alami

Catokan dan pengering rambut dapat memberikan hasil akhir yang lembut dan licin. Namun mereka juga dapat membuat rambut lebih cepat berminyak. Biarkan rambut kamu kering sendiri untuk mendapatkan tekstur alaminya.

Pada kasus tertentu, kamu mungkin membutuhkan sedikit bantuan ekstra untuk membuat rambut berminyak terkendali. Jika kamu sudah menyerah dengan produk yang dijual di pasaran bahkan perawatan di rumah, mengunjungi dokter spesialis kulit dapat menjadi ide yang bagus. Mereka dapat membantu mengetahui sumber dari masalah kulit kepala yang kamu alami dan memberikan resep obat atau produk kulit yang dibutuhkan.

Perlu juga diingat kalau jumlah minyak yang diproduksi akan berubah dari waktu ke waktu dan umumnya menurun seiring kamu menua.



## 28. Ketahui Penyebab dan Cara Perawatan Rambut Kering

Rambut kering dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Dari obat-obatan dan keturunan sampai sesuatu yang sederhana seperti cuaca. Tapi yang pasti, masalah ini terjadi apabila rambut tidak mendapatkan kelembapan yang cukup atau tidak dapat mempertahankan kelembapannya. Kedua hal tersebut dapat mengurangi kilau rambut, membuat rambut terlihat tak bernyawa, dan kusam. Masalah rambut ini dapat memengaruhi laki-laki dan perempuan di segala usia. Namun lebih mungkin terjadi seiring kamu menua.

### Penyebab umum dari rambut kering

**Pertama**, rambut kamu tidak memproduksi kelembapan yang cukup. Ini disebabkan karena rambut tidak memiliki pelumas alami. Ia bergantung pada minyak yang diproduksi akar rambut untuk menjaga agar rambut selalu lembap dan terlihat berkilau.

Terkadang, rambut tidak memproduksi minyak yang cukup sehingga berujung pada kondisi kering. Seiring bertambahnya usia, akar rambut kamu secara alami memproduksi minyak lebih sedikit. Karena akar berada di bawah permukaan kulit kepala, kekeringan yang terjadi di sana bisa sebabkan rambut kering.

**Kedua**, kelembapan yang dimiliki rambut hilang. Setiap helai rambut yang sehat mempunyai lapisan pelindung yang disebut kutikula. Kutikula melindungi rambut dari panas dan kerusakan yang disebabkan oleh matahari. Pada kutikula yang sehat, lapisan ini akan sangat rapat dan menjaga kelembapan di dalamnya. Namun ketika lapisan kutikula ini merenggang atau bahkan terkelupas dari rambut, kemampuannya untuk menahan kelembapan terkompromi.

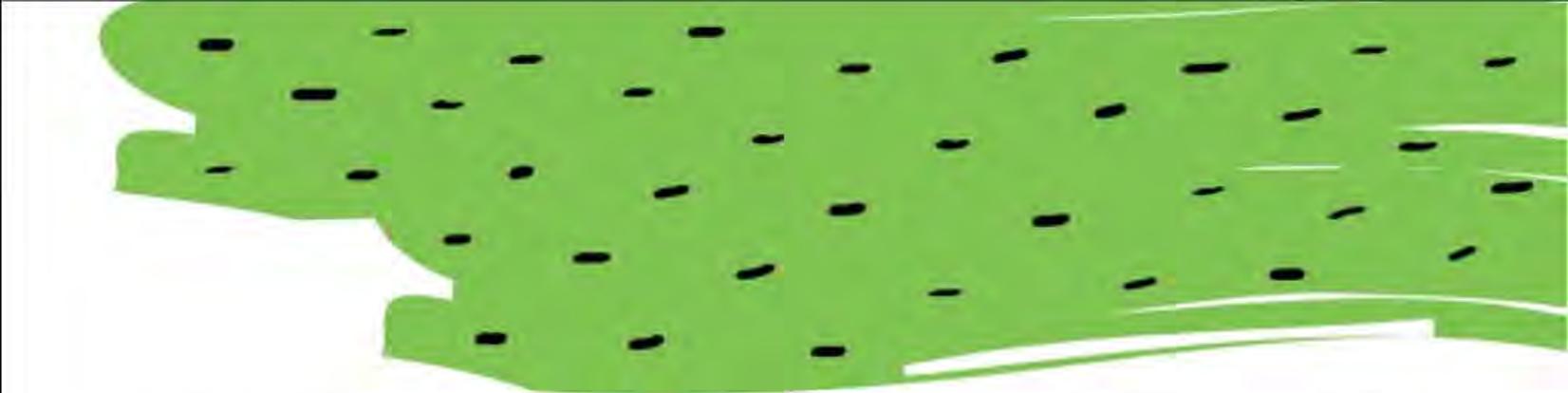




Pada beberapa kasus, rambut kering adalah hasil dari masalah kesehatan tersembunyi yang dapat memengaruhi kemampuan rambut untuk mempertahankan kelembapan. Contohnya:

- **Anorexia Nervosa:** Gangguan makan ini dapat berujung pada malnutrisi. Keadaan ini dapat menyebabkan rambut kering dan rapuh, diikuti dengan berbagai komplikasi serius.
- **Hypoparathyroidism:** Kondisi ini menyebabkan kelenjar *parathyroid* di leher memproduksi hormon *parathyroid* terlalu sedikit sehingga menurunkan kadar kalsium dalam darah. Kalsium adalah nutrisi kunci untuk rambut sehat selain untuk tulang, gigi, dan jaringan lainnya.
- **Hypothyroidism:** Jika mengalami kondisi ini, artinya kelenjar *thyroid* kamu tidak memproduksi hormon *thyroid* yang cukup. Rambut kering dan rapuh adalah salah satu gejala awal dari kondisi ini.
- **Sindrom Menkes:** Pada kondisi genetik yang langka ini, sel tubuh tidak menyerap zat tembaga yang cukup. Rendahnya penyerapan tembaga dapat memengaruhi kesehatan rambut dan menyebabkannya menjadi kering.





Rambut kering memerlukan perlakuan khusus. Berikut beberapa hal yang perlu dilakukan untuk merawat rambut kering:

## 1. Rajin memangkas ujung rambut

---

Jika rambut kamu terlalu kering, kemungkinan ia perlu dipangkas. Bahkan jika rambut kamu tidak terlalu panjang, ujung yang bercabang dapat membuat rambut sulit ditata dan berkontribusi pada tekstur yang kering dan kasar.

## 2. Mengonsumsi vitamin

---

Kamu pasti tahu kalau tubuh membutuhkan vitamin tertentu untuk memberikan nutrisi. Namun vitamin tertentu dapat memberikan dampak langsung bagi kesehatan rambut dan kuku kamu. Vitamin A, vitamin C, biotin (terkadang disebut vitamin H), dan mineral besi dapat berkontribusi untuk rambut terlihat lebih sehat.

## 3. Mengonsumsi omega-3 dan antioksidan

---

Protein laut dapat menjaga agar rambut tidak cepat menipis dan membuatnya terlihat lebih berkilau. Untuk mendapatkan hasil tersebut, kamu bisa meningkatkan jumlah protein laut yang dikonsumsi. Mulailah untuk perbanyak konsumsi salmon, tiram, ikan kembung, tuna, dan sarden karena kandungannya yang kaya akan peptid dan omega-3 yang dapat membuat rambut lebih berkilau.





Kamu juga mungkin dapat mempertimbangkan untuk mengonsumsi lebih banyak antioksidan dalam rangka melawan *oxidative stress* yang dapat membuat rambut terlihat menua. Beberapa makanan yang kaya akan antioksidan antara lain kacang walnut, kacang merah, bluberi, brokoli, dan tomat.

#### 4. Hindari keramas setiap hari

---

Sampo tidak hanya menghilangkan kotoran dan keringat dari rambut tapi juga mengelupas sebum yang terdapat pada rambut. Sebum adalah minyak alami yang membuat rambut mudah diatur dan berkilau jika kadarnya tepat. Namun, terlalu banyak kadar sebum dapat berujung pada penampilan rambut yang berminyak.

Namun kamu tidak perlu mengelupas sebum di rambut setiap hari. Jika kamu tidak dapat melewati sehari pun tanpa keramas, setidaknya gunakan sampo yang secara spesifik diperuntukkan bagi rambut kering atau bahkan bisa coba menggunakan sampo untuk bayi. Keduanya dapat membersihkan rambut dengan lembut tanpa mengelupas keseluruhan minyak alami rambut.

#### 5. Keringkan rambut dengan membungkusnya, bukan membiarkannya diangin-anginkan

---

Jika rambut kamu rapuh dan sulit ditata setelah keramas, bisa jadi itu disebabkan oleh hilangnya kelembapan selama proses pengeringan. Cobalah membungkus rambut dengan kain atau handuk setelah mencucinya dan bukan dengan diangin-anginkan.



Selain dirawat dengan kelima cara di atas, kamu juga dapat meningkatkan kesehatan rambut dengan memanfaatkan bahan-bahan alami yang bisa dibuat sendiri di rumah.

Berikut bahan-bahan alami yang bisa digunakan untuk merawat rambut kering:



### 1. Masker dengan minyak esensial

Minyak zaitun adalah salah satu bahan rumahan yang paling populer untuk mengatasi rambut kering. Selain minyak zaitun, terdapat minyak lain yang juga dapat memberikan hasil yang baik. Mereka adalah minyak kelapa, minyak almond, minyak kastor, minyak jojoba, dan minyak jagung. Minyak-minyak tersebut kaya akan vitamin E dan antioksidan serta membantu mengunci lapisan luar rambut atau kutikula dengan kelembapan sehingga dapat memperbaiki kerusakan.

### 2. Memanfaatkan gelatin sebagai masker rambut

Gelatin tawar adalah sumber protein yang baik untuk rambut. Ia dapat melapisi helaian rambut dan melembapkannya sehingga membuat rambut halus dan berkilau.

### 3. Masker dengan campuran telur dan mayones

Telur dan mayones mengandung banyak protein yang membantu membentengi dan menguatkan rambut serta mengembalikan kelembapan pada rambut rapuh dan sangat kering.



## 4. Mengoleskan pasta avokad

avokad sangat kaya akan vitamin A dan E, lemak jenuh, dan mineral yang dapat menutrisi rambut kering dan rusak serta membantu melembapkan dan menguatkannya. Kamu bisa membuat pasta ini dengan menumbuk avokad matang yang sudah dikupas dengan sebutir telur lalu mengoleskannya pada rambut basah selama 20 menit. Setelah itu, kamu bisa membilasnya sampai bersih.

## 5. Menggunakan masker pisang

Pisang tinggi akan potasium dan memiliki kandungan pelembap yang tinggi sehingga membuatnya cocok untuk merawat rambut kering. Dikarenakan kaya akan manfaat, pisang mungkin dapat mencegah ujung rambut bercabang, menghaluskan rambut, dan memperbaiki elastisitasnya. Untuk mendapatkan keuntungan dari manfaat tersebut, tumbuk sebuah pisang dan oleskan merata pada rambut, dari akar hingga ujungnya. Diamkan selama satu jam dan bilas dengan air hangat.

Kesimpulannya, rambut kering dapat diatasi dengan beberapa penyesuaian konsumsi makanan dan gaya hidup. Jika kondisi ini bukan dipengaruhi oleh gangguan kesehatan, perawatan rumahan yang murah dapat mengembalikan kelembutan, kelembapan, dan kilau rambut kamu.



## 29. Cara Memanjangkan Rambut Secara Cepat dan Mudah

Kerap kali, beberapa wanita mengeluhkan rambutnya tak kunjung tumbuh dan memanjang meski sudah lewat waktu setahun. Biasanya, mereka kemudian menjadi tidak percaya diri karena menganggap bahwa rambut panjang seharusnya dapat membuat penampilan menjadi lebih cantik dan feminin. Kamu salah satu wanita yang mengalami masalah tersebut? Sejatinya, banyak hal yang berpengaruh terhadap pertumbuhan rambut, mulai dari kurangnya protein, vitamin, lemahnya akar rambut, hingga faktor keturunan.

Mari simak beberapa cara memanjangkan rambut berikut ini!

### 1. Konsumsilah makanan yang mengandung asam lemak

Ingat, apa yang kamu konsumsi setiap harinya juga akan berpengaruh terhadap kesehatan dan pertumbuhan rambut. Karenanya, cara memanjangkan rambut yang pertama adalah kamu harus bisa membiasakan diri mengonsumsi makanan yang mengandung asam lemak, terutama omega 3, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit, rambut, dan kuku. Beberapa makanan yang kaya omega 3, antara lain adalah ikan salmon, tuna, makarel, kacang almond, dan *walnut*.

## 2. Mengonsumsi vitamin B dan asam folat

Masih seputar asupan makanan, cara memanjangkan rambut yang kedua adalah menjaga asupan vitamin B6, B12, serta asam folat di dalam tubuh kamu. Pasalnya, kandungan-kandungan tersebut sangat penting untuk pertumbuhan rambut. Makanan yang memiliki kandungan B6 ini antara lain adalah pisang, kentang, ubi, dan bayam. Sementara yang mengandung asam folat adalah daging sapi, daging ayam, ikan, dan produk olahan sapi. Sementara itu, kamu bisa mendapatkan asam folat dari buah dan sayuran, terutama buah citrus dan tomat, kacang-kacangan, serta gandum.

## 3. Mengonsumsi protein

Sama seperti asam lemak, asam folat, vitamin, dan protein juga merupakan zat yang berperan penting dalam pertumbuhan dan kesuburan rambut kamu. Daging ringan, seperti ikan dan ayam, serta telur dan produk kedelai (kacang kedelai, tempe, susu kedelai) merupakan sumber protein tinggi yang wajib kamu konsumsi secara rutin guna mempercepat panjangnya rambut.

## 4. Memijat kulit kepala

Rutin memijat kulit kepala kamu. Hal ini akan membantu pertumbuhan rambut dan dapat dilakukan selagi kamu memakai minyak atau masker rambut. Pijatan bisa menstimulasi kulit kepala, mempercepat penumbuhan, serta menebalkan rambut kamu, jika dilakukan setiap hari. Jadi, sisihkan waktu kamu untuk kegiatan yang satu ini, ya!

## 5. Manfaatkan lidah buaya (*Aloe vera*)

Lidah buaya sudah dipercaya untuk mengobati kerontokan rambut. Hal ini bukan tanpa alasan, karena lidah buaya memang bisa membebaskan folikel-folikel rambut yang tersumbat oleh minyak berlebih, yang sering kali membuat lemah batang rambut kamu. Kerontokan merupakan salah satu hambatan dalam memanjangkan rambut, dan hal ini dapat dihilangkan secara rutin dengan mengoleskan lidah buaya atau menggunakan sampo yang memiliki kandungan lidah buaya. Hasilnya, pertumbuhan rambut akan lebih cepat dan ketombe pun bisa hilang. Hebat, bukan?

## 6. Minyak kelapa

Minyak kelapa juga ampuh untuk mengobati serta mencegah kerontokan rambut. Kamu bisa mendapatkan manfaat ini dengan mengoleskan minyak kelapa pada kulit kepala setiap hari, dan memijat bagian tersebut dengan lembut.

## 7. Minyak *rosemary* dan jus bawang

Baik jus bawang maupun minyak *rosemary*, sudah banyak digunakan dan dianjurkan untuk para penderita *Alopecia*—suatu kondisi di mana rambut tak kunjung tumbuh. Pasalnya, kedua bahan tersebut diyakini mampu menstimulasi pertumbuhan rambut secara kuat dan cepat. Jus bawang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke kepala, dan meningkatkan produksi keratin yang bertugas menjaga pertumbuhan rambut. Kamu bisa mengonsumsi jus bawang atau menggunakan campurannya untuk digunakan bersama sampo, dan menggunakan minyak *rosemary* untuk memijat kulit kepala secara rutin.

## 8. Konsumsiilah minyak ikan

Ya, tak hanya baik untuk perkembangan otak dan syaraf, ternyata minyak ikan juga dapat digunakan sebagai cara memanjangkan rambut. Pasalnya, minyak ikan kaya akan antioksidan, omega 3, nutrisi, dan protein yang dibutuhkan untuk merangsang pertumbuhan rambut dan menjaganya tetap sehat.

## 9. Ginseng

Suplemen yang mengandung ginseng dapat merangsang pertumbuhan rambut lebih cepat dengan menstimulasi folikel-folikel rambut.

# 30. Tips Menjaga serta Memelihara Kesehatan Rambut Kribo

Apa, sih, yang menyebabkan rambut seseorang bisa ikal dan mengembang hingga disebut kribo? Menurut penelitian yang dilakukan oleh *Queensland Institute of Medical Research* di Australia, rambut keriting dan kribo disebabkan oleh adanya variasi gen *Trichohyalin* di helaian rambut yang menyebabkan folikel rambut tumbuh secara asimetris sehingga menghasilkan kelenjar rambut yang berbentuk oval.

Nah, bagi kamu pemilik rambut kribo, ternyata ada tips menjaga serta memelihara rambut kribo agar dapat tumbuh dengan sehat dan indah. Apa saja tipsnya?



## Tips memelihara kesehatan rambut kribu

- Hindari penggunaan sampo yang tinggi kandungan *sulfate* atau *silicone*-nya. Mengapa? Karena dua bahan kimia ini dapat membuat helaian rambut menjadi kering dan mudah rapuh.
- Gunakan kondisioner setiap habis keramas. Walaupun terkesan repot, namun penggunaan kondisioner sangatlah disarankan untuk pemilik rambut kribu. Hal ini tidak terlepas dari fakta bahwa rambut kribu tergolong lebih kering jika dibandingkan dengan jenis rambut lainnya. Karena itulah, kamu disarankan untuk selalu memperhatikan dan menjaga tingkat kelembapan rambut dengan rajin menggunakan kondisioner. Malahan, jika diperlukan, kamu dapat mengunjungi salon untuk mencoba prosedur *deep conditioner*; minimal 2 kali dalam sebulan.
- Jangan asal mengeringkan rambut! Jika tidak ingin helaian rambut mudah patah, maka hindari kebiasaan mengeringkan rambut dengan handuk secara kasar. Kristen Steafano, seorang penata rambut, mengatakan bahwa menggosok rambut dengan handuk malah akan membuat rambut kribu kamu terlihat makin kusut. Ia menyarankan untuk membungkus kepala dengan handuk yang berbahan lembut sampai semua air terserap oleh bahan handuk.
- Hindari penggunaan *hair dryer*. Biarkan rambut kribu kamu kering dengan alami; yaitu dengan bantuan angin dan sinar matahari. Panas berlebih yang dihasilkan *hair dryer* justru akan membuat ujung rambut patah dan rapuh.
- Cobalah perawatan alami untuk menjaga kesehatan serta kelembapan rambut kribu dengan menggunakan beberapa bahan berikut ini:



## 1. Minyak Zaitun

Minyak zaitun telah dikenal lama sebagai salah satu bahan alami yang kaya akan manfaat. Karenanya, tidak heran jika kemudian banyak yang memanfaatkan minyak yang satu ini untuk merawat kesehatan rambut, termasuk rambut kribu.

Caranya, ambil minyak zaitun secukupnya, lalu aplikasikan pada rambut secara lembut. Tunggu selama beberapa menit sampai minyak meresap pada rambut sebelum dibilas bersih dengan menggunakan air hangat.

## 2. Gel Lidah Buaya

Kandungan *aloe vera* yang tinggi pada gel lidah buaya dapat kamu manfaatkan untuk mencegah rambut agar tidak kering serta patah. Cara penggunaannya mudah sekali. Ambil gel dari beberapa batang lidah buaya, lalu aplikasikan pada rambut yang setengah basah. Tunggu selama 10-15 menit, lalu bilas dengan air bersih.

Lakukan kebiasaan ini minimal seminggu sekali untuk mendapatkan rambut yang terlihat sehat, lembap, dan berkilau alami.



### 3. Mayones

Siapa bilang kondisioner untuk rambut kribu hanya dapat dibeli di pasaran? Buktinya, kamu dapat memanfaatkan mayones sebagai kondisioner alami. Caranya, oleskan mayones secara merata dari mulai bagian akar hingga ke ujung rambut. Tunggu selama 20-45 menit, kemudian bilas hingga bersih menggunakan air dingin. Kandungan putih telur dan minyak di dalamnya dijamin dapat membuat rambut kribu kamu lembap dan mudah diatur.

### 4. Pisang

Tertarik merawat rambut kribu dengan menggunakan pisang? Caranya, siapkan beberapa buah pisang dengan bubuk almond secukupnya. Lalu, campurkan kedua bahan tersebut dan aduk hingga merata. Setelah itu, baru aplikasikan pada rambut dan tunggu selama 20-25 menit. Mudah, bukan?

### 5. Putih Telur dan Yoghurt

Terakhir, jaga kesehatan rambut kamu dengan menggunakan campuran putih telur dan yoghurt. Pilihlah *plain yoghurt* karena tidak mengandung pemanis atau pewarna apa pun. Lalu, campurkan dengan 2-3 butir putih telur, aduk hingga merata. Gunakan campuran ini pada rambut minimal sekali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal.



## 31. Hal yang Perlu Dipertimbangkan Jika Ingin Mewarnai Rambut

Tidak sedikit wanita maupun pria mewarnai rambutnya dengan alasan bosan dengan warna rambut dasar dan mencoba untuk tampil beda. Tetapi, apakah kamu tahu bahwa zat yang terdapat pada pewarna rambut tidak selalu sehat dan alami? Kebanyakan pewarna rambut mengandung zat kimia berbahaya, seperti:

- *Isopropyl alcohol*, berfungsi sebagai pelarut pada pewarna rambut, zat kimia ini dapat menyebabkan mual, pusing, dan sakit kepala.
- *Propylene glycol*, bahan peresap cat ke dalam rambut ini memiliki kandungan kimia yang dapat menyebabkan rambut rontok jika digunakan secara berlebihan.
- *Polyethylene glycol*, fungsinya sebagai pembersih pada rambut yang diwarnai, namun dapat menyebabkan penuaan dini.
- *Sodium Lauryl Sulfate* dan *Sodium Laureth Sulfate*, kandungan zat kimianya dapat menyebabkan rambut rontok dan menghambat pertumbuhan rambut. Apabila zat kimia ini terserap oleh kulit dapat menyebabkan katarak.
- *Diethanolamine*, *Triethanolamine*, dan *Monoethanolamine*. Zat ini dapat menyebabkan kanker.
- Warna pigmen C dan FD, berfungsi untuk membuat warna pada cat rambut lebih menarik. Sayangnya, kandungan kimianya dapat menyebabkan iritasi pada kulit, gangguan pada syaraf, dan menurunkan kadar oksigen dalam tubuh.
- *Formaldehida*, formulanya dapat menyebabkan kelelahan, alergi, sakit kepala, dan menurunkan sistem imun tubuh.



Zat kimia di atas merupakan zat yang sering terdapat pada cat rambut. Masih terdapat zat kimia lainnya yang menimbulkan dampak berbahaya jika tidak mengikuti petunjuk pemakaiannya. Adapun beberapa efek yang ditimbulkan jika mewarnai rambut adalah:

## 1. Alergi

Kandungan bahan kimia pada cat rambut sebenarnya tidak cocok digunakan pada kulit kepala. Kuncinya, jika terjadi perubahan warna pada kulit telinga dan gatal, maka zat tersebut tidak aman dipakai. Sebaiknya konsultasikanlah terlebih dahulu kepada ahlinya sebelum mewarnai rambut.

## 2. Iritasi

Beberapa zat kimia yang terdapat pada cat rambut dapat menyebabkan iritasi pada mata. Mata akan berwarna kemerahan dan panas. Selain itu, cat rambut juga menyebabkan gatal, luka, dan panas pada kulit kepala.

## 3. Kanker

Beberapa studi menunjukkan bahwa zat yang terdapat pada cat rambut dapat menyebabkan kanker, seperti kanker kandung kemih, darah, limfatik, dan payudara. Zat-zat kimia pada cat rambut dapat menempel pada kulit dan meresap pada aliran darah. Studi dari *Yale University* menemukan bahwa mewarnai rambut berisiko besar terserang kanker limfatik yang menyebabkan sistem ketebalan tubuh menurun.

## 4. Gangguan hormonal

Zat kimia yang tidak aman pada cat rambut, seperti *alkylphenol ethoxylates* dapat menyebabkan gangguan hormonal pada tubuh.



## 5. Peradangan

Memakai cat rambut terlalu lama dapat menyebabkan peradangan pada beberapa bagian tubuh yang dapat menyebabkan reaksi buruk pada zat kimia lainnya. Segeralah periksakan ke dokter.

### 32. Nutrisi untuk Rambut dari Bahan Alami

Rambut yang sehat dan lebat mampu mengurangi dampak gesekan yang terjadi pada bagian kepala kamu. Tak hanya itu, saat suhu sedang dingin, rambut juga menjaga kepala kamu agar tetap hangat dan sebaliknya, ia juga menyerap terik panas matahari sehingga kepala tetap terasa sejuk.

Jika bicara mengenai kesehatan dan perawatan rambut, mungkin kamu akan membayangkan *treatment* dengan biaya yang mahal, bukan? Jangan salah, kamu sebenarnya dapat melakukan hal ini sendiri dengan bahan-bahan alami di sekitar kamu.



Berikut bahan alami untuk menutrisi rambut kamu yang bisa dicoba:

## 1. Lidah Buaya

Dr. Craig Ziering, seorang ahli transplantasi rambut di Amerika, menyebutkan bahwa kulit kepala yang sehat merupakan tempat yang ideal bagi rambut untuk tumbuh maksimal. Namun, sel kulit mati di kulit kepala dapat menyumbat folikel rambut (tempat tumbuhnya rambut) yang menyebabkan rambut sulit tumbuh dan mendapatkan nutrisi. Nah, enzim proteolitik yang terkandung di dalam *aloe vera* ternyata dapat mengatasi hal tersebut. Gunakan bagian dalam lidah buaya ini secara langsung sebagai pengganti kondisioner, sebelum membilasnya dengan air.

## 2. Madu

Di dalam madu terdapat beragam vitamin, protein, antioksidan alami, antibakteri, antiseptik, dan nutrisi lainnya yang baik untuk mengatasi rambut kering, rontok, pecah-bercabang, dan berketombe. Selain itu, madu juga dapat menyuburkan, melembutkan, dan menjadikan rambut kamu berkilau. Cara penggunaannya pun sangat mudah, kamu tinggal mencampur dua sendok makan madu dengan minyak zaitun atau air hangat. Kemudian balurkan pada rambut kamu secara merata, diamkan selama 30 menit lalu bilas dengan air bersih.

## 3. Jeruk Nipis

Jeruk nipis berkhasiat untuk meluruskan rambut, mengatasi ketombe, dan merangsang pertumbuhan rambut. Caranya? Sederhana saja. Campurkan hasil perasan sebuah jeruk nipis ke dalam segelas air, lalu pijatkan pada kulit kepala dan rambut kamu secara perlahan. Biarkan selama 20 hingga 25 menit, kemudian bilas dengan air bersih.



## 4. Kemiri

Kemiri sudah lama dipercaya sebagai penyubur rambut. Hal ini tidak salah. Pasalnya, kandungan mineral dan protein yang ada dalam kemiri berkhasiat untuk merawat dan menguatkan rambut. Tak hanya itu, kemiri juga mampu mengatasi rambut rontok dan kusam. Cara pemakaiannya? Mudah saja, kamu cukup menggosokkan minyak kemiri pada kulit kepala rambut hingga merata.

## 5. Urang-aring

Kandungan minyak pada urang-aring dapat menyuburkan rambut serta membuatnya semakin hitam berkilau. Pada bayi, minyak urang-aring dipercaya pula dapat mempercepat penumbuhan rambut dan melebatkannya. Tak hanya itu, bahan alami ini juga dapat mencegah kerontokan rambut dan munculnya ketombe. Hebat, bukan? Untuk merasakan manfaatnya, kamu cukup mengoleskan minyak urang-aring pada kulit kepala rambut secara teratur.





# BULU

(Alis, Bulu Mata, Bulu Kemaluan,  
Bulu Tubuh, Kumis, dan Janggut)



## 33. Cara Menebalkan Alis Secara Alami

Pantang keluar tanpa alis tebal. Ya, tren alis tebal akhir-akhir ini memang sedang meradang sekali! Sebagian orang biasanya menebalkan alis dengan menggunakan berbagai jenis kosmetik, baik dari pensil alis, *mascara eyebrow*, dan sebagainya.

Tapi, bukannya lebih menarik memiliki alis tebal alami? Mau tahu cara untuk menebalkan alis kamu dengan bahan-bahan alami?

Berikut cara menebalkan alis secara alami:

### 1. Minyak Jarak atau *Castol Oil*

Bahan ini merupakan cara paling efektif untuk mendapatkan alis yang lebih tebal. Mengandung protein, asam lemak, antioksidan, dan vitamin, minyak ini membantu untuk menutrisi folikel pada rambut! Cara pemakaiannya, teteskan beberapa tetes minyak jarak ke alis dan pijat lembut. Biarkan selama 30 menit, kemudian bersihkan dengan cairan penghapus riasan, dan basuh wajah kamu dengan air hangat.

### 2. Minyak Kelapa

Kandungan asam lemak dan protein yang ada pada minyak kelapa dapat melindungi rambut dari patah-patah. Minyak kelapa juga memiliki kandungan nutrisi, seperti vitamin E dan zat besi yang dapat membuat alis sehat dan tebal. Cara penggunaan minyak kelapa untuk menebalkan alis, siapkan kapas dan minyak kelapa. Kemudian, celupkan kapas ke minyak kelapa, lalu oleskan pada alis. Diamkan selama semalam dan cuci muka kamu di pagi hari. Untuk hasil yang maksimal, kamu bisa menggunakannya setiap hari.

### 3. Minyak Zaitun

Minyak zaitun mengandung vitamin A dan E yang membantu dalam pertumbuhan rambut. Kandungan Vitamin E dapat memelihara setiap helai rambut. Sedangkan kandungan Vitamin A dapat menstimulasi produksi sebum atau minyak alami tubuh kita yang dapat membantu pertumbuhan rambut. Cara pemakaiannya, oleskan minyak zaitun pada alis, lalu lakukan pemijatan ringan. Diamkan 5-10 menit agar dapat meresap maksimal. Lakukan cara ini setiap hari untuk hasil maksimal. Hasilnya bisa terlihat dalam hitungan minggu, lho!

### 4. Jus Bawang Bombai

Jus bawang mengandung zat sulfur, selenium, mineral, vitamin B, dan vitamin C yang sangat baik untuk pertumbuhan rambut. Kandungan ini dapat membantu pertumbuhan rambut alis lebih cepat dan lebih padat. Nah, cara penggunaannya adalah potong bawang dan masukan potongan tersebut ke dalam blender. Setelah itu, oleskan ke alis menggunakan *cotton bud* dan diamkan selama satu jam. Jika kamu bukan penggemar aroma bawang, oleskan jus lemon setelah itu.



## 5. Kuning Telur

Rambut alis terbuat dari protein keratin dan kandungan yang ada dalam telur adalah sumber protein yang sangat baik. Kuning telur merupakan sumber biotin yang kaya, hingga dapat digunakan untuk menebalkan alis. Cara penggunaannya, pisahkan putih telur dengan kuning telur. Kemudian, kocok kuning telur hingga halus dan gunakan *cotton bud* untuk mengoleskannya ke alis. Diamkan selama 20 menit dan bilas dengan air hangat. Lakukan cara ini dua kali seminggu untuk hasil yang maksimal!

## 6. Vitamin E

Dewasa ini, kandungan vitamin E sudah banyak dijual dalam bentuk kapsul. Nah, di dalam kapsul vitamin tersebut, terdapat kandungan *tocotrienol*; suatu antioksidan yang mampu melenyapkan penghambat utama pertumbuhan alis mata, yaitu stres. Selain itu, minyak Vitamin E di dalam kapsul juga mampu mengatasi rambut rontok dan membantu pertumbuhan rambut. Karenanya, kamu dapat mengoleskan minyak vitamin E tersebut ke sekitar alis mata sebelum tidur di malam hari. Setelah dioles, pijatlah alis mata selama beberapa menit lalu basuh wajah dengan air bersih keesokan paginya. Jika hal ini rutin kamu lakukan, percaya deh hanya dalam hitungan minggu, alis mata kamu sudah tumbuh lebat.

## 7. Lemon

Jarang yang tahu bahwa selain menyehatkan tubuh, lemon berkhasiat pula untuk menebalkan alis mata. Kandungan Vitamin B, C, dan kandungan lainnya dalam buah lemonlah yang mampu membuat alis mata tumbuh lebih lebat. Cukup dengan menggosokkan buah



lemon ke sekitar alis selama 20 menit. Setelah itu, basuh wajah dengan air hangat. Jangan biarkan alis terkena matahari setelah 2 jam pemakaian. Kamu akan merasakan sedikit parah di awal penggunaan, tetapi akan hilang dengan sendirinya. Akan tetapi, hentikan jika kamu mengalami iritasi.

## 8. Minyak Jojoba

Minyak jojoba telah banyak digunakan dalam obat-obatan tradisional untuk mengobati bermacam-macam masalah kulit. Selain itu, kandungan yang terdapat pada jojoba oil mampu melebatkan, melindungi dan mencerahkan rambut pada alis mata. Penggunaannya cukup mudah, lho. Kamu tinggal mengoleskan minyak jojoba ke sekitar alis mata sebelum tidur setiap harinya. Saat bangun keesokan paginya, bilaslah wajah Anda dengan air bersih.

## 9. Susu

Tak ada yang tak kenal susu. Manfaatnya sangat banyak, mulai dari menyehatkan tulang hingga melembutkan kulit. Nah, satu manfaat susu yang jarang kamu ketahui adalah melebatkan dan menyehatkan alis mata melalui kandungan proteinnya. Untuk merasakan manfaat tersebut, kamu cukup mengoleskan air susu dengan menggunakan kapas ke sekitar alis mata. Setelah itu, biarkan selama 15 menit lalu basuhlah dengan air bersih. Lakukan hal ini setiap hari untuk mendapatkan hasil yang maksimal.



## 34. Lebatkan Bulu Mata dengan Tujuh Bahan Alami

*Ladies*, tentunya banyak dari kamu yang ingin memiliki bulu mata "badai" seperti pendendang lagu Maju Mundur Cantik; Syahrini. Namun, tidak semua wanita dikaruniai bulu mata yang tebal dan lentik. Karenanya, untuk menutupi hal ini, sebagian besar wanita melakukan banyak cara, mulai dari rutin menggunakan produk tertentu hingga memakai bulu mata palsu ke mana-mana. Namun, tentu saja penggunaan produk dan teknologi ini tidak akan bersifat permanen sehingga mau tidak mau, kamu harus mulai mencari cara lain untuk mempertahankan indahnya bulu mata.

*Iho, memangnya ada cara lain? Tentu saja ada.*

*Berikut 7 bahan alami untuk melebatkan bulu mata.*

### 1. Lidah Buaya

Untuk penggunaan lidah buaya, kamu dapat mengoleskan getah lidah buaya ke bagian bulu mata. Namun berhati-hatilah, jangan sampai getahnya mengenai mata. Sebab, getah tersebut dapat menyebabkan gatal dan iritasi. Lakukan hal ini secara rutin di pagi hari, dan segera rasakan manfaatnya.

### 2. Minyak Zaitun

Kandungan vitamin E pada minyak zaitun secara alami mampu membuat bulu mata kamu tumbuh lebih panjang. Caranya pun cukup mudah, kamu hanya perlu mengoleskan minyak zaitun ke sekitar bulu mata setiap harinya. Dijamin, tidak lama bulu mata kamu akan melebat dengan sendirinya.



### 3. Jeruk Nipis

Penggunaan jeruk nipis pun sangat mudah, kamu cukup memeras jeruk nipis dan mengoleskan air perasannya ke sekitar bulu mata. Lakukan hal ini sebelum tidur, dan saat bangun keesokan paginya, bilaslah wajah kamu dengan air bersih.

### 4. Green Tea

Jarang, lho, yang tahu bahwa selain menyehatkan tubuh, *green tea* juga dapat bermanfaat untuk memperindah bulu mata. Kandungan kafein dan *flavonoid*-nya mampu menutrisi bulu mata sehingga tumbuh lebih panjang dan lebih lebat. Caranya? Mudah, kok. Kamu cukup mengoleskan *green tea* basah di sekitar bulu mata kamu dengan menggunakan kapas. Lakukan hal ini setiap hari untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

### 5. Daun Sirih

Daun sirih ternyata juga ampuh untuk memanjangkan bulu mata. Caranya pun cukup mudah, kombinasikan daun sirih dengan lidah buaya. Caranya adalah remas daun sirih sampai menghasilkan lendir, dan campurkan dengan gel lidah buaya. Aduk hingga merata, dan diamkan selama 5 menit. Kemudian, oleskan ramuan yang sudah dibuat tersebut ke bulu mata dan diamkan sekitar 1-2 jam. Setelah itu, bersihkan dengan air, ya.



## 6. Minyak Jarak

Nah, bahan alami yang terakhir ini dapat kamu olah bersama getah lidah buaya dan minyak vitamin E untuk memanjangkan bulu mata. Bahan yang kamu butuhkan adalah 2 sendok makan minyak jarak, 4 sendok makan minyak Vitamin E, dan 2 sendok makan gel lidah buaya. Untuk membuat ramuan ini, campurlah 2 sdm minyak jarak dengan 4 sdm vitamin E hingga merata, lalu tambahkan 2 sdm getah lidah buaya. Setelah itu, oleskan campuran ini ke sekitar bulu mata dengan menggunakan tongkat maskara. Jangan lupa, lakukan hal ini setiap hari sebelum kamu tidur untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

## 35. Efek *Extension* Bulu Mata yang Harus Diwaspadai Sejak Dini

Kini, semakin berkembangnya teknologi di dunia kecantikan, mulai bertebaran beragam prosedur untuk meningkatkan 'kecantikan alami' kamu; salah satunya adalah dengan sambung bulu mata (*extension*). *Eits*, jangan salah! Meskipun menawarkan hasil yang menggiurkan, namun bukan berarti langkah ini tidak memiliki risiko, *lho!*

Berikut 4 efek *extension* bulu mata yang harus kamu waspadai:

### 1. Risiko cedera mata

Cedera mata dapat terjadi karena beberapa faktor, sebut saja penggunaan lem yang digunakan untuk merekatkan bulu mata palsu; atau substansi lain yang terkandung dalam bulu mata palsu yang mungkin saja mengundang perkembangbiakan bakteri dan virus pemicu gangguan mata.



Banyak kasus menunjukkan bahwa keputusan untuk mencoba *extension* bulu mata yang diambil secara sembrono meningkatkan risiko kamu terkena konjungtivitis. Bahkan, beberapa kejadian mengungkapkan bahwa *extension* bulu mata yang tidak sempurna dapat membuat patahan bulu mata masuk ke dalam mata dan memicu cedera. Mengerikan, bukan?

## 2. Iritasi dan alergi

Selanjutnya, kamu juga harus mewaspadaikan risiko terjadinya iritasi dan alergi ketika dan pasca melakukan *extension* bulu mata. *Lho, kok bisa?* Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa dalam sebagian perekat yang digunakan dalam proses *extension* bulu mata terkandung senyawa formaldehida. Jika sampai mengenai kulit yang sensitif, bahan kimia ini dapat memicu beberapa keluhan medis, seperti ruam kemerahan pada kelopak mata, mata kemerahan, bahkan timbulnya benjolan (layaknya terisi air) di seluruh permukaan wajah.

Tidak ingin mengalami hal tersebut, bukan? Karenanya, kamu disarankan untuk melakukan tes alergi terlebih dahulu. Selain itu, selalu tanyakan pada praktisi *extension* mengenai kandungan yang ada dalam perekat bulu mata yang digunakan. Meskipun terkesan merepotkan, namun cara tadi setidaknya dapat menghindarkan kamu dari kemungkinan buruk yang dapat terjadi di kemudian hari.

## 3. Rontok bulu mata

Biasanya, hal ini terjadi ketika bulu mata asli mengalami ketegangan akibat menahan beban berat yang berasal dari *extension* bulu mata palsu. Selain itu, kerontokan juga dapat terjadi karena kamu sering mengucek-ngucek mata akibat tidak nyaman dengan bulu mata palsu yang dipasang.



Waspada! Jika tidak segera ditangani, 2 faktor tadi dapat memicu kerontokan bulu mata permanen atau di dunia medis dikenal dengan istilah *traction alopecia*. Karenanya, selalu konsultasikan keputusan kamu untuk menyambung bulu mata dengan dokter terlebih dahulu.

## 4. Kemungkinan buta

Efek *extension* bulu mata yang terakhir adalah risiko kebutaan. Meskipun sangat jarang terjadi, namun bukan berarti kamu dapat menghiraukan kemungkinan buruk ini. Kebutaan bisa saja terjadi jika kamu kurang selektif dalam memilih salon atau praktisi *extension* bulu mata. Mengapa? Sebab, hal tersebutlah yang akhirnya mengarah pada ketidaktahuan kamu akan jenis perekat yang digunakan, jenis bulu mata yang ditempelkan, serta keahlian & ke higienisan praktisi ketika melakukan prosedur sambung bulu mata ini.

Jika sampai terakumulasi, faktor-faktor di atas dapat meningkatkan risiko cedera mata yang bisa berakhir pada kebutaan. Mengerikan!

## 36. Delapan Tips Mencukur Bulu Kemaluan

Pernahkah kamu mencukur bulu kemaluan? Sebagian besar dari kamu tentu pernah melakukannya. Pasalnya, ketika bulu kemaluan mulai tumbuh memanjang, akan muncul perasaan gatal dan tidak nyaman yang membuat kamu gerah dan tak tahan untuk mencukurnya. Kegiatan ini sejatinya bagus untuk kesehatan area kulit di antara paha. Jika tidak teratur dibersihkan dan dicukur, tentu kemungkinan tumbuhnya jamur dan bakteri akan semakin besar. Nah, lalu apa saja yang sebaiknya diperhatikan saat melakukannya?

Simak tips mencukur bulu kemaluan berikut ini!



## 1. Pilih cara yang sesuai untuk menghilangkan bulu kemaluan

Meskipun cara paling baik adalah dengan mencukur bulu kemaluan menggunakan pisau cukur, namun nyatanya ada beberapa cara yang dapat kamu lakukan untuk menghilangkan bulu kemaluan. Dua cara yang paling umum adalah mencukur dan *waxing*. Namun, *waxing* memiliki risiko lebih besar bagi daerah kemaluan kamu, dan karena itu lebih tidak disarankan dibanding mencukur.

## 2. Mulailah dari menggunting ujung bagian terluar

Tips mencukur bulu kemaluan yang kedua adalah jangan langsung mencukur keseluruhannya. Lakukan pencukuran secara perlahan, mulai dari menggunting ujung bagian bulu kemaluan yang paling luar. Tarik bulu kemaluan kamu perlahan, lalu mulailah mengguntingnya dari daerah terluar. Jangan gunakan gunting besar, melainkan gunting yang berukuran kecil dan tajam untuk memudahkan prosesnya. Namun ingat, jangan gunakan gunting hingga mendekati area pangkal bulu kemaluan.

## 3. Mandi air hangat sebelum mencukur

Hal ini akan melembutkan bulu kemaluan dan folikel-folikel rambutnya, sehingga lebih mudah untuk dicukur. Jika tidak, kamu bisa pula membersihkan dan mengusap bulu kemaluan dan area sekitarnya dengan lap air hangat. Jika perlu, kamu juga bisa mandi air hangat setelah mencukur, guna menghilangkan sel-sel kulit mati.



## 4. Gunakan *shaving foam*

Sama dengan mencukur bulu ketiak dan kumis, mencukur bulu kemaluan juga bisa menimbulkan luka dan iritasi pada kulit. Karenanya, untuk mencegah hal ini terjadi, kamu disarankan untuk menggunakan *shaving foam* sebelum mencukur. Sangat direkomendasikan untuk menggunakan *shaving foam* yang dibuat khusus untuk mencukur bulu kemaluan, ya!

## 5. Gunakan pencukur baru

Jika kamu tidak puas dengan hanya menggunting hingga sedekat mungkin area pangkal rambut kemaluan, kamu dapat pula mencukur bulu kemaluan secara keseluruhan. Untuk ini, jangan gunakan pisau cukur yang telah kamu gunakan berkali-kali untuk mencukur kumis dan bulu ketiak. Gunakanlah pisau cukur yang masih baru dan tersegel untuk menghindari terjadinya infeksi dan masuknya bakteri.

## 6. Gunting atau cukur area kemaluan dengan lembut dan hati-hati

Dalam mencukur bulu kemaluan, tidak disarankan untuk terburu-buru. Kamu harus sabar dan hati-hati dalam menggunting maupun mencukur bulu-bulu kemaluan. Jangan pula mencukur secara berlebihan, bukanlah hal yang aneh jika bulu kemaluan kamu masih tersisa sedikit. Biarkan saja, dan jangan mencukur berkali-kali agar hilang seluruhnya. Sebab, hal itu bisa menimbulkan iritasi.



## 7. Gunakan *baby oil*

Untuk menjaga area kemaluan tetap lembap dan lembut setelah dicukur, kamu dapat mengoleskan *baby oil* tipis-tipis pada area tersebut. Hal ini juga bisa membantu mengurangi iritasi pada area kemaluan setelah mencukur.

## 8. Bersihkan secara menyeluruh

Setelah selesai mencukur bulu kemaluan, jangan lupa untuk membersihkan area kemaluan kamu secara keseluruhan. Jangan sampai ada bulu-bulu kemaluan yang tertinggal, cuci bersih area kemaluan, dan keringkan dengan handuk bersih.

## 37. Amankah Mencukur Bulu pada Tubuh?

Memiliki kaki, tangan, dan ketiak yang mulus tanpa bulu sepertinya tengah menjadi tren saat ini. Terutama bagi para wanita, halusnya permukaan kulit pastinya menjadi sesuatu yang didambakan. Demi hal tersebut, banyak dari kamu yang kemudian memilih untuk rutin mencukur—bahkan mencabut—bulu di kaki, tangan, dan ketiak. Nah, apakah kamu salah satunya? Lalu, timbul pertanyaan amankah mencukur bulu pada tubuh?

Jika iya, harus kamu tahu bahwa terdapat beberapa anggapan tentang buruknya kegiatan ini. Beberapa orang mengatakan, mencukur bulu ketiak justru akan memicunya tumbuh semakin lebat dan membuat kulit ketiak menjadi tidak sehat. Begitu pula dengan mencukur bulu kaki dan tangan. Benarkah hal tersebut? Untuk menjawabnya, yuk simak serba-serbi mencukur bulu pada tubuh berikut ini!



## Amankah mencukur bulu ketiak?

*Ladies and gentleman*, perlu kamu ketahui bahwa ketiak merupakan tempat berkumpulnya kelenjar getah bening yang menjadi penghubung racun dan zat kimia yang akan masuk ke dalam tubuh. Nah, bulu-bulu ketiak ini berfungsi untuk menyaring zat-zat yang masuk ke dalam tubuh kamu. Tak hanya bulu ketiak, setiap bulu rambut yang tumbuh pada beberapa bagian tubuh pun berfungsi untuk menjaga organ vital yang ada di dekatnya.

Lalu, apa yang akan terjadi ketika bulu-bulu tersebut dicukur? Tanpa adanya bulu ketiak, zat-zat yang akan masuk ke dalam tubuh melalui ketiak tidak dapat disaring secara sempurna. Ditambah lagi, dengan mencukur akan timbul kemungkinan munculnya luka kasat mata pada kulit ketiak. Semakin lama, luka tersebut akan semakin besar dan meradang. Bersamaan dengan hal tersebut, pori-pori di daerah ketiak juga akan semakin membesar sehingga mempermudah toksin dan zat kimia—seperti yang terdapat pada deodoran—masuk ke dalam kulit kamu. Selain itu, luka sayatan yang tertutup dan ditutupi dengan deodoran dapat pula mengakibatkan munculnya tumor penyebab kanker payudara. Pасalnya, toksin dapat dengan mudah dilunturkan oleh zat antiperspiran yang berperan untuk mencegah pengeluaran keringat. Toksin akan tertimbun dan muncullah kanker payudara. Tak hanya itu, kuman dan bakteri juga akan semakin mudah masuk ke dalam lapisan kulit kamu dan tertimbun di sana.



Akan tetapi, mengingat ketiak sering sekali mengeluarkan wangi tidak sedap, banyak orang berniat mencukurnya. Sejatinya, bau tak sedap ini dikarenakan ketiak memiliki kelenjar apokrin yang mengandung asam lemak jenuh berupa cairan kental dan berminyak. Nah, asam lemak jenuh sebenarnya hanya berbau layaknya lemak, namun bercampurnya cairan ini dengan bakteri pembusukan di setiap helai bulu ketiaklah yang menyebabkan munculnya bau tak sedap. Terlebih lagi jika kamu jarang merawat kebersihan badan secara rutin (baca : jarang mandi). Karena itulah, jika kamu ingin menghilangkan bulu ketiak, lebih baik pangkaslah dengan gunting daripada mencukur dan *waxing* untuk mengurangi risiko cedera dan pori-pori membesar.

## Bagaimana dengan mencukur bulu kaki dan tangan?

Dewasa ini, banyak kaum wanita yang menggunakan metode *waxing* untuk menghilangkan bulu pada kaki dan tangan. Meskipun begitu, *waxing* tidak selamanya menghilangkan semua bulu-bulu halus pada kaki dan tangan, lho. Bulu-bulu halus tersebut justru akan tumbuh lebih lebat dan tidak teratur. Selain itu, kamu juga akan merasakan gatal jika bulu pada tangan dan kaki tumbuh kembali dengan ukuran yang masih pendek. Bulu-bulu ini akan lebih tajam, seperti tumbuhnya jambang pada pria setelah dicukur beberapa hari.



Karena itulah, kamu tidak disarankan untuk mencukur atau melakukan *waxing* pada bulu tangan dan kaki. Lebih baik, biarkan saja bulu-bulu tersebut tumbuh secara alami di kulit kamu. Lagipula pada wanita, bulu-bulu ini cenderung akan tumbuh halus dibandingkan pada pria.

## Untuk menghindarinya, hal apa saja yang perlu diperhatikan?



Selain efek sampingnya, kamu juga harus memperhatikan hal-hal tertentu saat mencukur. Pada saat kamu ingin mencukur bulu kaki dan tangan, janganlah menggunakan pisau yang tumpul, jangan pula merendam kaki dengan air panas setelah bercukur, dan menyimpan pisau cukur ketika masih basah karena bakteri dan jamur bisa saja tumbuh di sana. Perhatikan selalu kebersihan dan kondisi pisau cukur tersebut.

## 38. Kenapa Kumis dan Janggut Tumbuh pada Wanita?

Kumis dan janggut merupakan dua jenis rambut wajah (*facial hair*) yang umumnya disangkutpautkan dengan kaum pria. Namun, tahukah kamu, bahwa dalam beberapa kasus, kumis dan jenggot juga bisa tumbuh pada wanita?





Normalnya, perbandingan antara jumlah hormon androgen pada wanita dan pria adalah 1:10. Jadi, jika pria umumnya memproduksi 6-8 mg hormon androgen per hari, maka wanita hanya akan menghasilkan 0,5 mg per hari. Namun, pada beberapa kasus, jumlah hormon androgen pada wanita dapat meningkat dan melebihi batas normal; salah satu penyebabnya adalah penggunaan obat-obatan yang tinggi akan kandungan steroid. Inilah yang kemudian menyebabkan seorang wanita menderita hirsutisme.

## 2. Gangguan kesehatan



Selanjutnya, hirsutisme juga dapat dipicu oleh 2 jenis penyakit, yaitu Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) dan Congenital Adrenal Hyperplasia (CAH).

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) merupakan penyakit yang disebabkan oleh ketidakstabilan dan ketidakseimbangan hormon pada wanita akibat ovarium yang memproduksi hormon androgen secara berlebih. Selain memicu kondisi hirsutisme, PCOS yang bersifat genetik (umunya berasal dari pihak ibu) juga dapat menyebabkan timbulnya gejala kesehatan lain, seperti kulit yang menjadi berminyak dan berjerawat, depresi, susah untuk hamil, rambut kepala yang rontok dan menipis, bertambahnya berat badan, hingga menstruasi yang tidak teratur.

Selain PCOS, penyakit lainnya yang dapat memicu hirsutisme adalah Congenital Adrenal Hyperplasia (CAH). Penyakit ini disebabkan oleh terganggunya fungsi kelenjar adrenal di indung telur yang menyebabkan adanya perubahan hormon tubuh. Banyak pihak percaya bahwa CAH merupakan penyakit turunan PCOS. Artinya, jika kamu terbukti menderita PCOS—dan tidak segera menanganinya—, maka kemungkinan besar kamu juga akan terkena CAH.







## 39. *Peeling* Wajah; Perawatan Kecantikan Masa Kini

*Peeling* wajah dipilih oleh kaum hawa sejak zaman mesir kuno, lho, karena dianggap mampu membuat kulit jadi tampak lebih muda. Kemudian, ketenaran *peeling* terus bergema hingga menjadi tren kecantikan di era 90-an. Sayangnya, kemunculan teknik laser wajah untuk menghilangkan kerutan sempat meredupkan pamor *peeling* di dunia dermatologi.

Namun, saat ini *peeling* wajah kembali merebut ketenaran dalam dunia dermatologi. Bahkan, menurut *American Society for Aesthetic Plastic Surgery*, saat ini teknik *peeling* untuk kecantikan memiliki lebih banyak pelanggan dibandingkan dengan puncak kejayaannya pada 1997 silam.

Profesor *NYU Langone Medical Center*, Doris Day mengungkapkan, *peeling* untuk kecantikan ini terbukti memberi manfaat yang banyak pada kulit, lho, seperti membalikkan, melasma, dan keretakan kulit.

### Cara kerja *peeling* wajah

*Peeling* wajah merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam dunia kecantikan dengan tujuan untuk meningkatkan tampilan kulit wajah, leher, ataupun lengan. Nah, *peeling* atau pengelupasan ini memanfaatkan campuran beberapa bahan untuk mengangkat lapisan kulit terluar. Alhasil, kulit akan memperbaiki sel-selnya untuk menggantikan lapisan kulit yang sudah terangkat sebelumnya. Jadi, kulit kamu akan terlihat lebih mulus bercahaya dan bebas dari kerutan. Keren, kan?



Hal lainnya yang lebih keren ialah kini formula dari bahan pengangkat lapisan kulit terluar telah ditingkatkan menjadi campuran yang lebih efektif tanpa menimbulkan rasa sakit bagi para calon pasiennya (dulu, *peeling* ini mengharuskan penggunaanya mengalami penderitaan terlebih dahulu, *lho*). Formula tersebut bertujuan untuk menghilangkan garis wajah sehingga terlihat kencang tanpa kerutan dan membentuk kolagen agar wajah tampak berseri.

## Manfaat *peeling* wajah untuk kecantikan

*Peeling* wajah memang terbukti mampu memberikan hasil yang sesuai dengan kebutuhan dan karakter kulit dari masing-masing calon pasien dengan cara meregenerasi kulit terluar dan menggantikannya dengan lapisan kulit yang baru. Lalu, faktor apa saja sih yang membuat *peeling* untuk kecantikan begitu populer di kalangan kaum hawa? Berikut beberapa pernyataan dari para ahli dermatologi terkemuka di dunia.

### • Regenerasi sel yang lebih cepat

Sesaat setelah formula *peeling* dioleskan ke permukaan kulit, sistem syaraf akan mengirim sinyal pada lapisan kulit untuk memproduksi sel-sel baru dan menggantikan sel-sel pada lapisan terluar. Dengan begini, kulit terlihat lebih muda, kan?

### • Minim risiko

Banyak pakar kulit yang memiliki resepnya sendiri sesuai dengan kebutuhan pelanggannya. Namun, tak ada satupun keluhan yang datang tentang efek samping. Canggih sekali, bukan?



## • Membasmi jerawat

Formula untuk mengupas kulit luar ini juga mampu meningkatkan daya tahan kulit terhadap kuman penyebab jerawat. Nah, untuk kamu yang memiliki masalah jerawat, cocok nih untuk dicoba.

## • Menghilangkan bekas luka

Karena lapisan kulit terluar terangkat, maka perlahan-lahan rona kehitaman bekas luka juga akan menghilang.

*Peeling* untuk kecantikan itu sangat mengesankan, bukan? Bahkan kemampuannya pun sudah diakui oleh para dermatologi tingkat dunia. Tapi ingat ya, kamu perlu konsultasi tentang kondisi kulit kamu kepada ahli dermatologi sebelum melakukan teknik pengelupasan ini. Lalu, jangan lupa juga untuk tetap didampingi ahli dermatologi meskipun banyak produk *peeling* yang dijual di pasaran dengan promosi yang menggoda.

## 40. Kenali Lebih Dalam Perawatan *Facial* Wajah

*Facial* wajah merupakan perawatan yang berguna untuk meningkatkan penampilan kulit wajah kamu. Menurut *Livestrong.com*, *facial* wajah tersebut dikondisikan dengan kulit pasien. Kulit pasien yang berbeda-beda pada setiap orang membuat para praktisinya menggunakan prosedur dan produk yang berbeda-beda.



Pada pasien dengan kulit normal, kulit akan diperiksa terlebih dahulu, kemudian dibersihkan dan diberikan terapi uap. Terapi uap ini berguna untuk menghidrasi kulit wajah, terlebih lagi bagi kamu yang memiliki jenis kulit wajah kering.

Setelah itu, biasanya kamu akan diberikan perawatan pijat. Pijatan tersebut berguna untuk meningkatkan peredaran darah, sehingga nutrisi pun terhantarkan dengan baik ke setiap sel-sel kulit, terutama yang ada di wajah. Tidak heran bukan, mengapa se usai dipijat pada saat melakukan perawatan *facial* wajah, kamu merasa begitu rileks?

Se usai diberikan pijatan, biasanya kamu akan diberikan pelembap, terutama jika kulit kamu termasuk tipe kulit yang kering. Jika kulit kamu berjenis kombinasi, biasanya para spesialis akan menggunakan dua jenis masker berbeda untuk daerah-daerah tertentu sesuai kebutuhannya. Begitu juga dengan jenis pelembap yang akan digunakan di daerah wajah berminyak atau wajah kering.

Kamu memiliki kulit wajah berjerawat dan takut untuk melakukan *facial* wajah? *Eits*, tidak perlu takut! Terapis akan menyesuaikan perawatan *facial* untuk kulit berjerawat. Wajah kamu akan dibersihkan dan diuap terlebih dahulu. Lalu, jerawat dan komedo akan ditarik dan diekstrak. *Facial* justru sangat tepat untuk menangani jerawat dan komedo. Mengapa demikian?



Komedo dan jerawat sudah sewajarnya ditangani oleh ahli kecantikan. Peralannya, untuk membersihkan kedua hal tersebut harus melalui sebuah teknis tersendiri yang tidak bisa dilakukan sendiri. Komedo harus didorong dari bawah permukaan kulit. Karena, jika tidak demikian, justru akan mengiritasi kulit permukaannya. Selain itu, jika tidak benar-benar bersih dalam membersihkannya, kotoran justru menumpuk dan menyebabkan pori-pori bertambah besar.

*Facial* wajah tidak hanya dikenal untuk membersihkan kulit wajah saja, tetapi juga menghilangkan keriput dan sel-sel kulit yang menua. Terapis juga akan menggunakan masker wajah yang akan mengelupas kulit-kulit mati dan menyamarkan garis serta kerutan di wajah. Tidak perlu khawatir merasa perih atau sakit karena kamu akan diberikan losion atau krim sesudahnya. Kamu juga akan diberikan pijatan untuk kulit-kulit yang mulai mengendur. Pijatan tersebut dimaksudkan untuk mendorong produksi minyak alami dan membuat wajah lebih bersinar.

Hasil dari perawatan yang baik adalah kulit yang sehat. Jika kulit kamu bereaksi baik pada perawatan tersebut, bisa dikatakan kamu cocok dengan perawatan yang diberikan, maupun dengan terapisnya sendiri. Kamu berhak untuk memilih siapa terapis yang akan memberikan perawatan *facial* wajah dengan kenyamanan sebagai pertimbangan kamu.

**Kamu tertarik mencoba *facial* wajah? Selamat mencoba!**



## 41. Serba-Serbi Suntik Putih; Tren Kecantikan Janjikan Hasil Instan

Selayaknya negara Asia lainnya, Indonesia kerap kali memandang kulit putih sebagai salah satu kriteria 'cantik'. Singkatnya, jika kamu memiliki kulit dengan warna putih langsung, maka kamu sudah satu langkah lebih dekat dengan kriteria cantiknya orang Indonesia. Namun, karena banyak hal—seperti terik matahari dan iklim yang panas—, warna kulit kebanyakan orang Indonesia cenderung kecokelatan. Jika sebagian memilih untuk bersyukur dengan anugerah kulit sawo matang ini, maka sebagian lainnya memilih untuk menempuh berbagai prosedur demi mendapatkan kulit yang lebih cerah.

Nah, dari sekian banyak cara memutihkan kulit yang biasa ditempuh, suntik putih merupakan salah satu opsi yang pamornya tengah naik. *Eits*, tapi tahukah kamu, apa sebenarnya suntik putih itu? Efektifkah langkah ini untuk mencerahkan kulit?



### Mengenal suntik putih

Pada dasarnya, suntik putih merupakan prosedur medis di bidang estetika yang dilakukan untuk meningkatkan tingkat kecerahan kulit. Caranya adalah dengan memasukkan cairan khusus ke pembuluh darah. Lalu, sebenarnya apa saja senyawa yang terkandung di dalam cairan suntik putih? Ini dia poin lengkapnya:

- **Vitamin C**

Jenis vitamin yang banyak terkandung di dalam sayuran dan buah-buahan ini memang sudah dikenal sejak lama sebagai senyawa yang ampuh untuk mencerahkan kulit, menyamarkan bekas luka, mencegah proses penuaan dini pada kulit, hingga melindungi kulit dari akibat buruk radikal bebas.



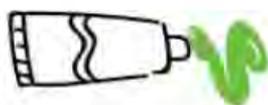
## • Kolagen

Sebenarnya, kolagen merupakan senyawa yang diproduksi oleh tubuh secara alami. Namun sayangnya, seiring dengan semakin bertambahnya usia, produksi kolagen pada kulit akan semakin menurun. Dampaknya, kamu akan menemukan beberapa tanda penuaan, seperti kerutan dan menurunnya keelastisan kulit.

Nah, pada suntik putih, kolagen dimasukkan ke pembuluh darah untuk meminimalisasi timbulnya tanda penuaan pada kulit. Karenanya, tidak heran jika mereka yang pernah mencoba prosedur suntik putih mengungkapkan bahwa pasca prosedur dilakukan kulit terasa lebih kenyal.

## • Glutathione

Sama seperti halnya kolagen, *glutathione* merupakan senyawa yang secara alami diproduksi oleh tubuh. Namun lagi-lagi, karena bertambahnya usia, jumlah *glutathione* dalam tubuh semakin berkurang. Lantas, apa fungsi senyawa ini? Selain bermanfaat untuk menjaga kulit dari akibat buruk radikal bebas, *glutathione* juga efektif dalam menghambat proses pembentukan melanin penyebab kulit kusam dan hitam.



## Suntik putih, efektifkah?

Berdasarkan hasil studi yang dipublikasikan di *International Journal of Aesthetics and Anti-aging Medicine*, 95.4% subjek penelitian yang melakukan prosedur suntik putih sebanyak 6 kali menyatakan adanya perubahan signifikan pada kondisi kulit mereka. Selain terlihat lebih cerah dan segar, subjek juga mengungkapkan bahwa suntik putih membuat kulit terasa kenyal, kencang, dan lembap.



Perlu dicatat bahwa penelitian ini menyimpulkan bahwa suntik putih tidaklah membuat kulit terlihat lebih putih, namun menjadi lebih cerah dan merona. Jadi, bisa disimpulkan bahwa istilah 'suntik putih' kurang pas sebab efeknya tidak mampu membuat kulit kamu terlihat lebih putih.

## Dampak buruk suntik putih

Selayaknya prosedur medis lain yang melibatkan proses memasukkan senyawa ke dalam tubuh, suntik putih kerap kali memicu timbulnya beberapa dampak kesehatan, seperti:

- Perut yang terasa mual dan kembung.
- Susah tidur.
- Dalam beberapa kasus, terlalu sering melakukan prosedur suntik putih dapat memicu penyakit batu ginjal.
- Rambut rontok.

## Suntik putih aman, jika...

Jika kamu tertarik untuk mencoba suntik putih, maka sangat disarankan untuk memperhatikan poin-poin di bawah ini:

- Pilih dokter dan instansi yang berlisensi, berkualitas, dan terpercaya.
- Selalu pastikan bahwa produk yang dipakai sudah terdaftar di BPOM.
- Lakukan tes kesehatan secara menyeluruh untuk memastikan apakah tubuh dapat menoleransi masuknya senyawa yang terkandung di dalam suntik putih atau tidak.



## 42. Cara Kerja Suntik Putih untuk Cantik Maksimal

Hakikatnya, setiap orang memiliki rona kulit yang berbeda. Apalagi jika berbeda etnis dan ras. Bisa diperhatikan, orang Asia yang berasal dari ras mongoloid memiliki rona kulit yang berbeda dengan orang Eropa yang berasal dari ras kaukasoid. Meskipun begitu, kulit putih bersinar lebih disukai oleh kebanyakan orang. Maka dari itu, beberapa publik figur terkenal di dunia seperti pemain baseball Sammy Sosa dan artis Edo Nollywood mengubah warna gelap pada kulitnya menjadi putih.

Nah, pengubahan warna kulit ini dapat dilakukan melalui beberapa prosedur kecantikan, salah satunya suntik putih. Cara kerja suntik putih dianggap lebih cepat dibandingkan dengan operasi laser atau *cyrotherapy* mengingat hasilnya bisa dinikmati dalam beberapa minggu saja, *lho*. Memang bagaimana, sih, cara kerja suntik ini, hingga mampu memberi hasil yang cepat dan digemari banyak orang? Penasaran? Yuk, mari mengenal cara kerja suntik putih!

### Alasan warna kulit berbeda-beda

Jaringan kulit memiliki agen yang menentukan warna kulit yang terlihat, *lho*. Jaringan tersebut disebut dengan nama melanin. Nah, agen ini terdiri atas beberapa jenis, yaitu *pheomelanin* dan *eumelanin*, di mana keduanya diatur oleh enzim yang disebut dengan *tyrosinase*. Jika kadar *eumelanin* dalam kulit lebih banyak, maka kulit kita akan terlihat lebih gelap.

Nah, ketika kulit kamu terpapar sinar matahari, enzim *tyrosinase* akan merangsang produksi *eumelanin* agar sel-sel kulit terhindar dari kerusakan yang disebabkan oleh sinar UV. Maka dari itu, kulit akan terlihat "gosong" setelah berada di bawah terik sinar matahari dalam waktu yang lama.



## Cara kerja suntik putih

Dalam prosedur ini, cairan yang disuntikkan ke dalam kulit terdiri atas vitamin C dan E. Namun, bahan yang paling aktif ialah zat yang disebut dengan *glutathione*. Sebenarnya, zat ini tersedia dalam bentuk pil yang juga digunakan untuk memutihkan kulit. Sayangnya, sistem pencernaan kita kurang maksimal dalam menyerapnya. Maka dari itu, hal ini menjadikan *glutathione* yang disuntikkan langsung ke permukaan kulit dianggap lebih efektif dan populer di kalangan masyarakat.

Selain membuat kulit lebih cerah, suntik putih yang juga mengandung vitamin C dan E ini diyakini mampu mengusir jerawat yang membandel dan mengurangi kerutan serta beberapa tanda penuaan lain. Keren, kan! Sehingga setelah beberapa kali perawatan, kulit terlihat lebih muda, kencang, lembap, dan lembut bercahaya.

## Risiko penggunaan suntik putih

Kendati hasil yang mengesankan, suntik putih masih belum "dihalalkan" oleh badan pengawas obat dan makanan di beberapa negara. Pasalnya, ada efek tak terduga yang muncul setelah injeksi suntik putih tersebut. Selain itu, ada juga beberapa orang dengan kondisi tertentu tidak disarankan untuk mengaplikasikan suntik putih ini.



## 43. Pikir Ulang! Ini Bahaya Suntik Putih

Banyak orang membicarakan teknik suntik putih ini. Memang, pemutihan kulit adalah salah satu bisnis besar dalam dunia kecantikan. Namun, tidak semua teknik pemutihan kulit itu aman, *lho*. Salah satu alasannya adalah efek samping yang ditimbulkannya membuat prosedur ini bisa saja tidak dianjurkan.

Memang apa saja, sih, efek samping yang dapat ditimbulkannya? Seberapa besar, sih, bahaya yang ditimbulkan bagi calon pasien? Penting, nih, untuk diperhatikan. Jangan sampai kamu menyesal karena efek samping yang ditimbulkan setelahnya.

### Mengapa kita perlu hati-hati dengan bahaya suntik putih?

Memang sih, hasil yang ditunjukkan dari suntik putih tampak menggiurkan. Namun jangan lupa, kebanyakan prosedur kecantikan dapat menimbulkan efek samping, *lho*. Termasuk suntik putih. Makanya, para pakar kecantikan tidak merekomendasikan prosedur ini.

Menurut survei yang dilakukan oleh spesialis kulit, belum ada perusahaan yang secara legal memperdagangkan injeksi suntik putih. Kamu pasti sudah mengetahui jika produk gelap seperti ini tidak bisa dipertanggungjawabkan, kan? Bukan hanya prosedurnya, bahkan kemasan, penyimpanan, dan dosisnya pun bisa jadi hal yang perlu dipertanyakan, bukan?

Walaupun sempat menjadi primadona dalam dunia kecantikan, satu persatu pasien suntik putih mulai mendatangi dokter kulit untuk mengadukan gejala-gejala yang timbul setelah mereka mengaplikasikan prosedur ini. Bahkan, Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat telah mengeluarkan fatwa bahwa suntik putih tidak aman untuk dipakai.

Pasti kamu mau tahu, dong, efek samping yang dapat timbul dari prosedur kecantikan ini. Nah, ini dia beberapa efek samping yang dilaporkan:

1. Reaksi alergi.
2. Disfungsi tiroid.
3. Kelainan regenerasi kulit (Sindrom Steven-Johnsons).
4. Peningkatan risiko kanker kulit.
5. Ruam dan bengkak pada kulit.
6. Peningkatan risiko gagal ginjal.
7. Gangguan saluran pencernaan.
8. Peningkatan risiko HIV dan Hepatitis C akibat suntikan yang tidak higienis.

Nah, penting, kan bagi kamu untuk meningkatkan sikap waspada terhadap bahaya suntik putih? Artinya, mulai dari sekarang kamu harus hati-hati, ya, dalam memilih metode pemutihan kulit. Jangan hanya cari yang instan, tapi yang aman juga perlu diperhatikan. Sedikit informasi bagi kamu, nih, *glutathione* ternyata bisa didapatkan secara alami dari makanan sehari-hari, kok. Contohnya, kamu bisa mendapatkannya dari daging, telur, susu, bayam, brokoli, avokad, dan apel. Jadi, mau pilih yang instan atau alami?



## 44. Tujuh Bahaya Waxing yang Jarang Diketahui Wanita

Jarang yang mengetahui apa saja bahaya *waxing*. Padahal, banyak wanita yang tergiur untuk mencoba tren *waxing*—atau menghilangkan bulu tubuh dengan menggunakan lilin kulit atau lelehan gula—karena kerap dianggap sebagai sebuah keharusan demi mendapatkan kulit yang tampak mulus dan tidak berbulu.

Namun, sebelum memutuskan untuk mencabut habis bulu di tubuh, ada baiknya kamu kenali terlebih dahulu 7 bahaya *waxing* bagi kesehatan. Penasaran? Simak penjelasan lengkapnya berikut ini!

### 1. Memicu ruam

Jika tertarik untuk mencoba tren *waxing*, maka kamu harus pula mewaspadai dampak buruknya yang pertama, yaitu risiko timbulnya ruam pada kulit. Ruam yang umumnya ditandai oleh rasa gatal, benjol, serta kulit yang terlihat bersisik atau terkelupas biasanya dipicu oleh penggunaan *wax* yang terlalu banyak mengandung senyawa kimia yang tidak cocok untuk kulit kamu.

### 2. Menyebabkan infeksi

Jika proses *waxing* dilakukan terlalu sering, maka risiko kamu mengalami infeksi kulit pun akan semakin besar. Hal ini dikarenakan bahan kimia yang terkandung di dalam *wax* akan dengan mudah masuk ke dalam tubuh. Bagaimana tidak! Karena rambut tubuh dibuang, zat asing akan dengan mudah masuk ke dalam tubuh melalui pori-pori kulit yang terbuka.



### 3. Menyebabkan memar serta pendarahan



Dari banyak jenisnya, *bikini waxing*—membuang bulu di area kemaluan—merupakan jenis yang paling sering dipilih; apalagi bagi mereka yang berniat mengenakan pakaian renang yang terbuka. Namun, tahukah kamu bahwa kebiasaan ini dapat menyebabkan timbulnya memar serta pendarahan? Ya, *waxing* di area tubuh yang sensitif—termasuk kelamin—akan meningkatkan risiko kulit kamu mengalami memar serta pendarahan yang biasanya ditandai dengan munculnya benjolan serupa bisul kecil berwarna kemerahan. Menyeramkan, bukan?

### 4. Menurunkan elastisitas kulit

Jarang yang mengetahui bahwa salah satu dampak buruk *waxing* adalah kulit dapat kehilangan elastisitasnya sehingga rentan berkerut. *Lho, kok bisa?* Tentu bisa, sebab dalam proses *waxing*, bukan hanya kulit tubuh akan sering tertarik, namun minyak alami yang terkandung di dalamnya pun akan turut berkurang.



## 5. Bulu tumbuh tidak beraturan

Hindari kebiasaan *waxing* terlalu sering, apalagi jika dilakukan secara serampangan tanpa bantuan ahli! Mengapa? Sebab menurut Krant, M.D., seorang ahli dermatologi dari For Smith, Ark, hal tersebut dapat memicu gangguan kulit yang disebut *Pseudofolliculitis*. Intinya, kondisi ini disebabkan oleh folikel rambut yang tumbuh berlawanan, yaitu melengkung ke arah dalam.

## 6. Alergi

Hal ini dikarenakan sistem imun pada beberapa orang menolak paparan bahan kimia tertentu yang terkandung di dalam *wax*. Untuk menghindari kemungkinan buruk ini, kamu yang terpaksa melakukan *waxing* dapat memilih lilin yang terbuat dari bahan alami, seperti madu atau gula yang dipanaskan.

## 7. Meningkatkan risiko IMS (Infeksi Menular Seksual)

Terakhir, *waxing* dipercaya banyak pihak dapat meningkatkan risiko IMS (Infeksi Menular Seksual). Ini sejalan dengan pernyataan Emily Gibson, Direktur Medis *Western Washington University*, yang mengemukakan bahwa luka terbuka yang diakibatkan oleh *waxing* terbukti meningkatkan risiko penyebaran penyakit herpes dan HIV.



## 45. Bahaya Operasi Plastik yang Harus Kamu Tahu



Sebagian dari kamu mungkin tidak puas dengan bentuk wajah atau tubuh yang dimiliki sehingga timbul keinginan untuk mengubahnya. Hal ini membuat banyak orang terlihat sangat berbeda dengan dirinya di masa kecil atau remaja. Sebagian besar orang yang melakukan operasi ini tentu terlihat lebih cantik dan tampan. Namun, tidak sedikit pula yang kemudian berdampak buruk, sebagai dampak atas gagalnya operasi plastik.

Menurut dokter bedah plastik, Enrina Diah, Sp.BP-RE, kegagalan operasi plastik hanya bisa dilihat oleh dokter bedah plastik tersebut. Berbeda dengan operasi yang melibatkan *filler* dan benang, keberhasilan operasi plastik dengan silikon tidak bisa langsung terlihat. Karena itulah, pasien diharuskan untuk melakukan kontrol setelah tiga hari. Setelahnya, satu minggu kemudian, jahitan akan diangkat dan dilihat perkembangannya selama 1 bulan. Jika pasien tidak memiliki reaksi apa pun pada kulit, maka operasi bisa dikatakan berhasil.

Meski begitu, terdapat beberapa kasus di mana kegagalan operasi plastik barulah terlihat setelah beberapa bulan ataupun beberapa tahun. Hal ini membuat kulit pasien tampak lebih parah dari sebelum dilakukan operasi. Menyeramkan, bukan?



Bahaya operasi plastik selain yang disebutkan di atas:

## 1. Nyeri

---

Seperti operasi lainnya, salah satu bahaya operasi plastik akan menimbulkan rasa nyeri baik pada wajah maupun tubuh. Salah satu operasi yang menimbulkan nyeri intens adalah *abdominoplasty* yang bertujuan untuk mengencangkan perut.

## 2. Pendarahan

---

Beberapa saat setelah operasi, biasanya pasien masih akan mengalami pendarahan. Hal ini harus kamu perhatikan, karena jika pendarahan tidak segera berhenti, akan terjadi komplikasi. Selain itu, pembekuan darah juga dapat terjadi setelah operasi di mana warna kulit menjadi biru kehitaman atau ungu. Pembekuan ini biasa disebut dengan hematoma yang dapat membuat jaringan kulit mati dan mengakibatkan infeksi. Mengerikan bukan bahaya operasi plastik ini?

## 3. Kerusakan syaraf

---

Kerusakan ini ditandai dengan mati rasa dan kesemutan. Kelemahan atau kelumpuhan otot terjadi jika syaraf yang terkena dengan gerakan otot terganggu. Jika hal ini terjadi, kamu harus melakukan rekonstruksi guna mengobatinya.

## 4. Gangguan pada mata

---

Sebagian orang ingin mengurangi lemak di bawah matanya dengan operasi yang disebut *blepharoplasty*. Lewat operasi ini, pernah terjadi suatu kasus di New York, di mana bahaya operasi plastik ini yaitu pasien tidak bisa menutup matanya dengan normal bahkan berkedip pun susah akibat kesalahan dokter (malpraktik).





## 5. Komplikasi

Bahaya operasi plastik juga dapat menimbulkan komplikasi. Beberapa tahun lalu, seorang gadis di Philadelphia mengalami komplikasi karena ia pergi ke sembarang klinik untuk melakukan operasi plastik. Tragisnya, gadis tersebut meninggal karena komplikasi yang terjadi. Hal inilah yang akan terjadi apabila prosedur operasi tidak tepat, sehingga timbul beberapa efek pada tubuh kamu.

## 6. Bekas jahitan

Pembedahan yang dilakukan saat operasi plastik pada saat penjahitan dapat meninggalkan bekas luka. Memang terdapat pengobatan untuk menghilangkan bekas luka, tetapi tidak akan hilang 100%.

## 7. Kejang-kejang

Beberapa waktu yang lalu, seorang pasien bernama Penny Johnson di Inggris melakukan *facelift*. Setelah melakukan prosedur operasinya, wanita ini merasakan sesuatu yang aneh di wajahnya dan malah kejang-kejang. Tak hanya itu, matanya juga terus berdenyut tanpa terkendali. Hal inilah yang harus diingat kamuyang ingin melakukan operasi plastik, bahwa kesalahan dalam prosedurnya bisa berdampak pada otak.

## 8. *Body dysmorphic*

Bahaya operasi plastik yang terakhir adalah *body dysmorphic* yang merupakan gangguan psikologis di mana penderita selalu melihat ada sesuatu yang kurang dalam dirinya. Alhasil, mereka akan terus melakukan operasi plastik lagi demi menunjang penampilannya. Padahal, terlalu banyak melakukan operasi plastik justru akan membawa dampak buruk pada tubuh dan wajah, lho.

## 46. Cara Menghilangkan Tahi Lalat dengan Operasi

Kehadiran tahi lalat pada bagian tubuh tertentu seperti wajah memang dapat mengganggu penampilan. Memang, berbagai prosedur dan cara menghilangkan tahi lalat dengan operasi sudah tersebar di berbagai rumah sakit dan klinik kecantikan. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan penampilan kamu dan terbebas dari corak hitam yang mengganggu.

Namun, prosedur operasi bukan hanya dilakukan untuk tujuan kecantikan saja, *lho*. Seperti yang sudah diketahui, beberapa jenis tahi lalat juga bisa menjadi ciri dan tanda kelainan pada tubuh, salah satunya kanker. Jika tahi lalat di tubuh kamu menjadi indikasi adanya kanker, tentunya prosedur operasi harus segera dilakukan.

Sebelum mengambil keputusan untuk melakukan prosedur operasi, ada baiknya kamu mengenali karakter tahi lalat yang ada di tubuh. Apakah tahi lalat kamu bersifat aman atau menjadi ciri awal adanya kanker pada tubuh.



## Apa saja jenis dan karakter tahi lalat?

Berikut jenis dan karakter tahi lalat yang cenderung aman dan tidak berpotensi kanker:

- Berwarna cokelat muda.
- Berbentuk oval atau bundar, dengan bagian tepi yang beraturan.
- Teksturnya cenderung halus pada kulit.
- Berukuran kecil, dengan diameter seperempat inci atau seukuran lingkaran pensil.
- Sering kali berada pada bagian atas tubuh, seperti wajah, lengan, dada, leher, dan punggung.
- Jumlahnya cenderung tidak terlalu banyak, yaitu kurang dari 40 buah pada seluruh tubuh.

Berkebalikan dengan tahi lalat yang bersifat aman, berikut ini jenis dan karakter tahi lalat yang berpotensi kanker:

- Memiliki warna yang beragam, seperti pink, merah, atau cokelat tua.
- Bentuknya akan terlihat berbeda dari tahi lalat lainnya di tubuh, serta sering kali memiliki bentuk dan bagian tepi yang tidak beraturan.
- Teksturnya kasar, mulai dari bersisik, berkerak, hingga bergelombang pada kulit.
- Berukuran lebih besar dari biasanya, sering kali lebih besar dari lingkaran pensil.
- Muncul di lokasi yang tersebar pada tubuh, seperti kepala, di bawah rambut, payudara, atau di pantat. Bisa juga muncul di punggung, wajah, leher, lengan, dan dada seperti karakter tahi lalat yang normal.
- Jumlahnya cenderung banyak, yaitu bisa mencapai lebih dari 100 buah pada tubuh.



## Bagaimana cara menghilangkan tahi lalat dengan operasi?

Setidaknya ada tiga prosedur dan cara menghilangkan tahi lalat dengan operasi yang lazim dilakukan dan bisa kamu dapatkan di rumah sakit atau klinik kecantikan terdekat. Ketiga metode tersebut adalah dengan operasi pembedahan tahi lalat, mencukur tahi lalat tanpa jahitan, hingga memanfaatkan teknologi laser.

### Pembedahan tahi lalat (*excision*)

Prosedur yang satu ini dilakukan jika tahi lalat berukuran besar dan bersifat ganas sehingga berpotensi menjadi kanker. Dalam prosedur ini, ahli bedah akan memotong tahi lalat keluar seluruhnya dan menutup luka dengan jahitan.

Sebelumnya, dokter bedah akan memberikan anestesi dan mematikan jaringan di area sekitar tahi lalat berada. Kemudian, dokter akan memotong kulit sehat yang berada di area tahi lalat dengan kedalaman tertentu.

Hal tersebut dilakukan untuk memastikan seluruh jaringan yang berhubungan dengan tahi lalat terangkat. Apalagi, jika tahi lalat tersebut berpotensi menjadi kanker, dokter akan memotong area yang lebih besar agar seluruh jaringan tahi lalat terangkat seluruhnya dan tidak meninggalkan sisa. Setelah tahi lalat terangkat, dokter akan menghentikan proses pendarahannya dan menjahit bagian kulit yang sudah dipotong.

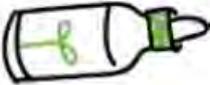




## Pencukuran tanpa dijahit

Jika tahi lalat bersifat jinak dan berada di atas lapisan kulit, prosedur operasi dengan mencukur dan mengangkatnya dari atas kulit bisa juga kamu lakukan. Dalam prosedur ini, dokter terlebih dulu akan memberikan anestesi lokal ke area di sekitar tahi lalat. Kemudian dokter akan mencukur permukaan tahi lalat dan memotong sedikit di bawah permukaan kulit menggunakan pisau bedah.

Setelah mencukur tahi lalat, dokter akan menggunakan alat listrik untuk membakar area pengangkatan tahi lalat untuk menghentikan pendarahan. Setelah prosedur selesai secara keseluruhan, kamu biasanya tidak perlu mendapatkan jahitan dan hanya perlu ditutup dengan perban oleh dokter.

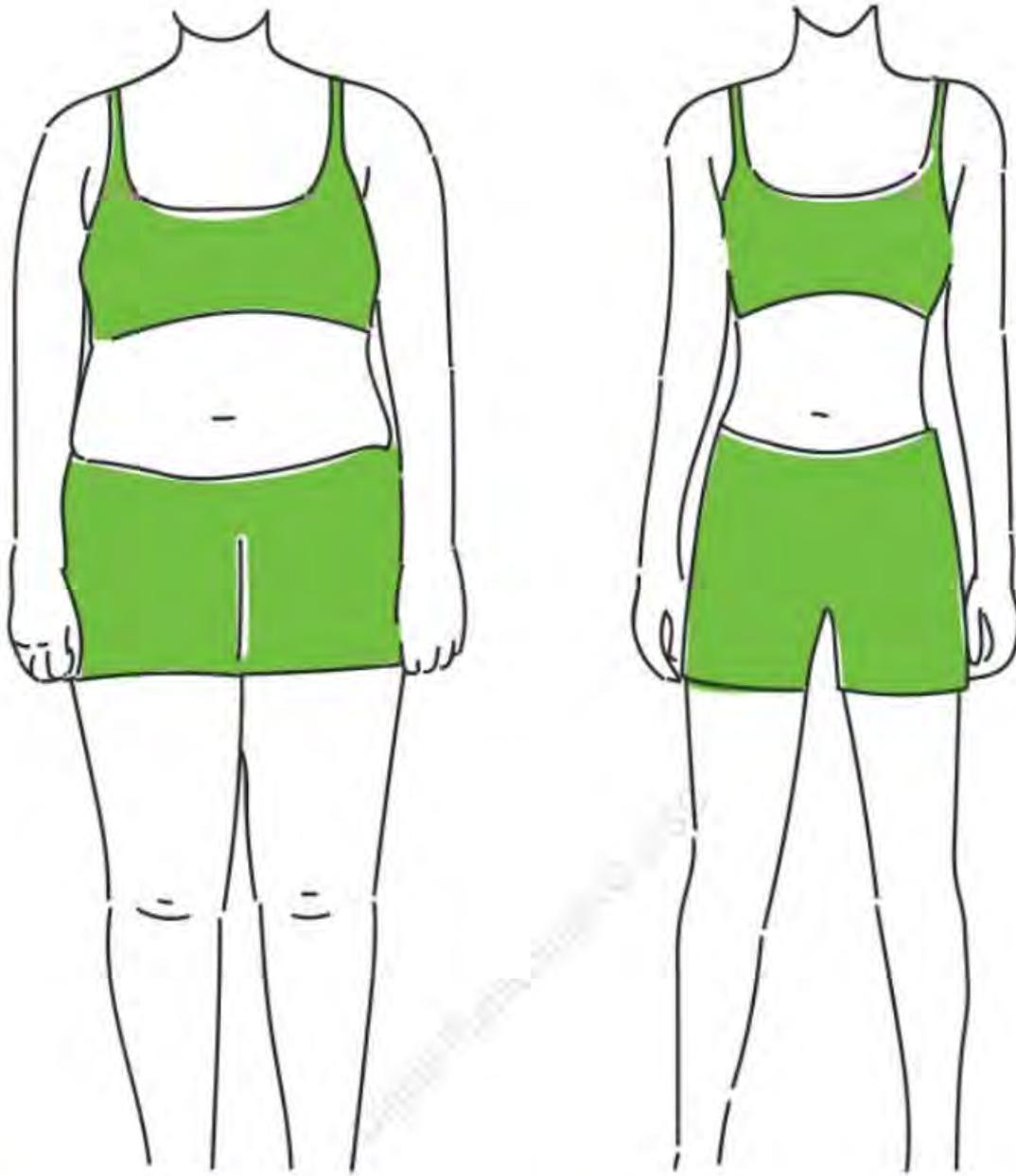


## Teknologi laser

Jika tahi lalat kamu berukuran kecil, dengan bentuk yang datar dan berwarna coklat, metode operasi menggunakan laser bisa dicoba. *lho*. Biasanya, metode laser sebagai cara menghilangkan tahi lalat dengan operasi ini umum dilakukan dengan tujuan kecantikan.

Pertama-tama, dokter akan memberikan anestesi lokal untuk mematikan jaringan pada tahi lalat. Kemudian, menggunakan laser, dokter kemudian akan mengangkat jaringan tahi lalat secara keseluruhan.

Namun diingat, ya, prosedur ini tidak berlangsung secara instan. Biasanya, kamu diharuskan melakukan pengobatan hingga tiga kali kunjungan ke rumah sakit atau klinik kecantikan. Selain itu, metode laser juga umumnya kurang ampuh untuk menghilangkan tahi lalat yang berukuran sangat besar dan menonjol di atas permukaan kulit.



## 47. Kenali Fakta-Fakta Sedot Lemak

Lemak adalah musuh utama kebanyakan orang. Bukan cuma merusak penampilan, lemak berlebih juga dapat memicu timbulnya beberapa penyakit, seperti kolestrol, asam urat, dan sebagainya. Karenanya, tidak heran jika banyak orang memilih untuk mengontrol diet sehari-harinya demi membasmi lemak berlebih di dalam tubuh. Kegiatan gimnastik, yoga, dan sebagainya juga banyak diminati oleh beberapa orang yang ingin menghilangkan lemaknya. Namun, melakukan kedua hal sekaligus memang tidak gampang, dan banyak yang akhirnya menyerah. Sebagai jalan keluar, banyak orang memilih cara instan, salah satunya adalah sedot lemak.



Telah sejak lama dipraktikkan demi keperluan medis, sejatinya sedot lemak bukanlah hal yang baru lagi di masyarakat. Banyak pula selebritis lokal maupun internasional yang melakukannya. Apakah kamu salah satu yang tertarik melakukannya? Jika iya, maka ada baiknya kamu mengetahui terlebih dulu fakta-fakta dari sedot lemak berikut ini:

## 1. Awal ditemukannya sedot lemak

Sedot lemak mulai ramai dibicarakan masyarakat dunia pada awal-awal tahun 2000-an. Meski begitu, praktik sedot lemak sebenarnya telah ditemukan pada tahun 1974 dan metodenya dikembangkan pada tahun 1985. Meskipun sejatinya berasal dari Italy, tetapi metode yang sering digunakan untuk sedot lemak pada saat sekarang ini dikembangkan oleh Jeffrey A. Klein, seorang dokter dari California.

## 2. Pemilihan klinik dan dokter yang ahli

Jangan sembarangan memilih klinik dan dokter saat melakukan sedot lemak karena dikhawatirkan akan bermasalah pada kesehatan kamu. Pastikan dokter yang akan mengoperasi kamu merupakan ahli yang sudah terbiasa bekerja pada bidangnya. Seberapa banyak lemak yang akan dihilangkan dan seberapa cepat bukanlah hal yang harus diperdebatkan. Alih-alih hal tersebut, lebih baik jadikan pengalaman sang dokter dan jam terbangnya sebagai bahan pertimbangan. Tak hanya itu, berkonsultasilah pula dengan dokter sebelum melakukan operasi sedot lemak.



### 3. Sedot lemak bukanlah mengatasi obesitas

Sebagian orang mungkin melakukan sedot lemak karena ingin mengatasi obesitas. Lemak pada semua bagian tubuh tidak akan bisa dihilangkan dengan menggunakan sedot lemak. Oleh karenanya, belum tentu kamu mendapatkan tubuh yang kurus meskipun sudah sedot lemak.

### 4. Sedot lemak bukanlah pengganti diet dan olahraga

Meskipun membuat tubuh kamu lebih langsing dan permanen setelah beranjak dewasa, namun harus diingat bahwa sedot lemak bukanlah pengganti pola makan bagus dan olahraga teratur. Karenanya, kamu harus tetap menjaga pola makan dan rajin berolahraga untuk daya tahan dan kesehatan tubuh.

### 5. Berhenti merokok

Merokok merupakan suatu kebutuhan pokok untuk beberapa orang. Nah, jika kamu ingin melakukan sedot lemak, mulailah berhenti merokok, khususnya pada 2 minggu sebelum operasi. Pasalnya, jika tetap melakukan kebiasaan buruk tersebut, pembuluh darah kamu akan tertutup dan membutuhkan proses penyembuhan yang lama.

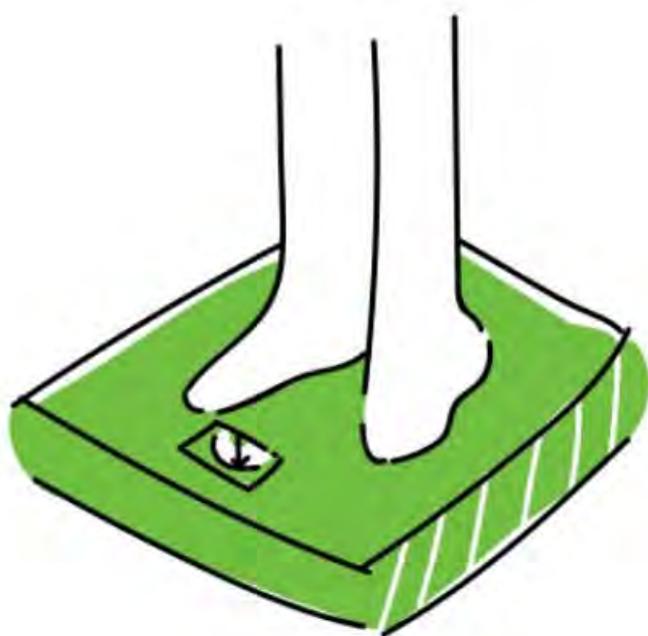


## 6. Mati rasa dan munculnya bekas luka

Setelah menjalani operasi pembedahan, khususnya sedot lemak, kamu akan merasakan bengkak pada bagian tubuh tertentu selama 6 bulan. Dan selama waktu itu pula, pembengkakan ini akan menyebabkan kamu mati rasa. Selain itu, sedot lemak juga biasanya meninggalkan bekas luka yang menimbulkan jaringan kulit tambahan. Untuk menghilangkannya, kamu dapat melakukan operasi lagi.

## 7. Berhenti meminum obat

Ketika merasa pusing, kamu biasanya akan mengonsumsi aspirin atau obat warung lain guna menghilangkan rasa sakit. Namun, hal ini tak dapat kamu lakukan sembarangan setelah melakukan sedot lemak. Sebab, kamu diharuskan untuk berhenti mengonsumsi semua jenis obat yang memicu pendarahan akibat adanya penipisan jaringan tubuh.



## 8. Hasilnya permanen

Hasil dari sedot lemak adalah permanen. Kamu harus memperhatikan pola hidup dan makan. Jika tidak, bisa-bisa sel-sel lemak malah tumbuh lagi.



## 48. Perawatan *Manicure* dan *Pedicure*

Sebagai seorang wanita modern yang hidup di kota besar, tentunya kamu sudah tak asing lagi dengan perawatan *manicure* dan *pedicure*. Bahkan, mungkin kamu menjalani kedua perawatan ini secara rutin. Namun, ternyata banyak pula wanita yang masih awam dengan kedua istilah perawatan kecantikan ini, dan ragu untuk memulainya lantaran tidak tahu apa yang akan dihadapi di salon nantinya. Nah, untuk menambah pengetahuan kamu mengenai perawatan *manicure* dan *pedicure*, yuk simak penjelasan lengkap mengenai keduanya!

### Apa itu *manicure* ?

*Manicure* merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut serangkaian perawatan kecantikan pada tangan beserta jari-jarinya. Perawatan ini mencakup menggunting dan membentuk kuku-kuku jari, merapikan pinggirannya, menggunting serta sedikit menggerus bintil kuku (kulit di sekitar kuku), yang hanya fokus dalam mengangkat sel-sel kulit mati yang keras, serta pemijatan pada area tangan dan jari-jari. Perawatan juga akan dilakukan dengan menggunakan berbagai cairan dan losion guna melembapkan area tangan, jari-jari serta kuku, dan membersihkan kotoran yang menempel di sela-sela kuku kamu. Terakhir, kuku-kuku jari akan digosok menggunakan penggosok kuku (*fingernail polish*), semacam jeli yang akan membersihkan serta mengkilapkan permukaan kuku kamu.



Perawatan *manicure* bisa dilakukan di salon kecantikan atau spa, atau dilakukan sendiri di rumah jika memiliki set lengkap alat-alatnya. Perawatan *manicure* beragam jenisnya, dan petugas salon juga mungkin menambahkan kuteks (pewarna kuku) atau kuku palsu akrilik, dan pernak-pernik kuku lainnya. Banyak orang melakukan *manicure* untuk kenyamanan pribadi atau untuk mempersiapkan penampilan guna menghadiri suatu acara penting.

## Apa itu *pedicure*?

*Pedicure* sejatinya memiliki definisi yang hampir sama dengan *manicure*, hanya saja perawatan kecantikan yang satu ini dilakukan pada area kaki dan jari-jarinya. Perawatan *pedicure* terpusat pada jari dan kuku-kuku kaki kamu, dilakukan dengan memotong, membentuk, dan merapikan kuku-kuku jari. Sama halnya dengan *manicure*, perawatan ini juga mencakup memoles dan membersihkan permukaan kuku jari hingga mengilap, dan membersihkan kotoran yang menumpuk di sela-sela kuku. Di samping memotong dan membuang sel-sel kulit yang keras dari sekitar kuku, *pedicure* juga membuang sel-sel kulit mati di telapak kaki. Sel-sel kulit mati yang membuat telapak kaki terasa keras ini akan digosong menggunakan batu apung yang permukaannya kasar. Perawatan kulit kaki juga dilakukan dengan memijat bagian dengkul, betis, mata kaki, permukaan serta telapak kaki. Terakhir, akan diaplikasikan pula losion sebagai pelembap.



## Berbahayakah perawatan *manicure* dan *pedicure* bagi kesehatan kulit?

Perawatan *manicure* dan *pedicure* sebenarnya dibutuhkan, untuk kesehatan kuku kamu sendiri, karena kuku-kuku jari memang harus dipotong dan dirapikan jika sudah terlalu panjang. Peralnya, kuku yang terlalu panjang akan menjadi rapuh dan gampang patah. Selain itu, kuku-kuku jari juga harus dibersihkan sesering mungkin, agar kotoran, kuman, dan bakteri tidak menumpuk di sela-selanya. Meski begitu, kebiasaan melakukan *manicure* dan *pedicure* yang terlalu sering dengan memakai *fingernail polisher* dan *manicure gel* bisa menyebabkan kuku menjadi rusak. Banyak wanita melakukan hal ini untuk menjaga agar kuku-kukunya tetap terlihat mengilap dan cantik. Tak hanya itu, kebiasaan terlalu sering memakai kuteks juga bisa mengikis kuku dan membuatnya lebih rapuh sehingga mudah patah. Jadi, kamu disarankan untuk tidak terlalu sering melakukannya.



## 49. Kulit Putih dan Cerah Tanpa Perawatan Mahal

Kepercayaan bahwa wanita akan terlihat lebih cantik jika memiliki kulit putih masih dianut oleh sebagian orang. Karena itu, tidak jarang kaum hawa rela melakukan beberapa perawatan mahal demi mendapatkan kulit putih dan sehat.

Kabar baiknya, kamu tidak perlu mengeluarkan biaya mahal untuk mendapatkan kulit putih bak bintang Korea. Ini dia beberapa bahan alami murah meriah yang bisa kamu coba:

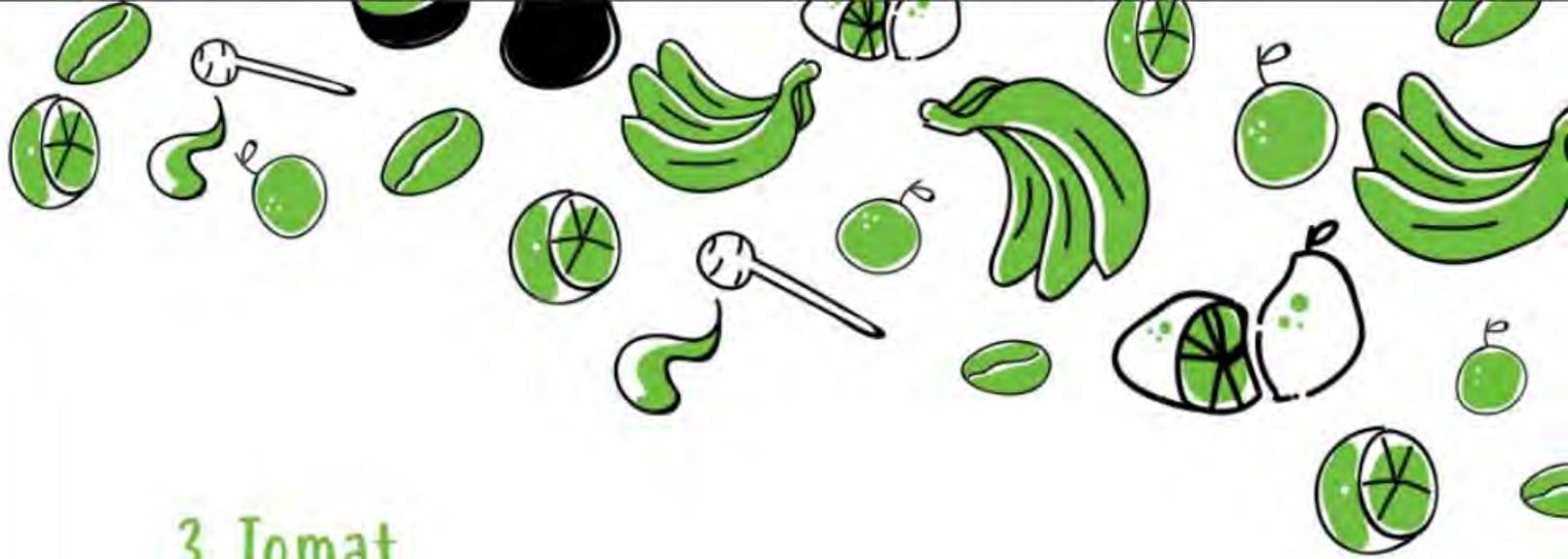
### 1. Kulit Jeruk

Kandungan vitamin C pada kulit jeruk yang lebih tinggi daripada buahnya mampu memperbaiki kerusakan kulit akibat radikal bebas. Caranya, keringkan kulit jeruk beberapa hari sampai benar-benar kering. Kemudian, haluskan kulit jeruk dan tambahkan air secukupnya sehingga berbentuk krim oles. Aplikasikan campuran tadi pada wajah dan diamkan selama 15 menit. Setelah selesai, basuh dengan air hangat. Lakukan 2 kali seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

### 2. Lemon

Selain mampu menangkal berbagai penyakit, lemon mampu memutihkan kulit karena kandungan vitamin C dan asam *alpha hydroxy* di dalamnya. Kedua zat tersebut mampu menangkal radikal bebas yang menyebabkan kulit kusam. Mudah saja cara menggunakannya. Cukup dengan mengoleskan air perasan lemon pada kulit, lalu diamkan selama 15 menit sebelum kemudian dibasuh dengan air hangat. Lakukan 3 kali seminggu jika ingin melihat hasilnya lebih cepat.





### 3. Tomat

Vitamin E pada tomat mampu meremajakan kulit dan mengangkat sel kulit mati yang menyebabkan munculnya flek hitam. Cukup belah tomat menjadi dua bagian untuk kemudian digosokkan pada area sekitar wajah. Diamkan selama 30 menit sebelum dibilas bersih dengan air hangat.

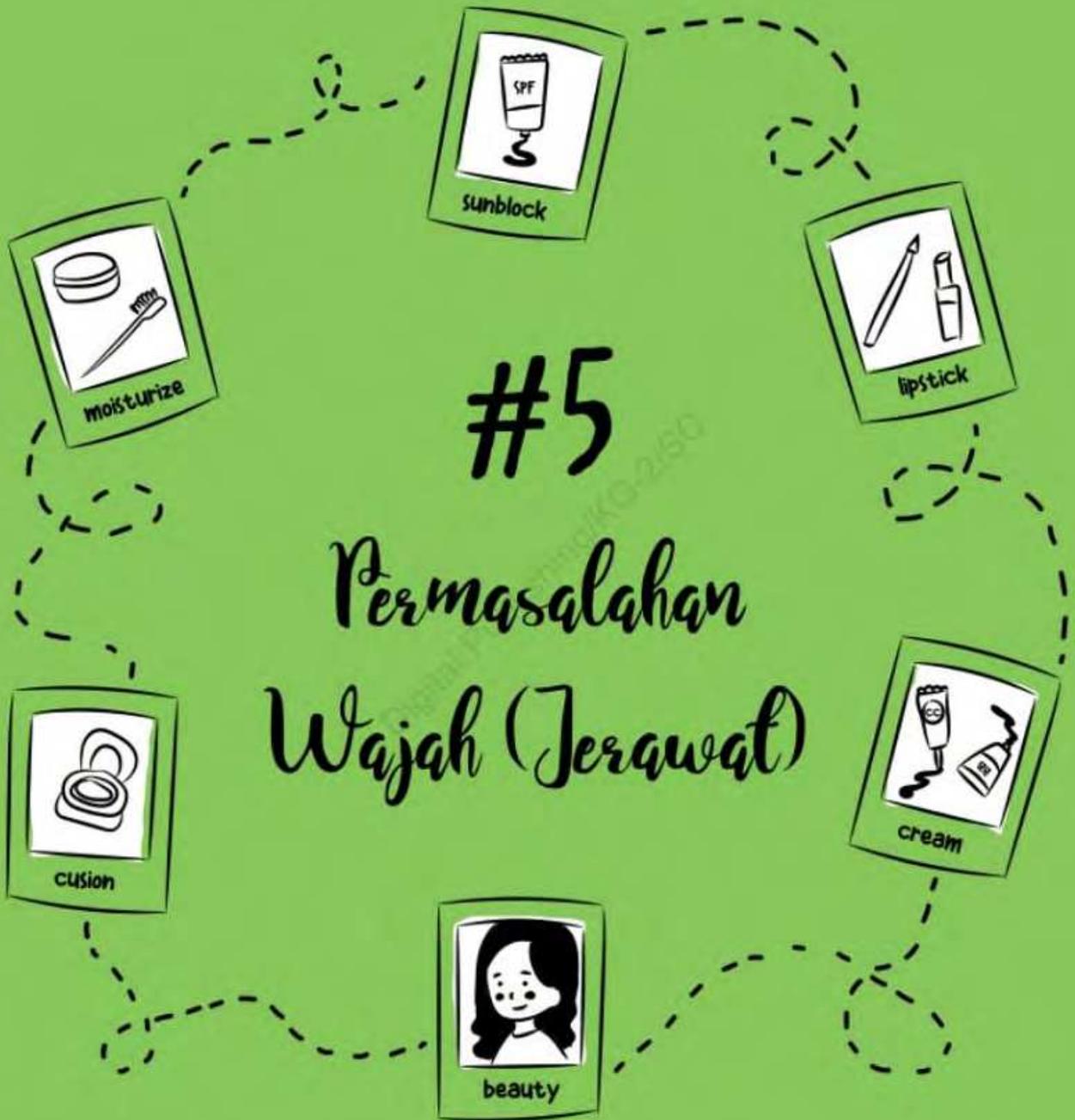
### 4. Susu

Kandungan vitamin D dan B6 pada susu dapat meningkatkan produksi kolagen, menyamarkan kerutan pada wajah, dan melembapkan kulit. Untuk mencerahkan kulit wajah, kamu dapat mencampurkan 2 sendok makan susu bubuk dan madu. Aduk hingga merata, lalu oleskan ke wajah. Biarkan selama 10 menit sebelum dibilas bersih dengan air. Jika dilakukan secara rutin, kamu akan mulai melihat perubahan pada warna kulit. Mudah, bukan?

### 5. Pisang

Kandungan vitamin C pada pisang mampu meningkatkan kecerahan kulit. Cukup mencampurkan lumatan pisang dengan madu hingga berbentuk krim oles, lalu aplikasikan pada wajah selama 30 menit sebanyak 2 kali seminggu untuk mendapatkan hasil yang optimal.





## 50. Jerawat; Gejala, Penyebab, dan Penanganan

Siapa yang tidak kenal dengan permasalahan kulit yang satu ini. Meskipun tidak berakibat fatal, namun munculnya jerawat terbukti membuat kamu risau karena dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri. Lalu, apa sih sebenarnya penyebab timbulnya jerawat; dan bagaimana cara menanganinya? Berikut penjelasan lengkap mengenai jerawat yang harus kamu ketahui:

### Mengenal jerawat

Jerawat atau *acne vulgaris* merupakan penyakit peradangan menahun folikel *pilosebacea* (salah satu kelenjar pada kulit) yang disertai dengan penyumbatan dan penimbunan keratin. Meskipun paling sering dijumpai pada wajah, jerawat juga dapat muncul di tubuh bagian lain, seperti punggung dan pinggul.

Jangan khawatir jika kamu terkena jerawat, karena gangguan kulit ini menyerang 85%-100% orang di dunia. Umumnya, kondisi ini terjadi pada wanita berusia 14-17 tahun, serta pria berusia 16-19 tahun. Namun, karena faktor lain, seperti siklus menstruasi dan perubahan hormon, jerawat dapat tetap timbul pada wanita meskipun ia telah berusia di atas 30 tahun.



## Gejala

Berikut beberapa gejala yang umumnya menyertai kemunculan jerawat:

1. Komedo terbuka (komedo hitam) dan tertutup (komedo putih), yaitu papul miliar yang di bagian tengahnya mengandung sumbatan minyak wajah yang dihasilkan oleh kelenjar kulit.
2. Papul, yaitu gundukan kecil padat yang menonjol pada permukaan kulit; tidak bernanah.
3. Pustul, yaitu gundukan kecil yang biasanya berisi nanah berwarna putih atau kuning.
4. Makula, yaitu bintik merah pada kulit; tidak bernanah dan ditandai dengan peradangan pada kulit.

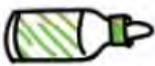
Pada umumnya, jerawat yang meradang—terutama yang berbentuk nodul-kistik—akan terasa gatal dan nyeri. Selain itu, jika ditekan, luka akan mengeluarkan *pus* (nanah). Meskipun bukan merupakan keluhan medis yang berat, namun munculnya jerawat sering kali berdampak pada psikologis pasien. Karenanya, banyak yang kemudian melakukan berbagai perawatan untuk menghilangkan jerawat beserta bekasnya secara cepat.

## Penyebab

Tidak ada yang benar-benar yakin akan alasan mengapa jerawat bisa muncul. Namun, para ahli percaya bahwa peningkatan kadar hormon androgen pada kulitlah yang menjadi faktor utamanya. Jenis hormon yang sering dihubungkan dengan karakteristik laki-laki ini secara aktif diproduksi di usia remaja. Hasilnya, kelenjar minyak di bawah kulit membesar dan menghasilkan lebih banyak sebum. Sebum berlebih kemudian dapat memecah dinding sel dalam pori-pori dan menyebabkan bakteri tumbuh dengan pesat.



Selain karena alasan di atas, beberapa studi juga menyatakan bahwa jerawat dapat dipicu oleh beberapa alasan, seperti:

-  • Faktor keturunan.
-  • Perubahan hormon.
-  • Konsumsi makanan berminyak dan manis berlebih.
-  • Paparan sinar matahari dan cuaca yang panas serta lembap.
-  • Kebiasaan merokok.
-  • Stres.
-  • Hygiene yang buruk.

## Diagnosis

Saat pergi ke klinik atau rumah sakit, dokter biasanya akan menanyakan beberapa hal, seperti riwayat kesehatan dan siklus menstruasi bagi wanita. Hal ini ditujukan untuk mengumpulkan informasi terkait penyebab utama munculnya jerawat. Jika memang diperlukan, dokter juga akan menyarankan pasien untuk menjalani tes khusus guna mendiagnosis kelainan kulit ini secara lebih komprehensif.

## Penanganan

Pengobatan jerawat dapat dilakukan dengan cara memberikan obat-obatan topikal, obat sistemik, bedah kulit, atau kombinasi cara-cara tersebut.



## 1. Pengobatan topikal

Pengobatan ini dilakukan untuk mencegah pembentukan komedo, menekan peradangan, dan mempercepat penyembuhan jerawat.

## 2. Pengobatan sistemik

Pengobatan sistemik ditujukan untuk menekan pertumbuhan jasad renik pada kulit. Selain itu, pengobatan ini juga dapat mengurangi reaksi radang, menekan produksi sebum, serta memengaruhi perkembangan hormonal.

## 3. Bedah kulit

Untuk memperbaiki jaringan parut akibat peradangan jerawat yang parah, prosedur bedah kulit akan diperlukan. Namun, sangat disarankan untuk mengonsultasikan pilihan ini terlebih dulu dengan dokter kulit.

## Pencegahan

Untuk menghindari terjadinya peningkatan jumlah lapisan sebum, kamu disarankan untuk menjalani diet rendah lemak dan karbohidrat serta melakukan perawatan kulit guna membersihkannya dari kotoran. Selain itu, berikut beberapa langkah lain yang dapat dicoba untuk mencegah timbulnya jerawat:

- Hidup teratur dan sehat.
- Berolahraga secara teratur.
- Menghindari stres berlebihan.
- Menghindari penggunaan kosmetik berlebihan.
- Menjauhi kebiasaan mengonsumsi alkohol, makanan pedas, serta rokok.



# 51. Mengenal Macam-Macam Jenis Jerawat

Pada dasarnya jerawat atau *acne vulgaris* muncul karena tersumbatnya pori-pori dan infeksi oleh bakteri *propionibacterium acne*. Bakteri tersebut dapat hidup pada kelenjar *sebasea* yang menjadi area dihasilkannya asam lemak dan minyak (sebum) yang tersembunyi di bawah permukaan kulit. Nah, yang perlu diwaspadai dari bakteri ini karena bisa menimbulkan iritasi pada area wajah sekitarnya. Mari kenali jenis-jenis jerawat yang sering muncul pada wajah dan bagian tubuh lain!

## 1. Komedo

Komedo dapat timbul saat sel-sel kulit mati dan minyak bercampur dan menyumbat pori-pori kulit. Umumnya komedo hadir dalam jumlah banyak, namun tidak terlalu terlihat sebab ukurannya yang sangat kecil.

Saat komedo berada di bawah permukaan kulit, kepala komedo berwarna putih dan disebut komedo tertutup (*whitehead*). Pada saat komedo timbul ke permukaan kulit, minyak yang berlebih akan bereaksi dengan udara dan kepala komedo ini akan berubah berwarna hitam dan disebut komedo terbuka (*blackhead*). Jadi, warna hitam pada komedo *blackhead* bukan disebabkan oleh debu atau kotoran.



## 2. Papula

---

Jenis jerawat ini merupakan tahap lanjut dari kondisi di mana komedo yang mengalami iritasi atau peradangan. Ditandai dengan adanya benjolan yang berwarna kemerahan dan tidak mengandung nanah sehingga tidak memiliki puncak yang berwarna keputihan. Papula sangat sensitif terhadap sentuhan. Jangan memencet jerawat jenis ini karena dapat membuat radang menjadi lebih buruk dan dapat menyebabkan bekas luka setelah sembuh.

## 3. Pustula

---

Pustula berbentuk benjolan dengan dasar yang merah dan kepala yang putih berisi nanah. Memencetnya dapat menyebabkan luka dengan jaringan parut yang dalam dan meninggalkan bekas luka berwarna gelap yang lebih permanen pada kulit.

## 4. Nodul

---

Pada nodul, peradangan tidak hanya terjadi pada bagian atas permukaan kulit saja, namun juga mengakar ke bagian bawah. Nodul adalah jerawat besar yang benjolannya sangat sakit apabila disentuh. Jerawat ini biasanya dapat tumbuh dalam kurun waktu yang sangat lama, yaitu bisa sampai berbulan bulan.

## 5. Jerawat kista/*Nodulocystic*

---

Jerawat kista merupakan suatu tanda jerawat sedang melakukan transformasi ke tingkat yang jauh lebih parah lagi. Jerawat ini disebabkan karena produksi kelenjar minyak yang terlalu banyak dan pertumbuhan sel yang tidak normal. Jerawat *nodulocystic* atau jerawat batu merupakan gabungan antara kista yang meradang dan nodul. Jerawat bisa berubah warna menjadi merah tua atau ungu dan sering meninggalkan bekas luka yang sangat parah.

## 6. Jerawat *conglobata* (jerawat punggung)

---

Jerawat *conglobata* ini melibatkan banyak nodul meradang yang terhubung ke bawah kulit dengan nodul yang lainnya. Jerawat ini sering menyerang laki-laki dan meninggalkan bekas luka yang parah sehingga memerlukan penanganan secepat mungkin.

## 7. Jerawat mekanikal

---

Jerawat mekanikal merupakan jerawat yang sering menyerang atlet. Disebabkan oleh panas, gesekan, dan tekanan terhadap kulit, dan muncul akibat terlalu seringnya memakai peralatan olahraga, seperti topi atau helm dan sebagainya.

## 8. Jerawat *rosacea*

---

Jerawat ini biasanya timbul pada wanita dengan rentang usia 30-50 tahun. Tandanya berupa kemerahan persisten (seperti *sunburn*), benjolan dan papula (jerawat), pembuluh darah yang terlihat dan kemerahan pada wajah. Yang pada akhirnya menimbulkan garis-garis kasar dan membuat lipatan pada daerah hidung.

## 9. Jerawat *juvenil*

---

Jerawat ini timbul pada masa pubertas 14-20 tahun. Hormonal yang belum stabil dalam memproduksi minyak (sebum) menjadi penyebab jerawat jenis ini.

## 10. Jerawat *nitrosica*

---

Jerawat *nitrosica* adalah tahapan terakhir dari jenis jerawat dan jika dibiarkan akan menyebabkan lubang pada kulit wajah. Cara menanganinya yaitu dengan bantuan dokter spesialis kulit karena membutuhkan teknologi canggih, seperti mikrodermabrasi, laser, dan perawatan kecantikan lainnya.



## 52. Jerawat Pasir; Penyebab dan Cara Menghilangkan

Pernahkan kamu mengalami serangan jerawat yang datang secara massal dan beramai-ramai? Mungkin kamu mengalami jerawat pasir atau jerawat yang tumbuh kecil-kecil dan menyebar di seluruh wajah.

Lalu, apa bedanya dengan jerawat pada umumnya? Sebelum makin penasaran, yuk, sama-sama kita mengenal apa itu jerawat pasir, penyebab dan cara penanganan berikut ini!

### Apa itu jerawat pasir

Secara fisik sebenarnya jerawat pasir itu tidak ada bedanya dengan jerawat biasa. Kandungannya pun sama-sama berisi nanah sebagai hasil dari lemak dan kotoran yang mengendap di wajah. Karakter utama yang membedakan keduanya adalah jumlahnya yang memang datang secara beramai-ramai sehingga mengganggu penampilan kamu.

Jika diperhatikan, jerawat pasir sering kali muncul di bagian pipi atau dahi kamu. Tidak menutup kemungkinan tamu tak diundang ini juga mengisi kedua bagian wajah tersebut. Duh, mengganggu sekali, bukan?

### Penyebab jerawat pasir

Sama seperti dengan jerawat pada umumnya, jerawat jenis ini dapat timbul karena wajah terkena partikel debu dan kotoran yang tidak segera dibersihkan. Selain itu, beberapa faktor psikologis lainnya juga dapat merangsang pertumbuhan jerawat jenis ini.

Perubahan hormon dinilai dapat menjadi faktor psikologis utama mengapa jerawat pasir bisa tumbuh di wajah kamu. Salah satu contoh kasusnya bagi perempuan yang sedang mengandung dan sedang mengalami fase menopause. Hal tersebut menyebabkan



perempuan cenderung lebih rentan terkena jerawat pasir, dan pria yang memiliki kebiasaan jorok dan cuek terhadap kebersihan wajah juga bisa terkena jerawat ini.

Selain itu, kebiasaan malas membersihkan bekas *makeup* juga menjadi faktor utama jerawat pasir muncul di wajah kamu. Pasalnya, sisa *makeup* akan bercampur dengan minyak alami pada wajah yang kemudian menyumbat pori-pori. Seperti yang sudah ditebak, tidak heran jerawat pasir muncul di wajah kamu. Jadi, jangan malas membersihkan *makeup*, ya.

## Cara menghilangkan jerawat pasir

Memang, siapa yang tidak gemas melihat jerawat yang tumbuh di muka. Ingin segera dipencet, kan, rasanya? Tapi ingat, jangan sekali-kali memencet jerawat, ya, karena hal tersebut malah membuat jerawat menyebar lebih cepat, *lho!* Selain itu, memencet jerawat juga dapat membuat wajah jadi memerah dan meradang.

Nah, lebih baik kamu coba cara berikut ini. Beberapa cara dinilai efektif untuk meredakan gejala jerawat pasir pada wajah.

### Menggunakan masker yoghurt atau teh hijau

Ternyata, selain bermanfaat untuk dikonsumsi, kedua menu tersebut juga baik, *lho*, untuk meredakan jerawat jenis ini. Tekstur lembut pada yoghurt dinilai baik untuk meredakan jerawat pasir pada wajah. Kandungan antioksidan yang tinggi pada teh hijau juga baik untuk menjaga kelembapan dan membantu meremajakan kulit wajah, *lho*.

### Gunakan scrub alami

Yups, perawatan dengan *scrub* memang dikenal baik untuk mengangkat sel kulit mati dengan bantuan butiran-butiran kecil menyerupai pasir. Nah, kamu bisa coba membuat *scrub* alami dengan bahan-bahan yang ada di rumah, *lho*.



Beberapa referensi bisa kamu gunakan, seperti campuran lidah buaya dan garam kemudian oleskan pada wajah kamu. Setelah itu, gosok secara perlahan dan diamkan beberapa saat sebelum dibilas sampai bersih.

## 53. Penyebab Jerawat Berdasarkan Letaknya

Memang tak akan ada habisnya jika membicarakan seputar jerawat. Tapi, sudah tahukah kamu mengenai penyebab dari jerawat? Ternyata, jerawat yang muncul di area dahi dan hidung berbeda penyebabnya, *lho*. Jadi, kalau sekarang kamu sedang berjerawat dan ingin mencari tahu apa penyebab dari munculnya jerawat, sebaiknya simak informasinya di bawah ini.

Ini dia penyebab jerawat berdasarkan letaknya yang harus kamu ketahui.

### 1. Jerawat di tengah alis

Apa kamu pernah mengalaminya? Jika iya, selain menangani dengan *cream* pembasmi jerawat, sebaiknya kamu ubah dahulu pola hidup dan makan kamu. Seperti berhenti konsumsi rokok, minuman keras, dan *junk food*. Karena, ketiga hal itu dapat memicu timbulnya jerawat pada bagian tengah alis kamu.

### 2. Jerawat di dagu

Penyebab jerawat di dagu diakibatkan karena level hormon yang tidak seimbang. Sebaiknya, jika kamu memiliki jerawat di bagian dagu



segera cek level hormon kamu. Biasanya jika hormon kamu tidak seimbang, dokter akan memberikan obat untuk menyeimbangkan hormon dalam tubuh. Selain karena hormon, penyebab munculnya jerawat pada daerah dagu adalah stres. Jadi, mulai sekarang sebaiknya hindari stres berlebih jika tidak ingin kondisi jerawat semakin parah.

### 3. Jerawat di dahi

Penyebab jerawat daerah dahi salah satunya dipicu oleh pola makan kamu. Apakah kamu sering mengonsumsi makanan berlemak? Nah, jika iya sebaiknya kurangilah jenis makanan tersebut.

### 4. Jerawat di hidung

Selain menimbulkan rasa sakit, jerawat pada bagian ini membuat kamu tidak percaya diri. Lalu, bagaimana cara untuk menghindari agar jerawat tidak muncul pada bagian ini? Sebaiknya, kurangi konsumsi daging, makanan pedas, dan garam. Sebagai gantinya, perbanyaklah untuk mengonsumsi makanan yang mengandung omega 3 dan omega 6, seperti kacang, telur, dan ikan tuna. Jangan lupa untuk selalu mengonsumsi sayur dan buah juga, ya.

### 5. Jerawat di pipi

Jerawat di pipi tiba-tiba muncul? *Eits*, tunggu dulu sebelum membahas mengenai penyebabnya, cek dulu pada bagian pipi sebelah mana jerawat muncul, kiri ataukah kanan? Jangan salah, ya! Karena penyebab dan penanganan jerawat pada pipi bagian kiri dan kanan akan berbeda.



- **Pada bagian kiri**, untuk meminimalisasinya kamu dianjurkan untuk perbanyak konsumsi melon dan mentimun.
- **Pada bagian kanan**, bagi kamu yang memiliki jerawat pada bagian pipi kanan rutinalah untuk lakukan olahraga, seperti *aerobic* dan latihan pernapasan. Selain itu, hindari makanan yang mengandung gula, makanan laut, dan *junk food*, ya.

## 6. Jerawat di sekitar mulut

Jika jerawat sudah muncul pada bagian ini, hal yang harus kamu lakukan adalah perbaiki pola makan kamu seperti hindari makanan pedas dan gorengan. Lalu, makanan apa yang baik dikonsumsi? Untuk menghindari dan mengatasinya sebaiknya kamu perbanyak konsumsi sayur dan buah.

## 54. Tempat Timbulnya Jerawat di Tubuh

Umumnya, jerawat akan muncul di area wajah, terutama di bagian kening, hidung, dan rahang. Namun, tak jarang pula jerawat muncul di bagian tubuh lain secara tidak terduga. Bagian tubuh mana sajakah yang jadi tempat timbulnya jerawat selain wajah?

### 1. Kulit kepala



Kulit kepala merupakan salah satu area yang memiliki banyak kelenjar minyak, terhubung langsung dengan folikel-folikel rambut kamu. Penyebab utama selain sebum adalah kotoran atau ketombe yang menempel di kepala dan rambut. Jika kamu jarang membersihkan kulit kepala dan rambut dengan sampo, maka jangan heran akan sering tumbuh jerawat di area ini.



## 2. Bahu



Sama seperti area wajah, kedua bahu kamu merupakan tempat di mana kulit memiliki paling banyak kelenjar minyak. Folikel rambut, yang pada sebagian orang tumbuh hingga di area bahu, juga terhubung langsung dengan kelenjar minyak sehingga membuat bagian tubuh ini lebih rentan terkena jerawat. Jerawat di bahu juga bisa terjadi akibat ketombe yang jatuh atau kotoran lainnya. Untuk mengatasinya, jangan lupa untuk membersihkan bahu kamu secara rutin jika perlu dengan sabun anti-jerawat.

## 3. Punggung



Jerawat di punggung yang disebut pula *truncal acne*, biasanya lebih sering tumbuh pada punggung pria dibandingkan wanita. Penyebab umumnya adalah karena punggung merupakan salah satu area tubuh yang memiliki banyak kelenjar minyak. Selain itu, jerawat punggung bisa disebabkan oleh ketombe yang kerap jatuh ke area ini. Mencabut atau mencukur bulu di area punggung juga bisa menjadi salah satu penyebabnya, begitu pula dengan faktor terlalu sering terkena panas, keringat, dan gesekan. Untuk mencegahnya datang, kamu bisa teratur membersihkan area ini, dan sesering mungkin menutupinya.

## 4. Leher



Seperti halnya punggung, bahu, dan wajah, area leher juga memiliki lebih banyak kelenjar minyak dibandingkan bagian tubuh lainnya. Hal ini menyebabkan leher juga rentan terkena jerawat. Selain itu, bagi wanita hal ini juga bisa berarti bahwa kamu akan segera mengalami menstruasi dalam waktu dekat. Pada masa pra-menstruasi, hormon testosteron kamu akan meningkat tajam dan menyebabkan kelenjar minyak memproduksi lebih banyak sebum dari biasanya. Untuk mencegah jerawat di leher, kamu harus membersihkan area ini secara teratur, misalnya dengan mandi setiap hari.



## 5. Dada



Sering kali, selain karena memiliki banyak kelenjar minyak, hal ini juga terjadi karena kamu terlalu banyak mengonsumsi makanan atau minuman dengan kadar gula tinggi. Selain itu, fluktuasi produksi hormon, terpapar sinar matahari dan kotoran, serta keringat dan efek parfum atau deterjen pada baju juga bisa menjadi salah satu penyebabnya. Untuk mencegahnya, jangan lupa membersihkan area ini secara teratur, ya!

## 6. Telinga



Jangan salah, telinga juga bisa menjadi salah satu tempat tumbuhnya jerawat di tubuh kamu. Pasalnya, telinga juga memiliki banyak kelenjar minyak, dan menjadi area yang sering kali lupa kamu bersihkan. Saat produksi hormon dalam tubuh meningkat tajam, pada remaja dan wanita sebelum menstruasi, jerawat bisa muncul pada telinga. Untuk mencegahnya, jangan lupa membersihkan area telinga kamu secara teratur.

# 55. Penyebab Timbulnya Jerawat di Tubuh

Penyebabnya munculnya jerawat di tubuh bisa bermacam-macam, dan tidak sedikit di antaranya juga mengindikasikan adanya penyakit berbahaya. Nah, penasaran tentang apa penyebab timbulnya jerawat di bagian tubuh selain wajah? Yuk, simak penjelasan lengkap berikut ini!



## Apa penyebab timbulnya jerawat secara umum?

Sederhana saja, jerawat umumnya timbul akibat produksi sebum berlebih yang dihasilkan oleh kelenjar-kelenjar minyak kamu, sehingga menyumbat pori-pori wajah. Karena kelenjar minyak paling banyak terdapat di wajah—terutama di bagian kening dan dagu—maka tak heran jika kedua tempat ini paling sering diserang jerawat. Penyebab umum lainnya adalah fluktuasi produksi hormon yang biasanya dialami remaja saat memasuki masa puber dan wanita saat akan mengalami menstruasi.

## Apa penyebab timbulnya jerawat di bagian tubuh selain wajah?

Faktor penyebab utama munculnya jerawat di bagian tubuh lain, seperti kulit kepala, bahu, leher, punggung, dada, bokong, dan ketiak sejatinya sama dengan penyebab jerawat pada umumnya. Pasalnya, bagian-bagian yang telah disebutkan tadi merupakan area tubuh yang memiliki banyak kelenjar minyak, dan memiliki folikel rambut. Selain itu, ada pula beberapa faktor yang menjadi penyebab timbulnya jerawat di area tubuh lain, seperti :

### 1. Makanan dengan kadar gula tinggi

Ya, makanan dengan kadar gula tinggi bisa memicu kenaikan kadar gula darah yang bisa menyebabkan munculnya jerawat, khususnya pada area dada. Hal ini juga bisa memicu timbulnya jerawat di area lain, seperti punggung, bahu, dan bokong. Untuk mencegah jerawat, kamu cukup mengurangi konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi.



## 2. Fluktuasi hormon

Pada remaja yang tengah puber, akan terjadi peningkatan hormon androgen yang bisa memicu timbulnya jerawat di bagian tubuh mana pun. Selain itu, perubahan hormon juga bisa memicu tumbuhnya jerawat pada wanita di area dada atau di dekat payudara selama masa menstruasi.

## 3. Dehidrasi

Kurangnya cairan di dalam tubuh juga bisa menjadi salah satu penyebab munculnya jerawat, *lho!* Hal ini bisa menyebabkan timbulnya jerawat di bagian tubuh mana pun. Karenanya, jangan lupa untuk selalu menjaga asupan cairan kamu.

## 4. Bakteri dan kuman

Jangan salah, bakteri dan kuman tetap ada di mana-mana meskipun kamu sudah seratus persen yakin tubuhmu bersih. Jerawat pada bagian tubuh selain wajah bisa disebabkan oleh hal ini, saat bakteri atau kuman di permukaan kulit kamu masuk ke dalam pori-pori kulit. Apalagi jika hal ini terjadi pada area kulit yang memiliki banyak kelenjar minyak, seperti punggung, bahu, dan leher.



## 5. Terpapar sinar matahari dan polusi

Tahukah kamu bahwa paparan sinar matahari justru dapat menambah parah masalah jerawat di tubuh? Ya, eksposur terhadap polusi dan sinar matahari bisa saja menimbulkan jerawat di berbagai bagian tubuh. Terutama jika kamu kerap menggunakan pakaian terbuka yang mengekspos area punggung, dada, dan leher.

## 6. Folliculitis

*Folliculitis* alias peradangan pada folikel-folikel rambut kamu sering kali menjadi penyebab utama munculnya jerawat di area bokong. Hal ini bisa disebabkan oleh infeksi bakteri atau jamur, iritasi pada folikel rambut, atau penyumbatan pada folikel rambut kamu. *Folliculitis* akan terasa gatal dan berbentuk seperti benjolan kecil pada bokong kamu.



## 7. Berolahraga

Ketika berolahraga biasanya akan timbul jerawat di bagian punggung, dada, ketiak, dan bahu. Pasalnya gesekan kulit pada pakaian yang ditambah dengan produksi keringat dan minyak tubuh saat berolahraga bisa menyumbat pori-pori kulit dan menjadi jerawat. Untuk itu, kamu harus membersihkan tubuh sehabis berolahraga.



## 8. Adanya kondisi kesehatan lain

Tak jarang, munculnya jerawat di area dada dan punggung menjadi pertanda akan adanya suatu masalah kesehatan yang serius. Beberapa di antaranya adalah *seborrheic dermatitis*—suatu kondisi peradangan yang ditandai dengan kulit berkerak dan jerawat—serta PCOD (*Polycystic Ovarian Disease*) yang merupakan salah satu penyakit pada rahim.



## 56. Serba-Serbi Jerawat di Punggung

Sama dengan wajah, jerawat di punggung juga disebabkan oleh produksi kelenjar minyak berlebih, sel kulit mati, serta infeksi bakteri pada pori-pori kulit. Meskipun jerawat punggung biasanya diderita oleh kaum pria, namun tidak menutup kemungkinan wanita juga mengalaminya. Apa saja sih penyebab munculnya jerawat di punggung?

### 1. Kelenjar *sebasea*



Kelenjar *sebasea* adalah kelenjar mikroskopis yang terdapat di seluruh bagian tubuh yang tertutup oleh rambut. Salah satu kinerja kelenjar ini adalah mengeluarkan substansi berminyak yang disebut dengan sebum. Meskipun sebum sebenarnya berfungsi untuk melumasi dan membuat tubuh manusia menjadi tahan air, namun produksinya yang berlebihan—terutama di area punggung—justru menyebabkan folikel rambut tersumbat. Inilah yang memicu timbulnya jerawat.

### 2. Keringat

Perlu kamu ketahui bahwa kelenjar keringat terdiri dari dua jenis, yaitu kelenjar ekrin (*eccrine gland*) dan kelenjar apokrin (*apocrine gland*). Dari dua jenis tadi, kelenjar ekrin lah yang dicurigai sebagai penyebab utama munculnya jerawat di punggung. *Lho, kok bisa?* Ternyata, sebagian besar keringat yang kamu keluarkan merupakan produksi utama kelenjar ekrin. Ketika tubuh memproduksi banyak keringat, kulit akan terasa lengket. Hasilnya, bakteri akan lebih mudah menempel di pori-pori kulit dan memicu penyumbatan.



### 3. Memakai pelembut dan pewangi pakaian

Ternyata, beberapa kebiasaan sehari-hari juga turut menyebabkan timbulnya jerawat punggung. Apa sajakah kebiasaan yang dimaksud? Salah satunya adalah penggunaan produk pelembut dan pewangi pakaian. Jelasnya, beberapa orang akan menunjukkan gejala alergi ketika kulit terpapar bahan kimia yang terkandung dalam produk pelembut dan pewangi pakaian. Reaksi inilah yang dapat memicu timbulnya iritasi sehingga kulit lebih rentan terkena infeksi bakteri.

### 4. Pakaian

Terakhir, penyebab munculnya jerawat di punggung adalah penggunaan pakaian yang terbuat dari bahan yang tidak menyerap keringat. Hasilnya, keringat yang terjebak dalam kulit akan bercampur dengan bakteri dan sel-sel kulit mati, lalu menyumbat pori-pori dan menimbulkan iritasi.



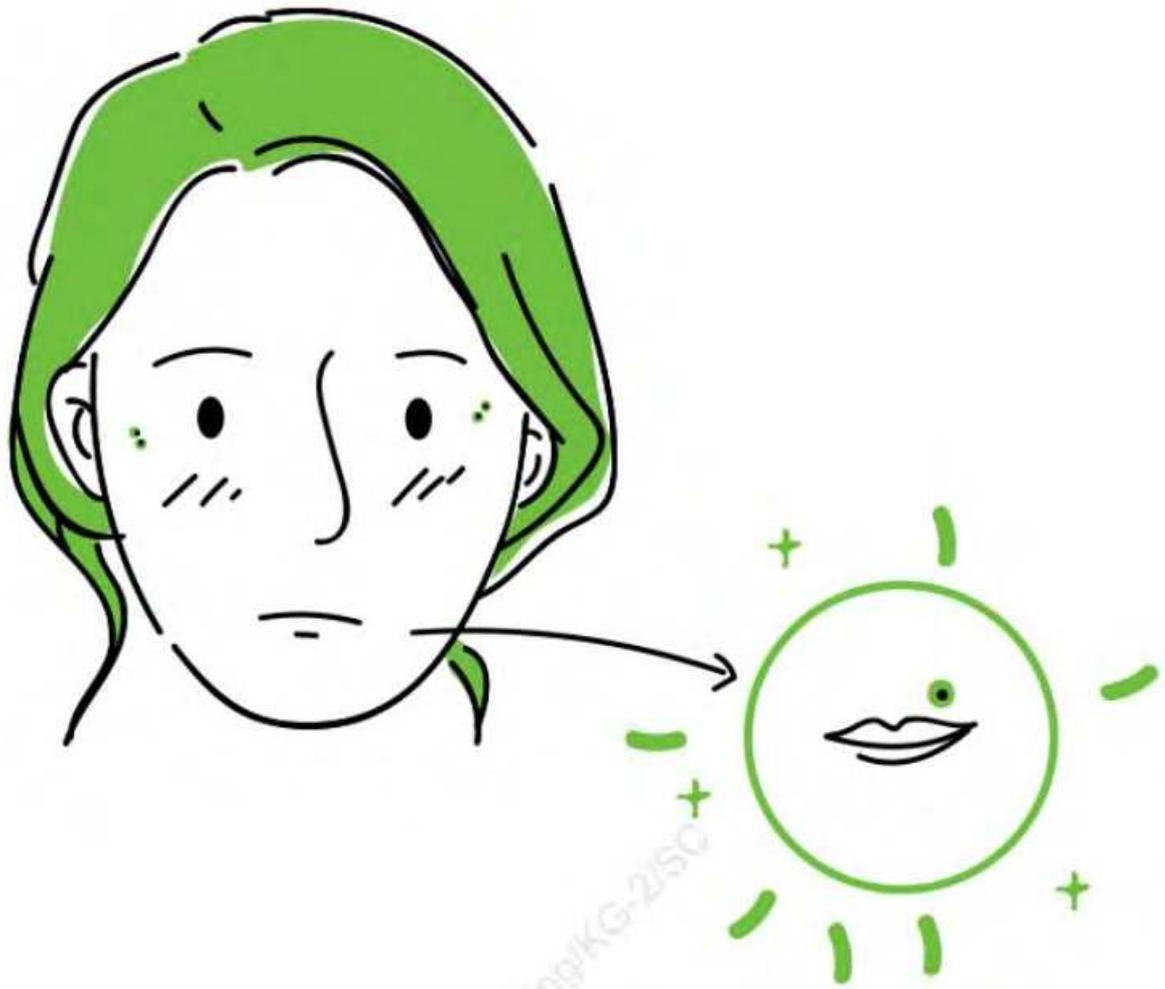
Lebih lanjut, kebiasaan mengenakan pakaian yang terlalu ketat dapat membuat pori-pori kulit tidak bisa bernapas sehingga membuat produksi minyak dan keringat menjadi berlebihan. Akhirnya, tidak hanya pori-pori kulit yang tersumbat, namun gesekan dari pakaian juga dapat menyebabkan peradangan sehingga membuat kondisi jerawat lebih parah.



## Bagaimana cara mencegah jerawat di punggung?

Sebelum terlambat, yuk, cegah timbulnya jerawat punggung dengan beberapa cara mudah berikut ini:

- Membersihkan seluruh badan dengan sabun anti bakteri minimal 2 kali sehari. Langkah ini dianggap ampuh dalam membunuh bakteri dan kuman yang ada di permukaan kulit. Karenanya, selalu pastikan bahwa tidak ada area tubuh yang terlewat, ya!
- Pilihlah pakaian yang terbuat dari bahan yang tidak panas dan menyerap keringat, seperti katun. Selain itu, hindari kebiasaan mengenakan pakaian yang terlalu ketat.
- Tidak memakai pakaian yang sama secara berulang kali tanpa mencucinya terlebih dahulu. Mengapa? Karena keringat dan sel-sel kulit mati yang tidak dibersihkan dan tertinggal pada pakaian yang dipakai berulang-ulang dapat menjadi tempat berkembangbiaknya bakteri.
- Melakukan *scrub* minimal satu minggu sekali. *Scrub* berfungsi untuk mengangkat sel kulit mati.



## 57. Faktor Penyebab Munculnya Jerawat di Bibir

Selain mengganggu penampilan wajah, jerawat yang berada di area mulut dan bibir terasa sangat menyakitkan karena dapat mengganggu proses makan, apalagi jika berada di sudut bibir. Tersentuh sedikit saja, rasa nyeri yang ditimbulkan tidak kunjung hilang.

Namun tahukah kamu jika lokasi jerawat yang muncul di wajah dapat menentukan gangguan kesehatan yang sedang dirasakan oleh tubuh? Selain menjadi tanda kalau kulit wajah kamu bermasalah, berbagai kondisi seperti ketidakseimbangan hormon atau rasa stres juga menjadi pemicu timbulnya jerawat di sekitar mulut.



## Berikut penyebab lain munculnya jerawat di bibir!

### 1. Kondisi kulit terlalu berminyak

Faktor kebersihan wajah menjadi alasan utama tumbuhnya jerawat di bibir. Bagi kamu yang memiliki kelenjar *sebasea* lebih aktif dibanding lainnya cenderung memiliki wajah lebih berminyak dan lebih mudah terkena jerawat di wajah, termasuk di area bibir.

Kelenjar *sebasea* sendiri merupakan kelenjar mikroskopis pada jaringan kulit yang bertugas mengeluarkan sebum (minyak) ke wajah dan kulit kepala. Sejatinya, kulit membutuhkan pasokan minyak untuk menjaga kelembapan dan elastisitasnya. Namun, jika terlalu banyak dihasilkan memang dapat memicu timbulnya jerawat. Maka dari itu, ada baiknya untuk lebih rajin membersihkan wajah, ya!

### 2. Ketidakseimbangan hormon

Ketika seorang remaja sedang berada dalam fase puber, tidak jarang dapat ditemukan jerawat yang muncul pada area sekitar bibir. Selain itu, ketidakseimbangan hormon juga sering dirasakan oleh para wanita yang sedang dalam siklus haid atau sedang mengandung. Itu mengapa area sekitar bibir kamu menjadi lokasi favorit munculnya jerawat, nih!

### 3. Gejala Penyakit Menular Seksual (PMS)

Jangan main-main, jerawat yang muncul di sekitar bibir juga bisa menjadi tanda adanya penyakit seksual yang sedang menyerang kamu, *lho*. Munculnya jerawat pada area ini menjadi salah satu



gejala utama dari penularan *Herpes Simplex Virus* (HSV) atau yang lebih dikenal dengan herpes. Sesuai dengan lokasinya, salah satu penyebab gejala PMS ini berasal dari hubungan seks dengan cara oral.

#### 4. Pola makan tidak sehat

Pola makan yang tidak sehat, seperti makan makanan yang terlalu berminyak dan *junk food* dapat memicu jerawat ini. Sisa minyak yang tertinggal di sekitar mulut dapat memicu iritasi pada kulit dan rasa gatal yang berujung pada infeksi dan timbulnya jerawat. Selain itu, bagi kamu yang gemar makanan pedas juga harus waspada, nih, sebab hal tersebut dapat memicu jerawat muncul di area bibir, lho.

#### 5. Stres

Nyatanya, stres sering kali dihubungkan dengan munculnya jerawat pada wajah. Para ilmuwan percaya bahwa hormon stres, seperti kortisol, adrenal, dan *norepinephrine* dapat memicu reseptor pada kelenjar *sebasea* atau kelenjar minyak untuk menghasilkan sebum lebih banyak. Akibat dari meningkatnya sebum yang bercampur dengan sel-sel kulit mati dan bakteri pada wajah dapat menyumbat pori-pori kulit dan jerawat pun muncul.



Jika diperhatikan, area wajah yang ditumbuhi jerawat di bibir dapat dibedakan tergantung lokasinya. Berikut arti jerawat di area sekitar bibir!



## Jerawat di atas bibir

Aktivitas *facial* wajah untuk kecantikan, seperti mencabut bulu wajah yang tumbuh liar di sekitar mulut, dapat menjadi penyebab munculnya jerawat, *lho*. Biasanya, bentuk jerawat yang muncul berupa benjolan merah kecil di atas bibir. Namun biasanya benjolan merah ini akan memudar sendiri setelah 4 hari.

## Jerawat di bawah bibir

Biasanya, para wanita memiliki rambut wajah ekstra pada dagu atau di bawah bibir bawah karena gangguan ovarium polikistik, siklus menstruasi tidak teratur atau menopause. Akibat adanya rambut halus ini, para wanita harus menghilangkan dengan *waxing*. Nah, efek *waxing* inilah yang menjadi penyebab munculnya jerawat di bibir bawah.

Hal yang sama pun berlaku bagi pria yang sedang bercukur. Iritiasi akibat pisau silet yang tidak bersih atau menggores permukaan kulit dan menyebabkan infeksi pun dapat memicu timbulnya jerawat di bibir bawah. Efek nikotin pada pria yang gemar merokok juga memicu jerawat ini, *lho!*

## Jerawat di sudut bibir

Selain efek dari mencabut bulu halus dengan *waxing*, jerawat yang muncul di sudut bibir bisa disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, stres, hingga gejala Penyakit Menular Seksual (PMS) seperti herpes. Sebagian orang juga akan merasakan jerawat di sudut bibir yang telah terinfeksi dan berisi nanah. Jerawat pada lokasi ini ukurannya beragam, bisa berbentuk kecil, besar, hingga bengkak kemerahan.

Selain faktor di atas, munculnya jerawat di bibir juga sering kali dihubungkan dengan adanya gangguan pada fungsi pencernaan, seperti sembelit. Agar fungsi pencernaan kembali normal, perbanyak konsumsi makanan berserat dan minum secangkir teh hijau setiap selesai makan.





## 58. Penyebab dan Arti Jerawat di Dahi

Dahi menjadi salah satu bagian pada wajah yang sering sekali dimampiri oleh jerawat. Apa sih artinya? Nah, sebelum membahas arti jerawat di dahi, kita kenali dulu penyebab-penyebab yang dapat menimbulkan jerawat membandel pada wajah.

### 1. Produk kosmetik yang buruk

Jerawat pada dahi paling sering terjadi karena penggunaan riasan tertentu atau produk rambut yang mungkin tidak sesuai dengan kulit. Bahan kimia dalam sampo tertentu atau produk *spray* dan gel dapat mengiritasi kulit. Akibatnya, pori-pori akan tersumbat dan muncullah jerawat. Jadi, gunakanlah produk yang cocok untuk rambut dan wajah!





## 2. Ketombe dan kulit berminyak

Ketombe dan produksi minyak berlebih pada kulit dapat menyumbat pori-pori kulit yang menyebabkan jerawat. Ketombe adalah salah satu penyebab paling umum timbulnya jerawat di dahi. Tipe kulit kepala yang berminyak juga cenderung memiliki potensi untuk medatangkan jerawat pada dahi, dada bagian atas, dan punggung.

## 3. Memecahkan jerawat

Hayoo, siapa yang masih suka bandel mecahin jerawat sendiri? Memecahkan jerawat sendiri dapat menyebabkan bakteri menyebar dan menyebabkan lebih banyak jerawat, lho! Jerawat *excoriated* dapat terjadi ketika kamu memiliki kebiasaan terus-menerus untuk menyentuh wajah, dan ini akan memperburuk kondisi.

Nah, sekarang saatnya membahas arti dari jerawat pada dahi. Jerawat yang muncul pada bagian dahi bisa disebabkan karena adanya gangguan pada sistem pencernaan. Kondisi ini juga memperlihatkan bahwa kamu mengalami kesulitan untuk mengurai makanan tertentu. Selain itu, jerawat di dahi menunjukkan adanya masalah pada ginjal, stres, atau pola tidur yang tidak teratur.





Coba deh untuk mengonsumsi buah pepaya agar lambung dapat mengurai makanan secara baik dan melancarkan buang air. Pastikan juga, tidur dengan waktu yang cukup! Kira-kira 7 sampai 9 jam setiap malamnya. Untuk masalah ginjal, cobalah untuk mengonsumsi bawang putih dan merah lumayan banyak. Minum air panas dicampur dengan lemon pada pagi juga dapat membantu *lho!*

Arti selanjutnya jika jerawat pada dahi muncul adalah dehidrasi. Iya, kekurangan cairan dalam tubuh atau kurang minum! Air putih merupakan unsur yang sangat penting untuk menjaga kesehatan kulit. Jangan malas-malas untuk minum sekiranya 8 gelas per hari. Selain itu, hindari juga terlalu banyak mengonsumsi alkohol, makanan berlemak atau berminyak, serta produk yang mengandung unsur susu.

Selain bagian dahi, jerawat juga biasanya muncul di sekitaran alis. Nah, arti dari jerawat yang muncul di sekitaran alis adalah kamu perlu membenahi gaya hidup. Seperti yang disebut di atas, jagalah pola makan dan minum untuk mencegah berkembangnya jerawat di sekitaran alis.

## 59. Penyebab dan Arti Jerawat di Sekitar Mata

Biasanya nih jerawat yang berada di sisi mata tepat di bawah dahi, kemungkinan penyebabnya adalah adanya ketidakseimbangan fungsi pada ginjal. Cara mudah untuk menyembuhkan jerawat di bagian ini yaitu dengan banyak minum air putih. Untuk tahu lebih lanjut, berikut penyebab dan arti jerawat di sekitar mata.



## Jerawat di antara alis

Faktor yang menyebabkan tumbuhnya jerawat di area ini adalah alergi makanan. Mungkin saja, tubuh kamu mengalami intoleransi laktosa. Selain itu, memiliki kebiasaan untuk ngemil pada larut malam serta asupan alkohol yang berlebih juga bisa menjadi faktor. Nah, selain itu, bagi kamu yang terkadang melakukan *waxing* atau *threading* rambut di antara alis juga dapat menyebabkan jerawat pada area ini.



## Sekitar mata

Kulit di area sekitaran mata memiliki kesinambungan dengan kesehatan ginjal. Kondisi ini sama seperti lingkaran bawah mata yang gelap. Kondisi ini dapat menandakan bahwa ginjal sedang kurang sehat atau mengalami dehidrasi.



## Bawah mata

Timbulnya jerawat di area ini karena adanya kondisi ginjal yang kurang sehat. Namun, jika jerawat tersebut datang terus di area ini, maka kemungkinan tubuh kamu sedang sangat lelah. Lelah dalam artian kurang tidur, dan sedang berada di bawah tekanan yang besar. Dalam kondisi ini, jangan lupa untuk selalu menutrisi tubuh dengan makanan-makanan yang bergizi.

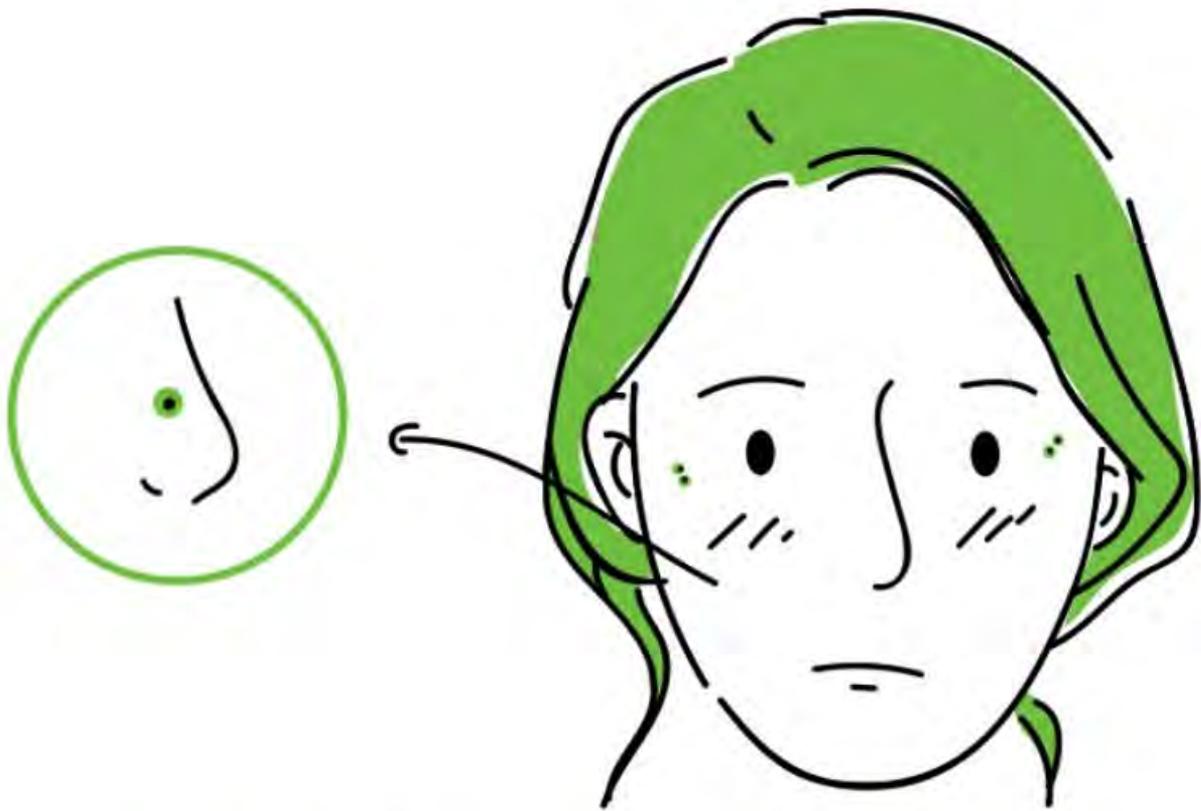


## Atas alis

Jerawat yang tumbuh di atas alis kemungkinan besar karena ginjal kamu sedang berjuang keras dalam melawan racun di dalam tubuh. Hal ini dikarenakan tubuh sedang didominasi oleh lemak, minuman ringan, serta daging merah.

Dengan kondisi seperti ini, ingatlah untuk melakukan aktivitas yang dapat membantu membersihkan area mata bawah. Perbanyak konsumsi buah dan sayuran yang memiliki kandungan tinggi vitamin C, seperti kiwi dan jeruk.





## 60. Penyebab dan Arti Jerawat di Hidung

Ternyata, hidung merupakan salah satu tempat tumbuhnya jerawat yang paling umum. Pori-pori di area hidung cenderung lebih besar ukurannya sehingga bisa terjadi penyumbatan lebih mudah dibandingkan area lainnya. Nah, faktor ini dapat menyebabkan jerawat dan benjolan merah.

Ada beberapa jenis jerawat yang biasanya tumbuh di hidung. Berikut jenis-jenisnya.

### 1. Jerawat gatal

Jenis jerawat ini biasanya tumbuh di bagian bawah hidung. Sebagian ahli percaya bahwa munculnya jerawat di area ini menjadi salah satu gejala kondisi akut herpes.

## 2. Jerawat putih

Jerawat jenis ini belum terjadi peradangan sehingga masih berwarna putih.

## 3. Jerawat merah

Jerawat ini menandakan bahwa sedang terjadi peradangan. Selain itu, tumbuhnya jerawat ini akan terasa menyakitkan. Beberapa jerawat yang tumbuh juga bisa bergabung bersama dan membentuk benjolan di hidung.

## 4 Jerawat purulen

Jenis ini muncul akibat infeksi *staphylococcus* dari jerawat merah. Jika kamu mengalami jerawat ini, segeralah cari pertolongan. Karena, jerawat ini sangat menyakitkan.

## 5. Jerawat merah muda

Jerawat ini sama seperti namanya, berwarna merah muda. Selain itu, jika kamu mengalaminya, maka kulit kamu akan terasa kasar, mengental, dan tertutup dengan tuberkel.

Nah, selain itu, jerawat pada hidung juga dapat dibedakan menjadi dua, yaitu *vulgaris* dan *rosacea*. Sebenarnya, memang sulit untuk membedakan antara jerawat *vulgaris* dan *rosacea*, karena keduanya memiliki gejala yang sama. Walau gejalanya sama, tetapi kondisi yang disebabkan nantinya akan berbeda. Jerawat *vulgaris* biasanya berhubungan dengan jerawat, komedo, dan bentuk jerawat lainnya, sedangkan jerawat *rosacea* adalah sejenis *rosacea*. Cara membedakan keduanya adalah dengan melihat kondisi kulit. Jerawat *vulgaris* disebabkan karena pori-pori yang tersumbat. Gejala ini biasanya muncul seperti:



- Benjolan yang dipenuhi nanah.
- Komedo.
- *White heads* atau komedo putih.

Sebagai perbandingan, jerawat *rosacea* biasanya ditandai dengan warna yang kemerahan dan adanya pembengkakan yang luas. Gejala-gejala ini dapat mulai pada hidung dan menyebar ke area wajah seperti pipi. Sedihnya lagi, jika kamu mengalami kondisi ini, hidung akan terlihat membesar akibat peradangannya!

Jenis jerawat *vulgaris* pada hidung disebabkan oleh adanya pori-pori yang tersumbat. Pori-pori yang sehat akan didukung oleh kelenjar *sebaceous* yang menghasilkan sebum untuk membantu menjaga kulit tetap sehat dan terhidrasi. Namun, terkadang pori-pori dapat menghasilkan terlalu banyak sebum. Ketika sebum dikombinasikan dengan kulit mati, kotoran, atau bakteri, maka jerawat bisa muncul. Hidung adalah bagian yang sangat rentan karena ukuran pori-pori yang besar.

Selain itu, munculnya jerawat pada hidung juga dapat menandakan kondisi kesehatan pada tubuh, seperti:

### 1. Jerawat di ujung hidung

Jika kamu mengalami jerawat di ujung hidung, maka menandakan adanya masalah pada pencernaan.

### 2. Jerawat di samping hidung

Nah, jerawat pada area ini bisa jadi kamu sedang mengalami fluktuasi hormon.

### 3. Jerawat dalam hidung

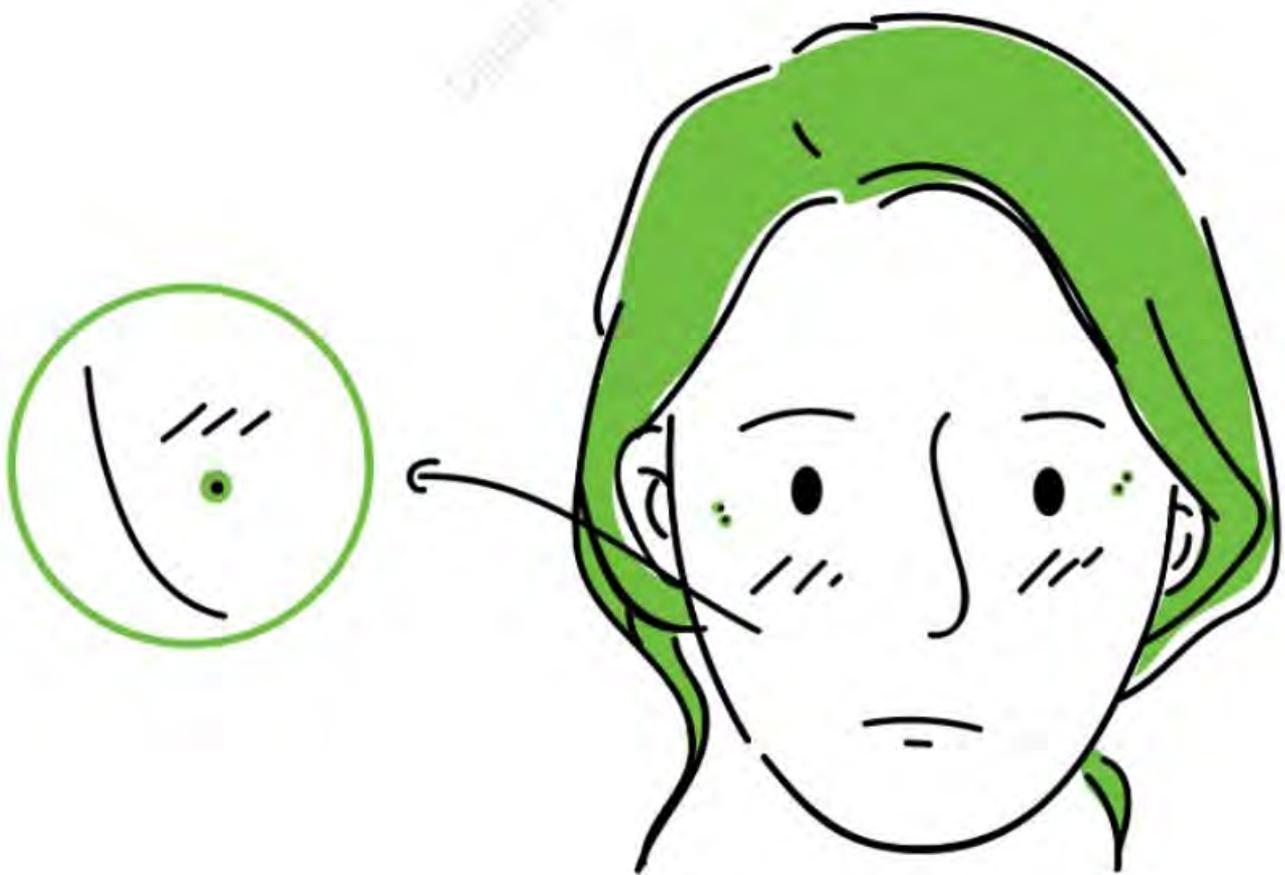
Meskipun tidak umum, tetapi jerawat juga bisa tumbuh di dalam hidung. Biasanya, ini terjadi karena kamu pernah mencabut bulu di dalam hidung atau kotoran yang masuk ketika bernapas.





## 61. Penyebab dan Arti Jerawat di Pipi

Pemetaan wajah berguna dalam membantu kamu untuk mengidentifikasi akar dari penyebab jerawat. Tentu, faktor paling umum yang menjadi penyebab munculnya jerawat adalah kurangnya menjaga kebersihan pada wajah. Namun, penyebab jerawat bisa lebih dalam dari itu, *lho!* Terkadang, jerawat disebabkan oleh masalah internal atau dari dalam tubuh, dan hanya akan hilang setelah masalah itu diperbaiki.



Nah, ini dia penyebab dari jerawat di pipi!

### 1. Alkohol

Alkohol merupakan musuh terbesar dari jerawat! Mengonsumsi alkohol dalam kadar yang tidak sedikit dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam ginjal dan hati. Ingat, tidak ada hal yang baik datang dari sesuatu yang berlebihan.

### 2. Handphone

Tahu tidak, *handphone* memiliki banyak sekali bakteri yang menempel! Jadi, jika kamu menaruh ponsel yang dipenuhi dengan kuman pada pipi sepanjang hari, tentu sudah jelas apa yang akan terjadi. Sering-seringlah membersihkan layar ponsel, ya!

### 3. Bantal

Hayo, seberapa sering sarung bantal untuk tidur diganti? Bantal merupakan benda yang menjadi tempat berkembang biak bagi kuman. Cuci sarung bantal secara teratur. Sebagai alternatif, kamu juga dapat mencoba sarung bantal yang dirancang khusus "ramah kulit"; umumnya sarung ini terbuat dari bahan yang sangat halus.

### 4. Kebersihan gigi

Apa hubungannya kebersihan gigi dengan jerawat? Ternyata, adanya infeksi atau masalah pada mulut lainnya dapat menyebabkan jerawat di pipi. Kebersihan gigi yang buruk tentu akan berdampak tidak baik juga bagi tubuh. Sikat gigi yang rajin, ya!



Nah, selain membahas penyebab dari timbulnya jerawat di pipi, jerawat ini juga menandakan adanya gangguan pada sistem pernapasan. Apakah kamu seorang perokok? Merokok dapat menghilangkan oksigen ke kulit. Tentunya, kegiatan merokok berpotensi sekali untuk menyebabkan jerawat pada wajah. Selain itu, jerawat pada pipi juga dapat disebabkan karena pembuluh darah yang membesar pada kulit dan terlihat merah. Merokok, mengonsumsi makanan pedas, serta perubahan cuaca yang ekstrem dapat membuat jerawat tambah buruk.

Selain itu, jerawat pada pipi juga dapat dipengaruhi dengan pemakaian komestik serta krim wajah yang menghasilkan minyak. Nah, jika kamu memang sering menggunakan kosmetik, jangan lupa untuk selalu membersihkannya setelah pemakaian.

## 62. Penyebab dan Arti Jerawat di Dagu

Jengkel tidak sih, baru bangun tidur lalu ketika berkaca, ternyata ada jerawat di wajah? Selain mengganggu pandangan, jerawat juga membuat wajah terasa tidak nyaman. Jerawat muncul ketika pori-pori pada wajah tersumbat dengan minyak dan sel-sel kulit mati. Jerawat dapat bermunculan pada wajah di posisi tertentu.

### *Muncul jerawat di dagu, apa artinya?*

Nyatanya, jerawat di dagu merupakan kondisi yang sangat umum. Katanya, jerawat yang muncul di bagian-bagian wajah tertentu memiliki arti dan penyebabnya masing-masing. Ternyata, itu bukan sekadar katanya! Penelitian menunjukkan bahwa jerawat yang muncul pada dagu dan rahang sering dikaitkan dengan hormon, terutama pada perempuan.



Hormon yang disebut androgen dapat menstimulasi produksi sebum. Sebum merupakan minyak yang dapat menyumbat pori-pori pada wajah dan menyebabkan jerawat. Bagi perempuan jerawat di dagu atau rahang dapat berpengaruh dengan jadwal datang bulan. Karenanya, beberapa perempuan menghasilkan androgen lebih banyak daripada laki-laki.

Lalu, apa faktor-faktor yang menjadi penyebab jerawat di dagu?



- Perubahan hormon seperti pubertas, hamil, menstruasi, dan juga menopause.
- Menyentuh dagu dengan keadaan tangan yang tidak bersih.
- Pola makanan yang buruk.





Selain itu, produk susu atau *dairy* memiliki faktor paling besar terhadap penyebab jerawat pada dagu. Memang, mengurangi makanan atau minuman yang mengandung susu akan sangat sulit. Namun, jika kamu memiliki kulit yang sensitif, maka mengurangi produk susu menjadi langkah pertama yang harus dilakukan.

Beberapa dokter mengatakan bahwa gejala intoleransi laktosa menjadi salah satu gejala munculnya jerawat di dagu. Kondisi ini adalah ketika tubuh tidak mampu mencerna protein yang dinamakan kasein. Kandungan ini biasanya sering ditemukan pada susu sapi. Ketika protein ini masuk ke aliran darah, maka zat tersebut dapat menyebabkan peradangan. Nah, inilah yang menjadi penyebab jerawat pada wajah nantinya. Selain itu, mengonsumsi susu dapat membuat tubuh memproduksi hingga 60% lebih banyak minyak daripada kondisi normal.

Ketika kita mengonsumsi hormon yang ada pada susu, maka kelenjar *sebacea* atau kelenjar yang menghasilkan minyak dan mengeluarkannya ke kulit dan folikel rambut akan mulai menyempit. Kondisi ini akan membuat pori-pori menjadi lebih mudah tersumbat dan membuat jerawat lebih sering muncul. Jika kamu mengalami jerawat pada bagian dagu, maka solusinya adalah mengurangi konsumsi susu.

Bersihkan pola makan kamu dan konsumsi lebih banyak buah, sayuran, dan gandum utuh. Makanan yang mudah dicerna oleh tubuh cenderung tidak menyebabkan peradangan. Beberapa contoh makanan yang dapat membantu tubuh untuk melawan peradangan adalah sayuran hijau gelap, seperti kale dan brokoli, ikan, kacang, dan buah-buahan seperti *blueberry* dan ceri.

## 63. Cara Menghilangkan Jerawat yang Mudah dan Efektif

Jika kamu termasuk orang yang mudah, sering, atau sedang berjerawat, jangan dulu bersedih, ya. *Cheer up!* Banyak, kok, cara yang bisa ditempuh untuk meredakan atau bahkan menghilangkan si kecil menyebalkan ini. Mulai dari menggunakan obat-obatan yang dijual di apotek, mengonsumsi suplemen kulit, perawatan kecantikan, atau dengan bahan-bahan alami yang ada di rumah kamu.

**Penasaran bagaimana cara menghilangkan jerawat dari rumah?**

### Cara menghilangkan jerawat dengan cepat

- **Es Batu**

Es batu dikenal dapat membantu mendinginkan kulit sehingga bisa mengurangi pembengkakan, kemerahan, dan peradangan pada wajah kamu. Satu hal lagi, nih, es batu juga bisa memperbaiki sirkulasi darah pada wajah, sehingga membuat kulit wajah kamu menjadi semakin kencang.

Cara menghilangkan jerawat dengan es batu gampang, kok. Pertama, bungkus es batu dengan kain yang lembut, kemudian tempelkan pada jerawat selama beberapa detik. Jangan lama-lama ya, karena bisa melukai kulit wajah di sekitarnya yang masih sehat. Lakukan hal tersebut secara berkala dan perlahan. Kamu juga bisa menambahkan minyak untuk perawatan wajah, seperti *tea tree oil*, *rosemary*, *peppermint*, dan *lavender* untuk mengurangi peradangan pada wajah.



Namun ada satu hal yang harus dicatat, nih. Selalu lapisi es batu dengan kain terlebih dahulu, ya. Pasalnya, jika jerawat langsung bersentuhan dengan es batu, dapat menyebabkan luka, lho!

## • Jus Lemon

Kandungan vitamin C yang tinggi pada lemon terbukti dapat membunuh bakteri terkecil pada wajah sehingga mengurangi kemerahan pada jerawat. Selain itu, kandungan vitamin C pada lemon juga dapat membuat jerawat mengering lebih cepat, lho!

Cara menghilangkan jerawat dengan jus lemon. Pertama, bersihkan dulu muka kamu dan keringkan selama 5-10 menit. Kemudian, celupkan kain lembut dalam jus lemon dan tempelkan secara perlahan pada jerawat kamu sebelum tidur. Saat proses ini terjadi, ada kemungkinan kamu merasa seperti disuntik atau digigit. Hal tersebut wajar karena kandungan asam yang ada dari jus lemon. Biarkan jus lemon meresap ke kulit dan tunggu selama 20 menit. Setelah itu, kamu bisa langsung membilas muka dengan air hangat, deh. Mudah, bukan?

Nah, tapi ada yang harus diperhatikan, nih. Gunakan selalu jus lemon segar yang baru diperas dari buahnya langsung, ya. Pasalnya, jus lemon dalam kemasan ada kemungkinan mengandung pengawet yang tidak baik bagi kulit wajah kamu.



## • Baking Soda

*Yups*, racikan baking soda ternyata mampu membantu proses pengelupasan pada kulit dan menghilangkan minyak berlebih, kotoran, dan sel kulit mati pada wajah. Selain itu, baking soda juga mengandung zat antiperadangan yang mampu meredakan kemerahan, pembengkakan, dan iritasi pada kulit wajah.

Cara menghilangkan jerawat dengan baking soda, larutkan 2 sendok makan baking soda dengan 2 sendok makan air dan aduk hingga bercampur. Kemudian, oleskan campuran tersebut pada jerawat dan diamkan beberapa menit hingga mengering. Tapi, jangan terlalu lama, ya, karena dapat mengakibatkan iritasi.

Setelah dirasa cukup kering, bilas wajah dengan air bersuhu ruangan dan keringkan dengan handuk secara perlahan. Selesai, deh!

## • Bawang Putih

Bawang putih dikenal memiliki kandungan antibakteri, antioksidan, antiseptik, dan belerang yang mampu mengobati gejala kemerahan, pembengkakan, iritasi, dan nyeri pada wajah yang berjerawat.

Cara penggunaannya terbilang mudah, kok. Pertama, kupas dan potong bawang putih menjadi 2-3 bagian. Kemudian, potongan bawang putih tersebut dioleskan pada jerawat yang ada pada wajah kamu. Diamkan selama sekitar 5 menit dan kemudian bilas wajah dengan air bersuhu ruangan. Selain dioleskan pada wajah, mengonsumsi 1 siung bawang putih mentah juga dapat melancarkan peredaran darah, *lho*.



## • Lidah Buaya

Lidah buaya juga mengandung *salicylic acid* yang dapat menjaga keseimbangan pH pada kulit sehingga membantu meringankan jerawat pada wajah.

Cara mengaplikasikannya, oles *jelly* dari lidah buaya langsung ke seluruh wajah sebagai cara paling mudah dan efisien. Atau cara lain, kamu juga bisa mencampur 1 sendok teh *jelly* lidah buaya dengan 2 sendok teh air mawar dan oleskan pada jerawat yang tumbuh di wajah. Diamkan selama sekitar 15 menit sebelum dibilas dengan air yang bersih. Kamu bisa terapkan metode ini 2 kali dalam seminggu.

## 64. Cara Mengatasi Jerawat Batu dengan Lima Langkah

Jerawat batu atau *cystic acne*, merupakan jenis jerawat yang berukuran lebih besar dari jerawat pada umumnya. Salah satu ciri dari jerawat batu adalah tidak terdapatnya "mata" jerawat sehingga tak bisa dipencet. Umumnya, penyebab jerawat batu disebabkan oleh produksi kelenjar minyak yang berlebihan dan regenerasi kulit yang lambat.

Namun, sering kali juga disebabkan oleh asap kendaraan, debu, makanan berminyak, hormon, genetik, merokok, dan kebiasaan jarang membersihkan wajah.

Lalu, bagaimana cara mengatasi jerawat batu ini?



## 1. Menjaga kebersihan kulit

Kamu yang sering beraktivitas di luar tentu akrab dengan debu, polusi, asap, serta masalah lainnya yang menyebabkan wajah kusam dan berminyak. Karenanya, kamu harus menjaga kebersihannya secara rutin karena ini merupakan salah satu cara mengatasi jerawat batu. Untuk kamu yang memiliki wajah berminyak, gunakanlah pembersih wajah yang mengandung *salicylic acid* guna menghilangkan minyak dan sel-sel kulit mati. Namun, jika kamu memiliki tipe wajah yang kering, gunakan pembersih hanya di daerah jerawat batu saja. Kemudian, gunakan toner yang mengandung *salicylic acid* juga.

## 2. Mengempeskan jerawat

Yuk coba cara mengatasi jerawat batu dengan mengempeskan jerawat menggunakan bahan-bahan alami berikut ini :

- Jus Lemon

Jarang yang tahu bahwa lemon mengandung sitrat yang berkhasiat untuk menghilangkan jerawat batu dalam satu malam. Untuk memanfaatkan lemon, bahan yang kamu butuhkan adalah jus lemon dan sehelai kapas. Celupkanlah kapas pada jus lemon, lalu oleskan ke seluruh bagian wajah yang menderita jerawat batu. Diamkan semalaman, dan bersihkan wajah dengan air hangat keesokan harinya.



## • Tea Tree Oil

Salah satu bahan alami yang bisa diaplikasikan sebagai cara mengatasi jerawat batu adalah *tea tree oil*. Karena, *tea tree oil* berkhasiat untuk mengempeskan jerawat batu dengan mengoleskannya pada area yang terkena jerawat batu dan mendiampkannya semalaman. Kandungan yang terdapat pada minyak ini mampu menghilangkan bakteri penyebab jerawat dan mencegah infeksi sehingga jerawat lebih mudah untuk kempes.

## • Bubuk Kayu Manis dan Madu

Kamu dapat mencampurkan bubuk kayu manis dan madu hingga merata. Kemudian, oleskan campuran tersebut pada jerawat yang meradang. Lakukan hal ini sebelum tidur, dan biarkan campuran tersebut menempel semalaman dan bilas wajah kamu keesokan harinya.

### 3. Es batu

Es batu dapat kamu manfaatkan untuk mengompres wajah berjerawat. Caranya? Bersihkanlah wajah terlebih dahulu dan bungkus es batu dengan tisu atau bahan pelapis lainnya, lalu tempelkan pada jerawat. Kamu dapat menggunakannya sebanyak 3 kali dalam interval 10 menit. Artinya, kamu harus mengompres wajah selama 10 menit, lalu hentikan, dan kompres kembali selama 10 menit. Mudah, bukan?



## 4. Mengonsumsi buah dan sayur

Salah satu penyebab jerawat batu yang cukup umum adalah terlalu banyak mengonsumsi makanan berminyak. Karenanya, kamu harus mengimbangiinya dengan cukup sering mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandung nutrisi dan rendah lemak. Salah satu buah yang mampu mempercepat proses penyembuhan jerawat batu dan meregenerasi kulit adalah wortel. Yuk, dicoba!

## 5. Istirahat cukup

Istirahat yang cukup menjadi salah satu cara untuk mengatasi jerawat batu. Jangan sering begadang ya, karena sangat memengaruhi jerawat akan terus bertumbuh. Selain itu, banyaklah mengonsumsi air mineral mampu mempercepat proses penyembuhan jerawat.



## 65. Apa Saja Minuman dan Makanan Penyebab Jerawat?

Selain karena produksi minyak wajah yang berlebih, jerawat juga dapat dipicu oleh kurangnya perawatan kulit muka. Namun, tahukah kamu, terdapat beberapa jenis makanan yang terbukti dapat memicu timbulnya jerawat?

Berikut minuman dan makanan penyebab jerawat yang harus kamu waspadai :

### 1. Makanan Manis

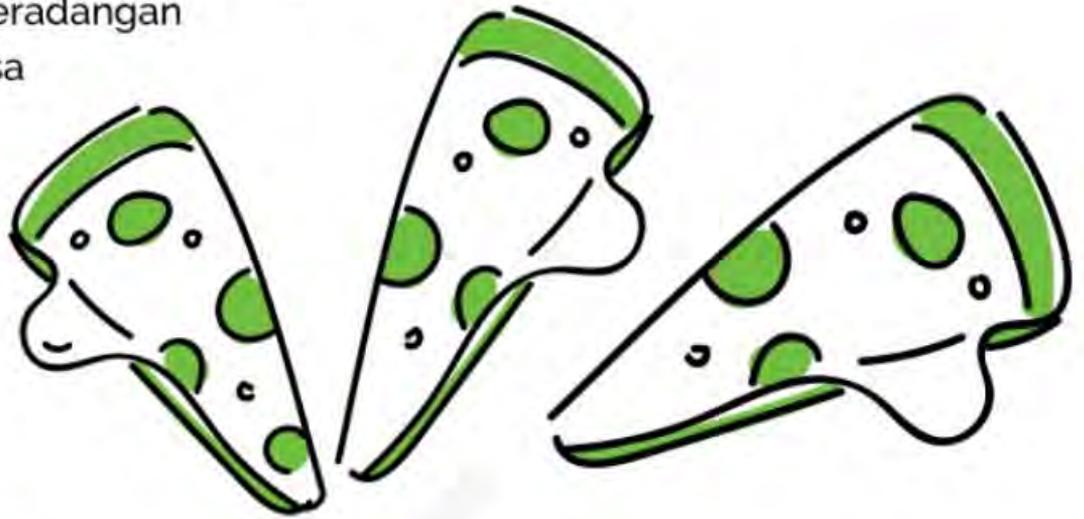
Jarang yang mengetahui bahwa makanan manis menjadi salah satu makanan penyebab jerawat. Lho, kok bisa? Kudapan manis, seperti es krim dan kue, mengandung gula dalam kadar yang cukup tinggi. Karenanya, konsumsi berlebih makanan ini dapat meningkatkan kadar insulin dalam darah; yang akhirnya berimbas pada produksi berlebih hormon testosteron.

Perubahan jumlah hormon inilah yang akhirnya menyebabkan pori-pori mengeluarkan sebum dalam jumlah banyak sehingga memicu penyumbatan pori-pori.



## 2. Roti

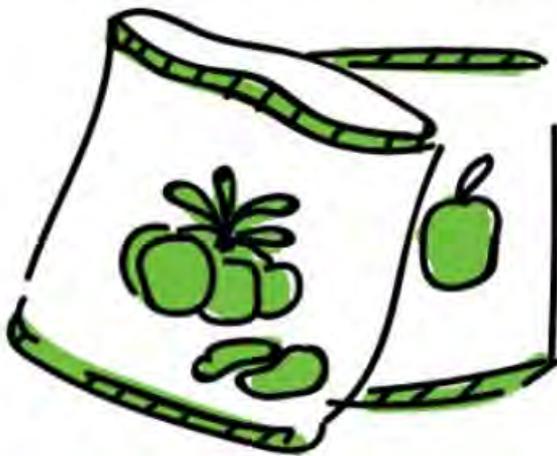
Meskipun tidak memengaruhi jumlah sebum di wajah, namun kandungan gluten pada roti terbukti dapat menyebabkan kerusakan pada usus kecil sekaligus meningkatkan peradangan sistemik yang bisa memperburuk kondisi jerawat.



## 3. Keripik

Pada satu bungkus keripik kentang favorit kamu, terkandung karbohidrat dan lemak dalam kadar yang cukup tinggi. Karenanya, tidak heran jika keripik kentang kemudian dicurigai sebagai salah satu

makanan penyebab jerawat. Selain karena kandungan lemaknya yang dapat meningkatkan jumlah sebum wajah, karbohidrat dalam keripik kentang juga terbukti dapat memicu kenaikan insulin. Hasilnya, kamu akan lebih rentan mengalami peradangan sistemik.



## 4. Susu

Selain memicu peningkatan insulin, konsumsi susu serta makanan *dairy* lainnya ternyata dapat mendorong pertumbuhan sel-sel kulit yang berpotensi menyumbat menghalangi pori-pori.

## 5. Cokelat

Senyawa yang terkandung dalam cokelat dicurigai dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh terhadap mikroorganisme. Hasilnya, jerawat akan susah sembuh—bahkan bisa mengalami peradangan—karena tubuh kamu rentan terkena infeksi bakteri.



## 6. Gorengan

Bagi orang Indonesia, mengonsumsi gorengan memang sangat nikmat. Namun, fakta bahwa jenis makanan ini banyak menggunakan minyak dalam proses pembuatannya menjadikan gorengan sebagai salah satu kudapan yang harus dihindari jika kamu ingin jerawat segera sembuh.



## 7. Teh dan Kopi

Meskipun efektif dalam menghilangkan kantuk, namun kafein yang terkandung di dalam teh dan kopi sering kali meningkatkan risiko kamu mengalami stres. Jika sudah stres, tubuh akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepas kortisol. Hal inilah yang akhirnya memicu kelenjar keringat untuk memproduksi minyak wajah, sehingga pori-pori pun tersumbat dan muncullah jerawat.

## 66. Mari Mengenal Berbagai Jenis Obat Jerawat

Ada baiknya kamu mengenali terlebih dahulu obat yang akan digunakan untuk mengatasi jerawat. Pasalnya, setiap obat memiliki kandungan yang berbeda-beda. Begitu pula kulit kamu membutuhkan kandungan yang berbeda pula, tergantung karakter dan kondisi masing-masing.

Nah berikut ini, ada beberapa jenis obat jerawat yang bisa menjadi referensi untuk meredakan jerawat yang tumbuh pada wajah kamu.

*Yuk, sama-sama kita mengenal berbagai jenis obat jerawat!*

### Obat jerawat di apotek

Untuk meredakan gejala jerawat yang ada di wajah, apotek menjual obat-obatan yang bisa digunakan sebagai perawatan wajah kamu. Perawatan tersebut biasa disebut dengan *Over The Counter* (OTC). Nah, dalam perawatan OTC, terdapat sejumlah kandungan utama yang teruji aman jika bersentuhan langsung dengan kulit kamu dan ampuh dalam meredakan jerawat.

#### • *Resorcinol*

Kandungan yang satu ini teruji ampuh untuk menghancurkan *blackhead* (komedo) serta *whitehead*. Kandungan *resorcinol* juga dinilai ampuh untuk meredakan ketombe, eksim, dan psoriasis.



### • *Benzoyl peroxide*

---

Bagi kamu yang gemar melakukan *peeling* untuk kecantikan, kandungan yang satu ini memiliki cara kerja serupa dengan perawatan di salon kecantikan tersebut. *Benzoyl* mampu membunuh bakteri dan menghambat produksi minyak pada wajah. Selain itu, kandungan ini juga menghambat penuaan dini dan membersihkan pori-pori di wajah.

### • *Salicylic acid* (asam salisilat)

---

Selain baik untuk melawan *blackhead* dan *whitehead*, kandungan ini juga baik untuk meredakan peradangan dan pembengkakan pada wajah akibat jerawat. *Salicylic* juga membantu jaringan epidermis dalam regenerasi kulit sehingga merangsang kulit baru untuk tumbuh.

### • Sulfur

---

Kandungan ini sudah terkenal bertahun-tahun sebagai zat utama dalam perawatan kecantikan. Walaupun cara kerjanya belum diketahui secara rinci, zat yang terkandung dalam belerang atau sulfur dapat berubah menjadi asam sulfur yang baik sebagai sifat antibakteri.

### • Retin-A

---

Retin-A juga berfungsi sebagai metode *peeling* wajah alami karena memiliki kandungan *tretinoin*. *Tretinoin* sendiri merupakan bentuk asam dari vitamin A yang jika dioleskan pada wajah dapat menimbulkan reaksi seperti *peeling* pada wajah.



## • Azelaic acid (asam azelaic)

Kandungan ini terbukti baik untuk membentengi sel-sel baik pada wajah dari terjangan mikroba dari luar dan menghambat produksi minyak berlebih pada wajah. *Azelaic* bermanfaat bagi pasien yang memiliki kulit gelap untuk meredakan flek hitam di wajah.

## Obat jerawat tradisional

### • Baking Soda

Nah, racikan baking soda ternyata mampu membantu proses pengelupasan pada kulit dan menghilangkan minyak yang berlebih, kotoran, dan sel kulit mati pada wajah. Selain itu, baking soda juga mengandung zat antiperadangan yang mampu meredakan kemerahan, pembengkakan, dan iritasi pada kulit wajah.

### • Lidah Buaya

Jeli yang ada di dalam lidah buaya dikenal dengan kandungan antibakteri dan antijamur yang dapat membersihkan bakteri, kotoran, dan sel kulit mati yang tertinggal pada pori-pori wajah penyebab jerawat. Lidah buaya juga mengandung *salicylic acid* yang dapat menjaga keseimbangan pH pada kulit sehingga membantu meringankan jerawat pada wajah.



## 67. Cari Tahu Cara Mengempiskan Jerawat secara Alami

### 1. Madu

Madu terbukti ampuh dapat mengurangi kemerahan pada jerawat sekaligus meredakannya dengan seketika. Caranya, cukup oleskan madu ke area yang wajah yang bermasalah, lalu diamkan selama 15 menit. Setelah itu, baru bilas wajah dengan air hangat hingga bersih.

### 2. Lemon

Caranya adalah dengan mengiris tipis 1 buah lemon, lalu menempelkan potongan tersebut ke bagian wajah yang berjerawat. Cara lain adalah dengan memeras 1 buah lemon, lalu menggunakan air perasannya sebagai masker. Tunggu hingga mengering, lalu bilas dengan menggunakan air bersih.





### 3. Bawang Putih

Selain dikenal sebagai bahan alami yang baik untuk mengurangi tekanan darah tinggi, bawang putih juga bisa dimanfaatkan untuk mengempeskan jerawat membandel. Caranya adalah dengan menggosokkan bawang putih ke area wajah yang berjerawat, diamkan selama 5 menit, lalu bilas dengan menggunakan air hangat. Mudah, bukan?

### 4. Es Batu

Cukup dengan menempelkan es batu yang dibungkus dengan kain halus pada jerawat membandel, kamu akan langsung melihat perubahannya.

### 5. Uap

Caranya, tuangkan air panas ke dalam baskom atau wadah lainnya, lalu tempatkan kepala di atas baskom agar uap panasnya mengenai wajah kamu. Cara ini dijamin dapat membuat jerawat pergi dan tidak kembali lagi.

### 6. Jeruk Nipis

Caranya, siapkan 1-2 buah jeruk nipis, lalu peras. Gunakan air perasannya sebagai masker, tunggu hingga mengering, lalu bilas dengan menggunakan air bersih.



## 7. Tomat

Caranya, haluskan 2-3 butir tomat, lalu tambahkan beberapa sendok madu. Setelah itu, oleskan masker tomat pada seluruh permukaan wajah, tunggu selama 10 menit sebelum dibilas dengan menggunakan air hangat.

## 8. Lidah Buaya

Caranya, siapkan 1-2 buah jeruk nipis, lalu peras. Gunakan air perasannya sebagai masker, tunggu hingga mengering, lalu bilas dengan menggunakan air bersih.

## 9. Mentimun

Caranya, gosokkan mentimun ke area wajah yang bermasalah, diamkan selama 10 menit, lalu bilas dengan menggunakan air hangat hingga bersih. Mudah sekali!





## 68. Masker untuk Jerawat dan Penghilang Bekas Jerawat

Pasti kamu sudah tahu, kan, selain fungsi relaksasi, masker juga mampu merawat dan mengembalikan kondisi wajah kamu menjadi sempurna kembali. *Yups*, selain mudah digunakan, efek yang ditimbulkan dianggap lebih terasa bagi kebanyakan orang. Biasanya, setelah menggunakan masker wajah akan terasa lebih kencang dan terbebas dari sel-sel kulit mati.

Namun, yang namanya jerawat memang tidak dapat diprediksi kehadirannya. Segala bentuk perawatan wajah bisa kamu pilih untuk menjaga dari ancaman jerawat. Masker pun juga bisa dipilih sebagai bentuk perawatan tersebut.

### Masker alami untuk jerawat

Kamu bisa menggunakan masker yang berasal dari cokelat. Kandungan *cocoa* pada cokelat berguna sebagai antioksidan untuk meremajakan dan melembabkan kulit wajah serta dapat mengecilkan pori-pori. Selain menggunakan cokelat, kamu juga bisa menggunakan masker alami lainnya, yaitu avokad, madu, dan lemon. Avokad dikenal mampu menghidrasi kulit wajah. Sementara itu, madu pun dikenal dengan kandungan antibakteri dan lemon berfungsi sebagai ramuan untuk agar tetap awet muda.



## Masker penghilang bekas jerawat

Ada beberapa cara yang bisa digunakan sebagai penghilang bekas jerawat. Salah satunya masker penghilang bekas jerawat. Hebatnya lagi, masker ini bisa kamu buat sendiri, kok, di rumah.

### 1. Campuran Madu dan Putih Telur

Kandungan nutrisi yang ada di putih telur dianggap mampu merangsang pertumbuhan sel baru pada kulit wajah. Dengan begitu, wajah kamu akan terus tampak cerah dan awet muda, bukan? Selain kandungan antibakteri pada madu yang bermanfaat, madu juga bisa digunakan untuk mengurangi bau amis pada telur saat dioleskan pada wajah.

### 2. Masker Kulit Jeruk

Kandungan vitamin C dan asam *alpha hidroxy* pada kulit jeruk dianggap mampu membersihkan debu dan kotoran di dalam pori-pori wajah. Selain itu, kemampuannya untuk mengangkat sel kulit mati juga dianggap mampu meredakan noda bekas jerawat.

### 3. Masker Tomat

Selain jeruk, tomat juga terkenal akan kandungan vitamin C-nya yang tinggi. Nutrisi tersebut dapat menghilangkan kulit kering dan meredakan bekas jerawat juga, lho. Caranya, tinggal blender tomat tanpa tambahan air, dan pasta tersebut sudah siap dioleskan pada wajah kamu.



## 69. Cara Menghilangkan Flek Hitam Bekas Jerawat

Bekas jerawat bisa, lho, dihilangkan dengan beberapa cara tradisional alias bikin sendiri di rumah. Penasaran?

*Cara untuk menghilangkan flek hitam bekas jerawat secara natural:*

### 1. Lidah Buaya

Gel yang terdapat pada lidah buaya merupakan sumber vitamin yang sangat ampuh dalam menyamarkan bekas jerawat. Kandungan lidah buaya juga bersifat lembut dan dingin sehingga kamu tidak perlu khawatir iritasi akan terjadi pada kulit. Selain itu, lidah buaya juga dapat menjadi pelembap alami bagi wajah. Tanaman ini dapat membuat kulit terlihat sehat dan terasa lembut.

Cara menggunakan lidah buaya untuk menghilangkan flek hitam bekas jerawat adalah potong lidah buaya dan kupas potongan tersebut. Setelah itu, tempelkan gel yang ada di dalam lidah buaya ke kulit wajah dan pijat lembut. Untuk hasil terbaik, biarkan gel selama 30 menit kemudian bilas wajah kamu.

### 2. Baking Soda

*Baking soda* atau soda kue adalah barang rumah tangga yang memiliki banyak kegunaan, salah satunya adalah menyamarkan bekas jerawat. Soda kue memiliki kandungan kristal natrium bikarbonat yang dapat mengelupas sel kulit mati ketika digunakan sebagai *scrub* wajah.

Cara menggunakan soda kue untuk wajah adalah campurkan beberapa sendok teh soda kue dengan air secukupnya hingga membentuk adonan tebal dan kental, kemudian tempelkan ke



wajah dan pijat lembut. Diamkan selama dua menit dan bilas wajah dengan air hangat.

### 3. Minyak Kelapa

Gunakan minyak kelapa sekitar seperempat sendok teh, gunakan minyak kelapa organik. Oleskan ke wajah kemudian pijat lembut ke bagian kulit yang ada flek bekas jerawatnya.

Nah, penggunaan minyak kelapa ini tidak perlu dibilas lagi, *lho!* Karena, vitamin yang terkandung di dalam minyak kelapa dapat meningkatkan kesehatan kulit. Namun, jika kamu merasa tidak nyaman karena perasaan lengket, bilas wajah setelah 30 menit memakai minyak kelapa pada wajah.

### 4. Mentimun

Cara mengaplikasikan mentimun untuk menghilangkan flek hitam bekas jerawat potong mentimun menjadi beberapa iris, kemudian letakkan di atas kulit wajah yang ada bekas jerawatnya. Diamkan selama tiga puluh menit, kemudian bilas wajah dengan air dingin. Ulangi cara ini sesuai dengan kebutuhan wajahmu!

### 5. Madu

Gunakanlah madu mentah, bukan yang sudah diolah. Cara menggunakan madu ini sangat mudah. Cukup oleskan madu ke atas wajah dan pijat dengan lembut. Untuk hasil yang lebih terlihat, kamu juga dapat mencampurkan sekitar satu sendok teh bubuk kayu manis.





## 70. Trik Wajah Sehat Bebas Jerawat

Hindari hal-hal berikut ini agar wajah sehat bebas jerawat!

### 1. Malas membersihkan kulit wajah

Melakukan kegiatan di luar ruangan dapat menyebabkan kulit berminyak dan kusam. Kotoran, debu, dan polusi yang menempel di kulit wajah dapat menyumbat pori-pori jika tidak segera dibersihkan. Hasilnya, jerawat kemungkinan besar akan muncul di sekitar wajah.

### 2. Membersihkan wajah secara berlebihan

Malas membersihkan wajah memang dapat menimbulkan jerawat. Akan tetapi, terlalu sering mencuci wajah juga dapat meningkatkan kelenjar minyak pada kulit wajah sehingga menyebabkan timbulnya jerawat. Solusinya, cukup mencuci wajah 2 atau 3 kali dalam sehari.

### 3. Hindari produk kecantikan yang mengandung minyak

Perubahan hormon dalam tubuh memacu produksi kelenjar minyak berlebih yang dapat menyumbat pori-pori. Karenanya, hindari penggunaan produk kecantikan yang mengandung minyak dan menggantinya dengan yang berbahan dasar mineral agar wajah terhindar dari jerawat.



#### 4. Menyentuh kulit wajah terlalu sering

Sebagian wanita sering menyentuh kulit wajah ketika sedang berpikir atau menghapus keringat di sekitar wajah menggunakan tangan. Tanpa disadari, hal tersebut dapat menjadi sarana menempelnya bakteri yang ada pada tangan di kulit wajah dan menyebabkan pori-pori tersumbat. Hal inilah yang kemudian menyebabkan si jerawat nakal muncul di kulit wajah.

#### 5. Merokok

Efek negatif dari merokok sudah tidak diragukan lagi. Merokok dapat menyebabkan beberapa penyakit berbahaya, seperti jantung dan kanker paru-paru. Namun, tahukah kamu kalau kebiasaan merokok juga dapat memicu timbulnya jerawat? Ini dikarenakan zat yang terkandung pada rokok dapat merusak sistem kerja kulit. Jadi, hindari merokok jika ingin kulit wajah bersih dan sehat!

#### 6. Stres dan begadang

Stres tidak hanya mengganggu kondisi psikologis, tetapi juga berakibat buruk pada kulit. Ini produksi hormon akan meningkat saat stres mendera. Hasilnya, kulit menjadi kusam dan berminyak sehingga menimbulkan jerawat. Lain halnya dengan begadang, tidur terlalu larut ternyata dapat merusak dan mengganggu regenerasi sel kulit. Kulit akhirnya akan menjadi kering, kusam, keriput serta berjerawat.

#### 7. Menggunakan kosmetik berlebihan

Paparan bahan kimia yang terlalu banyak tidak baik bagi kulit. Karenanya, berhati-hatilah dalam memilih kosmetik karena dapat membuat kulit iritasi dan menimbulkan jerawat. Jangan lupa untuk membasuh wajah ketika sudah selesai memakai kosmetik karena bahan kimia yang ada di dalamnya dapat meresap ke kulit wajah.





sunblock



lipstick



moisturize

# #6

Permasalahan Wajah  
(Komedo, Flek, Pori-Pori,  
dan Mata Panda)



cream



cushion



beauty

## 71. Mengenal Jenis-Jenis dan Penyebab Komedo

Masih banyak yang hanya waspada terhadap kemunculan jerawat, namun luput kalau komedo pun juga dapat mengganggu penampilan. Selain memperhatikan gejala kemunculan jerawat, penting juga untuk memahami jenis-jenis dan penyebab komedo agar wajah kamu terbebas dari segala masalah kesehatan wajah.

Maka dari itu, yuk, simak penyebab komedo berikut ini!

Komedo sebenarnya merupakan salah satu tanda awal kalau tubuh kamu dalam kondisi yang tidak bersih karena adanya penumpukan kotoran di permukaan kulit. Karena gangguan tersebut terjadi di permukaan kulit, artinya komedo bisa muncul di bagian tubuh mana pun.

Walau begitu, bagian wajah menjadi lokasi favorit si bintik kecil ini, terutama area dahi, hidung, dan memanjang sampai dagu atau dikenal dengan *T zone area*. Hal tersebut juga dapat menjadi gejala awal akan munculnya jerawat di wajah.

Lalu, apa penyebab komedo dapat muncul di wajah? Pada dasarnya, komedo dapat terbentuk karena beberapa faktor utama, seperti meningkatnya hormon yang muncul saat fase puber dan tingginya produktivitas sebum (minyak) pada jaringan kulit. Tumbuh dan berkembangnya bakteri *propionibacterium acnes* pada permukaan kulit juga menjadi penyebab komedo muncul di area wajah kamu.





Selain itu, faktor lainnya, seperti menstruasi, kehamilan, dan fase penggunaan kontrasepsi pada wanita juga bisa memicu munculnya komedo pada wajah.

Satu hal yang mungkin belum kamu pahami adalah komedo terbagi ke dalam 2 jenis, yaitu komedo hitam dan putih. Sebagian besar orang menganggap komedo hanya yang tampak seperti bintik hitam yang dengan tekstur tonjolan halus pada wajah. Padahal ada juga yang disebut dengan komedo putih, *lho*.

## Komedo Putih

Penyebab komedo putih muncul juga tidak banyak perbedaan, yaitu karena penumpukan sel kulit mati, minyak, dan kotoran yang menyumbat pori-pori di kulit wajah. Bedanya, tumpukan yang kemudian menjadi komedo tersebut masih belum muncul dan terlindungi oleh jaringan kulit. Artinya, komedo belum terekspos dan belum teroksidasi oleh udara dan kotoran dari luar, sehingga masih berwarna putih.

Oleh karena warnanya yang putih, banyak yang tidak sadar dengan kehadiran si bintik kecil ini. Padahal, seperti yang disebutkan sebelumnya, kemunculan komedo bisa jadi penanda kalau kondisi kulit wajah kamu harus diperhatikan kebersihannya.

Faktor makanan diyakini bisa jadi penyebab komedo putih muncul di kulit wajah. Makanan mengandung hormon seperti produk *skim milk* dapat memicu tumbuhnya komedo putih. Susu kedelai dinilai jauh lebih sehat dan aman dikonsumsi, *lho*.



Selain itu, makanan dengan kandungan gula yang tinggi juga dapat memicu komedo ini. Pasalnya, makanan manis dapat memicu produktivitas insulin dan meningkatkan hormon testosteron dalam tubuh.

## Komedo Hitam

Berkebalikan dengan komedo putih, komedo hitam terekspos dan teroksidasi oleh udara dan kotoran dari luar. Karena warnanya yang hitam, dapat memudahkan kamu untuk menangkap gejala kalau kondisi wajah kamu sedang kurang fit. Di sisi lain, warna hitam tersebut juga dapat mengganggu penampilan kamu, kan.

Sama dengan komedo putih, makanan manis dapat menjadi penyebab komedo hitam muncul di wajah. Bagi kamu yang mudah berkeringat, juga dapat memicu tumbuhnya komedo hitam, lho. Selain itu, aktivitas mencukur dan konsumsi obat-obatan yang mengandung steroid juga dapat memicu komedo ini.

Selain dua jenis tersebut, ada juga jenis komedo lainnya, seperti mikrokomedo, makrokomedo, dan komedo solar yang dapat menyerang wajah kamu.



## 72. Enam Cara Menghilangkan Komedo secara Alami

Jika sudah muncul di wajah, komedo biasanya akan menumpuk di ujung hidung sehingga membuat area tersebut tampak hitam. Tak ayal, kehadirannya sering kali membuat rasa kepercayaan diri kamu menurun drastis.

Lalu, adakah cara mudah untuk mencegah atau bahkan menghilangkan komedo? Tentu saja ada, terlebih lagi kamu dapat pula mempraktikkannya di rumah. Penasaran?

### 1. Buatlah masker putih telur dan jeruk nipis

Masker putih telur dan jeruk nipis bisa digunakan sebagai cara menghilangkan komedo secara alami di wajah cantik kamu. Untuk pemakaiannya, cukup mencampurkan putih telur dan perasan jeruk nipis dalam satu mangkuk. Bersihkanlah wajah kamu dengan sabun muka, lalu oleskan campuran tadi secara merata ke wajah kamu layaknya masker. Diamkanlah hingga mengering, kemudian bilas dengan air bersih. Cukup mudah, kan?

### 2. Manfaatkan *baking soda*

*Baking soda* mampu membersihkan kotoran, bakteri, serta sel kulit mati dari wajah kamu. Untuk penggunaannya, kamu cukup mencampurkan satu sendok *baking soda* dengan sedikit air, lalu mengaduknya hingga menjadi semacam pasta. Oleskanlah pasta ini ke bagian wajah yang berkomedo, lalu biarkan selama 10 menit hingga mengering dan bilas dengan air bersih.



### 3. Seraplah uap air panas

Jika ingin membasmi komedo membandel, maka biasakanlah wajah kamu untuk menyerap uap air panas. Kamu dapat melakukannya dengan mendidihkan 1-2 liter air, menuanginya ke dalam sebuah baskom atau mangkuk besar, lalu menghadapkan wajah kamu pada uap yang keluar dari air mendidih tersebut. Sembari melakukannya selama 3-5 menit, tekanlah sekitaran komedo di wajah, hingga bagian putihnya keluar. Jika sudah, bersihkan wajah dengan handuk bersih.

### 4. Manfaatkan kayu manis

Kayu manis merupakan jenis rempah anti-bakteri yang dapat diolah menjadi masker alami untuk menghilangkan komedo dan jerawat. Caranya, campurkan sepotong kayu manis dengan madu agar terbentuk pasta yang kemudian dapat kamu oleskan tipis pada bagian wajah berkomedo. Biarkan pasta mengering selama 15 menit, lalu bersihkan wajah kamu dengan pembersih wajah alami. Jangan lupa untuk mengoleskan pelembap juga setelahnya, ya!

### 5. Gunakan buah pepaya

Untuk penggunaannya, potonglah buah ini menjadi beberapa bagian, lalu hancurkan hingga halus agar menjadi masker. Tempelkan masker pepaya ini pada daerah yang berkomedo, lalu diamkan selama 15 menit dan bilas wajah dengan air bersih setelahnya. Lakukan hal ini rutin di malam atau pagi hari, ya.



## 6. Campurlah kunyit dan minyak kelapa

Tak hanya populer sebagai bumbu masak, kunyit juga dikenal bagus untuk perawatan kulit wajah karena memiliki kandungan anti-oksidan yang tinggi. Terutama kunyit kasturi yang bisa kamu dapatkan di pasar India tradisional terdekat. Penggunaannya cukup dengan mencampurkan sedikit tumbukan kunyit kasturi dan minyak kelapa hingga membentuk pasta. Oleskanlah campuran ini pada bagian wajah berkomedo, dan tunggu hingga kering selama 10-15 menit, lalu bilas dengan air hangat.

Jangan lupa, cara menghilangkan komedo secara alami di wajah tersebut akan bekerja optimal apabila kamu melakukannya secara rutin, yaitu sekitar 2-3 kali dalam seminggu. Bersihkan pula wajah kamu selalu dengan handuk yang halus dan bersih, ya!

### 73. Cara Membersihkan Komedo bagi Si Hidung Landak

Berikut beberapa cara membersihkan komedo yang bisa dicoba di rumah.

- Selalu mengoleskan *sunblock* dengan kadar minimal SPF 15, karena terlalu lama terpapar sinar matahari dapat membuat kulit menjadi lebih sensitif.
- Krim retinoid yang kaya akan vitamin A mengandung sifat antioksidan yang kuat sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan kulit, mengurangi peradangan, serta memicu regenerasi sel-sel pada kulit wajah. Namun perlu diingat, penggunaan krim retinoid dapat membuat



kulit wajah kamu menjadi lebih sensitif terhadap sinar matahari sehingga disarankan digunakan pada malam hari sebelum tidur.

- Melakukan uap wajah agar dapat membuka pori-pori yang sudah tersumbat sehingga dapat meredakan komedo pada wajah. Kamu bisa mencoba cara alami dengan menghadapkan wajah pada air panas yang telah direbus di dalam wadah.
- *Tea tree oil* telah dikenal sebagai bahan anti-peradangan dan antimikroba alami. Caranya, oleskan produk dengan kandungan *tea tree oil* pada kapas dan oleskan perlahan pada wajah secara menyeluruh.
- Mengoleskan madu yang telah dihangatkan dan membiarkannya meresap ke dalam kulit selama 15 menit pada wajah dapat mengangkat komedo yang tersumbat pada pori-pori kulit.
- Penggunaan lidah buaya atau *aloe vera* dalam produk kecantikan sepertinya sudah diakui banyak orang, terutama kaum hawa karena sifatnya yang antibakteri dan dapat mengurangi produktivitas minyak pada kulit wajah.
- Mengoleskan putih telur sebagai masker wajah dapat melindungi kulit wajah dari minyak berlebih dan kotoran yang menempel. Kandungan albumin dalam putih telur membantu menghilangkan jerawat dan dapat menjaga elastisitas wajah serta membuatnya semakin lembut dan halus. Selain itu, telur putih juga dipercaya mampu mengencangkan pori-pori kulit, lho.
- Penggunaan obat dengan kandungan benzoil peroksida 2% sebanyak sekali dalam sehari dapat mengurangi komedo karena mengandung sifat antibakteri yang kuat dan dapat mengurangi peradangan pada wajah. Selain itu, benzoil peroksida juga dapat



membantu mengurangi produksi minyak berlebih.

- Seperti benzoil peroksida, asam salisilat dapat mengurangi produksi minyak berlebih sehingga mampu mendorong komedo yang tersumbat dalam pori-pori keluar kulit. Selain itu, kandungan ini juga dapat menyingkirkan sel-sel kulit mati yang dapat menyumbat pori-pori wajah. Gunakan sebanyak 1 hingga 3 kali sehari untuk wajah yang cantik maksimal!

Selain menggunakan bahan-bahan di atas, kamu juga disarankan untuk memperhatikan pola makan dan kandungan dari asupan sehari-hari.

### Berikut beberapa pola makan yang sebaiknya kamu hindari sebagai cara menghilangkan komedo:

- Makanan dengan kandungan gula yang tinggi dapat meningkatkan kadar insulin yang berdampak pada meningkatnya hormon dalam tubuh. Seiring meningkatnya hormon, meningkat pula kelenjar minyak yang dapat membuat penumpukan minyak pada pori-pori wajah. Penumpukan minyak tersebut lah yang akhirnya membuat wajah kamu penuh komedo, terutama pada area dahi hingga hidung (*T-zone*).
- Saat kamu mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, tubuh akan mencerna dan mengubahnya menjadi gula. Seperti yang disebutkan di atas, terlalu banyak gula dapat meningkatkan kadar hormon seseorang, lho. Hal serupa terjadi jika kamu terlalu banyak mengonsumsi alkohol, karena dapat meningkatkan gula dalam darah.
- Terlalu banyak mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak jenuh dapat meningkatkan *arachidonic acid* dalam tubuh. Asam jenis ini dapat mengaktifkan lemak omega 3 dalam tubuh yang menyebabkan peradangan dan timbulnya jerawat.



## 74. Cara Menghilangkan Komedo Putih di Rumah Tanpa Repot

Seperti yang sudah kita ketahui, jerawat dan komedo akan muncul jika kotoran dan sebum (minyak) terperangkap di dalam pori-pori wajah yang tidak sempat keluar, hingga akhirnya meradang. Untuk mengusir tersebut sangat mudah dilakukan di rumah, tanpa harus repot-repot dan menghabiskan banyak uang di salon kecantikan.

*Mau tahu cara menghilangkan komedo putih dengan mudah tanpa perlu ke salon kecantikan?*

### Langkah 1

Cucilah wajah kamu sebanyak dua kali setiap hari dengan menggunakan pembersih yang lembut dan tidak mengandung detergen. Kemudian, ketika akan membilas, satu hal yang harus kamu hindari adalah menggosok wajah terlalu kencang! Pasalnya, kesalahan ini meningkatkan risiko kulit wajah akan mengalami iritasi dan membuat komedo putih menjadi tampak lebih buruk.



## Langkah 2

Kamu bisa menghilangkan komedo putih dengan menggunakan produk pengelupas kulit yang lembut menggunakan produk *scrub* yang dijual di toko perawatan wajah secara rutin satu kali setiap minggu.

Selain itu, kamu juga bisa membuat *scrub* alami sendiri dengan mencampur 1 sendok teh *baking soda* atau dengan air hingga butirannya cukup halus. Setelah itu, oleskan *scrub* alami tadi ke wajah dan pijat dengan lembut pada area wajah yang berisi komedo putih, seperti area *T zone* mulai dari dahi hingga hidung. Kemudian, bilas wajah dengan air hangat sampai bersih.

## Langkah 3

Kamu juga bisa menggunakan obat-obatan yang mengandung *benzoyl peroxide*, *resorsinol*, atau asam salisilat sebagai cara menghilangkan komedo putih pada wajah. Pasalnya, kandungan benzoil peroksida dapat membunuh bakteri dan mengurangi produksi minyak pada wajah.

Nah, asam salisilat dan resorsinol dipercaya mampu memecah komedo putih yang terperangkap di bawah lapisan kulit. Cobalah untuk memulai dengan produk yang memiliki kandungan rendah. Pasalnya, kandungan yang terlalu kuat dapat memicu munculnya iritasi pada kulit.



## Langkah 4

Gunakan alat yang terbuat dari *stainless steel* untuk menghilangkan komedo. Caranya, hadapkan wajah kamu pada uap air panas untuk membuka pori-pori pada wajah. Sebelumnya, panaskan air hingga mendidih, kemudian letakan handuk besar di atas kepala seperti membuat tenda.

Hadapkan wajah di atas uap air panas tersebut selama enam hingga delapan menit. Setelah itu, berdiri di depan kaca untuk mengeluarkan komedo menggunakan alat tersebut. Kemudian, oleskan area tersebut dengan alkohol untuk menghilangkan bakteri dari pori-pori yang terbuka.

## Langkah 5

Gunakan produk untuk wajah berminyak, baik untuk produk rambut, maupun *make-up*. Pasalnya, produksi minyak berlebih akan menyumbat pori-pori wajah kamu dan dapat menciptakan komedo baru.

Selain langkah-langkah di atas, kamu juga bisa menggunakan bahan-bahan di bawah ini untuk menghilangkan komedo putih pada wajah. Mau tahu apa saja?



## Tea Tree Oil

Minyak pohon teh atau yang sering disebut dengan *tea tree oil* memiliki khasiat antimikroba yang baik untuk melenyapkan bakteri pada lapisan kulit wajah yang terbukti ampuh untuk menghilangkan komedo putih.

Cara pemakaiannya, cukup oleskan *tea tree oil* ke wajah dan tepuk dengan lembut. Selain itu, gunakanlah produk untuk wajah yang memiliki kandungan minyak pohon teh.

## Krim Vitamin A

Vitamin A adalah nutrisi yang memiliki kandungan antioksidan yang kuat. Dalam hal kesehatan kulit wajah, vitamin A memiliki potensi untuk mengurangi kemerahan dan peradangan untuk sementara waktu.

Produk dengan kandungan vitamin A dapat kamu temukan dengan mudah. Oleskan produk ini sebanyak satu atau dua kali per hari. Jangan lupa juga untuk menggunakan *sunblock* setiap hari, ya!



## 75. Cara Menghilangkan Komedo Hitam dengan Masker Alami

Hayo, siapa yang punya komedo hitam di ujung hidung? Taruhan, kamu yang memiliki kulit berminyak dan berpori besar, setidaknya pasti pernah sekali menjadi korban tumbuhnya komedo hitam. Berbeda dengan komedo putih, yang lebih umum datang pada bagian kulit berpori kecil, komedo hitam terbentuk karena kamu memiliki pori-pori wajah yang besar. Bagaimana bisa? Jika wajah kamu berpori besar, kulit mati dan sebum (minyak berlebih) yang terbentuk akan lebih mudah untuk bereaksi dengan oksigen, membentuk zat hitam yang menumpuk di pori-pori kamu.

Selain itu, menurut dr. David E. Bank, MD, dari *New York-Presbyterian Hospital*, komedo hitam juga disebabkan pula oleh luka bekas jerawat, paparan sinar matahari yang berlebihan, serta perubahan hormon di dalam tubuh kamu. Dewasa ini, sudah banyak krim, serum, dan alat-alat yang diiklankan dapat membasmi komedo. Namun, pemakaian hal-hal tersebut tentu memiliki risiko tersendiri. Lalu, adakah cara-cara yang lebih tidak berisiko dalam menghilangkan komedo hitam? Tentu ada.



Untuk itu, yuk simak 8 masker alami sebagai cara menghilangkan komedo hitam!

### 1. Soda kue dan air

Selain menghilangkan komedo putih, baking soda ternyata juga berguna sebagai cara menghilangkan komedo hitam, lho! Kemampuan ini dikarenakan butir-butirnya yang kecil, halus, dan lembut dapat berfungsi secara alami untuk mengelupas dan mengusir apa pun yang menyumbat pori-pori kamu. Cara penggunaannya, cukup mencampur *baking soda* dengan air bersih, lalu mengaduknya hingga menjadi semacam pasta. Aplikasikan pasta tersebut ke wajah kamu layaknya masker, lalu diamkan selama beberapa menit hingga kering. Terakhir, bilas wajah kamu dengan air bersih.

### 2. Madu dan kayu manis

Anti-bakteri yang ada di dalam madu dapat menghindarkan bakteri penyebab jerawat merongrong wajah kamu dan mencabut apa pun yang menyumbat pori-pori. Di sisi lain, kayu manis dapat memperlancar sirkulasi darah yang meningkatkan aliran darah ke wajah, membuatnya lebih bersinar. Untuk penggunaan, kamu membutuhkan 1 sendok bubuk kayu manis, 1 sendok madu murni, dan kapas bersih. Campur kedua bahan pertama, dan aplikasikan campurannya ke wajah kamu, lalu letakkan beberapa helai kapas bersih di atasnya. Diamkan selama 3 – 5 menit, lalu angkat kapas-kapas tersebut dan cucilah wajah dengan air bersih.



### 3. Citrus atau lemon

Caranya kamu cukup membasuh wajah dengan air hangat, lalu usaplah beberapa potongan lemon di wilayah wajah kamu yang berkomedo. Diamkan selama beberapa menit, lalu basuh wajah kamu dengan air dingin. Lakukan hal ini 2 kali dalam seminggu untuk hasil yang maksimal.

### 4. Pepaya

Pepaya memiliki sifat proteolitik dan bakterisida yang ampuh untuk mencegah sekaligus mengusir jerawat dan komedo hitam, khususnya di area hidung. Tak hanya itu, pepaya juga sangat baik untuk mengencangkan dan melembapkan kulit kamu. Penggunaannya cukup mudah, hancurkan pepaya hingga halus dan campur dengan 1/4 sendok teh tepung halus. Aplikasikan pada wajah kamu dan diamkan selama 15 menit, lalu bilas dengan air dingin. Lakukan hal ini dua kali seminggu, untuk hasil maksimal.

### 5. Lumpur atau tanah liat

Tanah liat bentonit kaya akan mineral yang telah digunakan sejak dulu untuk mengobati beragam penyakit, terutama yang terkait kulit. Molekul di dalamnya dapat menarik keluar minyak dan kotoran-kotoran lainnya yang menyumbat pori-pori ketika kamu mengaplikasikannya pada wajah. Tak hanya itu, tanah liat juga membantu sirkulasi darah sehingga membantu kulit menjadi lebih cerah.

Kamu dapat mencampur tanah liat dengan air atau cuka apel, lalu mengoleskan campurannya ke seluruh wajah, dan mendiampkannya selama 15 menit. Setelah itu, bilaslah wajah kamu dengan air bersih. Hentikan pemakaian jika terjadi iritasi, ya!



## 6. Pisang

Tidak hanya menambah tenaga dalam tubuh kamu, pisang ternyata dapat pula dijadikan sebagai masker alami untuk atasi komedo hitam. Kamu cukup menghancurkan sebuah pisang hingga halus, lalu oleskan ke bagian wajah yang terserang komedo. Pijat secara perlahan selama 30 menit, lalu bilas wajah kamu dengan air bersih. Lakukan secara rutin ya, agar hasilnya maksimal!

## 7. Tomat

Kandungan dalam tomat dapat membantu kulit dalam proses pengelupasan yang juga turut mengangkat komedo. Caranya? Cukup dengan mengoleskan tomat yang sudah dihaluskan di area tumbuhnya komedo. Pijat dan tunggu hingga kering, lalu bilas dengan air bersih. Mudah, bukan?

# 76. Cara Mengatasi Pori-Pori Besar pada Wajah

Pori-pori sebenarnya penting bagi kulit kita, *lho*, karena ini menjadi tempat keluarnya kotoran dari dalam tubuh. Minyak dan keringat, misalnya. Jadi, kita tidak bisa menghilangkan keberadaan pori-pori ini, ya.

Bagi kamu yang memiliki pori-pori seukuran "kawah gunung", pasti bertanya-tanya mengapa ukurannya melebihi ukuran pada umumnya. Selain karena paparan sinar matahari, pori-pori yang membesar juga karena ada sesuatu yang menyumbat di dalamnya. Salah satu contohnya adalah adanya tumpukan minyak yang bercampur dengan sel kulit mati. Nah, cara mengecilkan pori-pori wajah salah satunya dengan mengetahui terlebih dahulu penyebab sumbatan di dalamnya, ya!

Berikut hal-hal yang patut diperhatikan bagi kamu yang mau tahu cara mengatasi pori-pori besar pada wajah:

## 1. Selektif dalam memilih produk kecantikan

Bijak dalam memilih produk kecantikan yang akan digunakan merupakan sebuah aturan yang wajib hukumnya. Pasalnya, tidak semua produk cocok dengan karakter kulit kita. Nah, untuk kamu yang memiliki masalah dengan pori-pori, pilihlah produk kecantikan yang mengandung *zinc* dan magnesium. Kedua zat ini ternyata cukup ampuh untuk mengatasi masalah kamu, *lho*, karena terbukti mampu menyeimbangkan kadar minyak dalam kulit, serta mengangkat sumbatan dalam pori-pori wajah kamu.

Selain itu, produk-produk yang mengandung ekstrak *rosemary* dan lavender juga dinilai baik untuk kesehatan pori-pori wajah kamu. Keduanya terbukti mampu mengatasi bakteri, mencegah iritasi, serta mengurangi ukuran pori-pori. Selamat tinggal pori-pori besar!

## 2. Jaga kebersihan

Salah satu cara mengatasi pori-pori besar pada wajah adalah dengan menjaga kebersihan kulit wajah kita.

Guna mencegah penyumbatan, jangan lupa untuk mencuci wajah secara teratur. Pembersihan wajah juga perlu disesuaikan dengan jenis aktivitas kamu sehari-hari, *lho*. Tentunya, pertimbangkan juga jenis *makeup* yang kamu pakai serta paparan polusi saat berada di luar ruangan.





### 3. Gunakan pelindung sinar matahari

Cara mengatasi pori-pori besar pada wajah berikutnya datang dari pakar kulit Mitchell Chasin. Mitchell mengungkapkan bahwa sinar matahari meningkatkan risiko pori-pori membesar karena kulit wajah kehilangan fleksibilitasnya.

Tentu kamu tidak mau, dong, kulit wajahmu menjadi kaku dan tidak lagi elastis? Maka dari itu, kamu bisa menggunakan krim pelindung dari sinar matahari dengan minimal kandungan SPF 30. Bila matahari terasa begitu menyengat, jangan lupa gunakan juga pelindung kepala seperti topi atau payung, ya!

### 4. Rawat dengan masker

Satu hal yang perlu dicatat adalah semakin besar pori-pori, semakin besar juga produksi minyak di wajah kamu. Pernyataan tersebut benar adanya dan sudah terbukti, *lho*, karena disampaikan langsung oleh seorang dr. Chasin. Makanya, gunakanlah masker wajah secara teratur untuk mengurangi minyak yang ada dan menurunkan risiko pertumbuhan jerawat.

Ahli dermatologi yang berbasis di Amerika Serikat ini juga menambahkan, cara mengatasi pori-pori besar pada wajah adalah dengan menggunakan masker tanah liat. Masker ini dinilai mampu mengangkat minyak dan kotoran lain yang menyumbat dari pori-pori kamu, *lho*.



## 77. Solusi Alami Hilangkan Kulit Mati!

Tahukah kamu, bahwa setiap 28 hari sekali, kulit manusia akan mengalami 'peremajaan'? Yang dimaksud dengan istilah 'peremajaan' adalah kondisi di mana sel-sel kulit yang sudah tua akan rontok dan digantikan oleh sel kulit baru. Namun, apa yang akan terjadi jika sel kulit mati tidak mengelupas pada waktunya?

Ternyata, menumpuknya sel kulit mati, terutama di area wajah, dapat memicu tersumbatnya pori-pori, warna kulit tidak merata, komedo, jerawat, hingga kulit pecah-pecah. Nah, untuk mencegah hal tersebut, cara paling ampuh yang dapat dilakukan adalah dengan menjalani proses *exfoliating*. Tenang, kamu tidak perlu pergi ke salon atau spa agar kulit mati dapat terkelupas dari wajah. Mengapa? Karena sekarang kamu dapat mencoba proses *exfoliating* di rumah dengan menggunakan bahan-bahan alami berikut ini :

### 1. *Scrub* campuran gula dan minyak

Selain karena harganya yang murah, *scrub* (lulur) dari campuran gula dan minyak juga terbukti efektif untuk membuang sel-sel kulit mati, *lho!* Mudah saja cara penggunaannya. Kamu cukup mencampurkan gula merah dengan minyak zaitun. Setelah diaduk hingga merata, usapkan campuran tadi ke kulit wajah sambil dipijat secara perlahan. *Ssst*, jangan lupa untuk mencuci wajah dengan air bersih setelahnya, ya!



## 2. Campuran yoghurt yunani dan pepaya

Ingin mendapatkan wajah yang bersih dan terhindar dari sel-sel kulit mati? Maka, tidak ada salahnya untuk mencoba *exfoliator* alami yang terbuat dari campuran yoghurt yunani dan pepaya. Untuk penggunaannya, campurkanlah  $\frac{1}{2}$  gelas yoghurt yunani dengan tiga sendok teh buah pepaya yang telah dilembutkan. Setelah itu, oleskan pada wajah dan diamkan selama 15-30 menit.

Mudah, bukan?

## 3. Jeruk nipis

Jeruk nipis telah dikenal sejak lama sebagai bahan alami yang dikenal ampuh dalam mengelupas sel-sel kulit mati. Tertarik untuk mencoba? Kamu cukup menyediakan air perasan jeruk nipis untuk kemudian diusapkan ke seluruh permukaan wajah sambil dipijat perlahan. Tunggu beberapa saat hingga kering, lalu basuh dengan air hangat.

## 4. Oatmeal

Teksturnya yang terdiri dari butiran gandum serta kandungan zat saponin di dalamnya tidak hanya dapat meremajakan kulit, namun juga terbukti ampuh dalam mengontrol produksi minyak wajah. Untuk cara penggunaannya, kamu dapat membuat masker wajah yang terbuat dari campuran *oatmeal* dengan yoghurt dan madu. Mau coba?



## 5. Biji avokad

Senang mengonsumsi avokad? Jangan langsung buang bijinya, ya! Karena bagian ini terbukti ampuh dalam membuang sel kulit mati serta mengurangi kelebihan sebum pada wajah. Mudah saja cara penggunaannya. Pertama, bersihkan biji avokad, lalu blender hingga halus. Setelah itu, tambahkan minyak zaitun dan madu sebelum diaduk hingga merata. Gunakan campuran tadi sebagai masker wajah, setidaknya sekali dalam seminggu. *Voila*, wajah kamu dijamin terlihat bersih merona!

Itu tadi beberapa bahan alami yang dapat digunakan sebagai *exfoliator* wajah. Meskipun cara di atas terbukti dapat mempercepat proses regenerasi sel kulit, namun kamu tidak dianjurkan untuk melakukan *exfoliating* terlalu sering. Baiknya, lakukan proses *exfoliating* 1 kali dalam seminggu untuk kulit sensitif, dan 2 kali seminggu untuk kulit berminyak.

## 78. Cara Menghilangkan Flek Hitam di Wajah

Bagi kaum hawa, memiliki kulit wajah yang terlihat putih dan mulus tanpa cela sudah pasti menjadi impian. Namun, sering kali kenyataan tidak berjalan sesuai dengan harapan. Karena beberapa alasan—seperti paparan sinar matahari berlebih hingga proses penuaan—, flek hitam perlahan muncul di kulit wajah. Duh, kesal!



Eits, jangan terburu-buru memutuskan untuk melakukan perawatan di klinik atau salon kecantikan! Karena faktanya, terdapat 7 cara alami hilangkan flek hitam yang membandel.

Berikut cara menghilangkan flek hitam di wajah secara alami yang dapat kamu coba:

## 1. Lemon atau jeruk nipis

Cara menghilangkan flek hitam di wajah yang pertama adalah dengan menggunakan lemon atau jeruk nipis. Ternyata, tingginya kandungan vitamin C dalam lemon atau jeruk nipis tidak hanya berkhasiat untuk mencerahkan kulit wajah kamu, tapi juga efektif dalam menghilangkan flek hitam. Untuk penggunaannya, kamu cukup mengoleskan air perasan lemon atau jeruk nipis ke kulit wajah selama 10 menit di malam hari, lalu bilas sampai bersih. Lakukan hal ini secara rutin jika menginginkan hasil yang optimal.

## 2. Semangka



Caranya haluskan semangka secukupnya, lalu tambahkan beberapa tetes madu. Setelah itu, baru aplikasikan ke kulit wajah sembari dipijat secara perlahan. Tunggu selama 20 menit sebelum dibilas dengan air bersih. Ssst, lakukan kebiasaan ini minimal 2 hari sekali jika ingin flek hitam hilang dengan cepat, ya!



### 3. Tomat

Tomat ampuh untuk menyamarkan flek hitam yang membandel. Caranya, cukup dengan menempelkan irisan tomat ke kulit wajah selama 30 menit di malam hari. Mudah sekali, bukan?



### 4. Lidah Buaya

Selain baik bagi kesehatan kulit kepala serta rambut, lidah buaya ternyata juga efektif untuk menghilangkan flek hitam—khususnya yang disebabkan oleh luka atau jerawat. Cara cukup mengambil beberapa batang lidah buaya, lalu ambil gelnya. Setelah itu, aplikasikan langsung ke kulit wajah yang sudah dibersihkan sebelumnya. Tunggu hingga mengering, lalu bilas dengan air bersih.

### 5. Beras

Meskipun terdengar asing, namun perawatan wajah dengan beras sudah lama diaplikasikan pada beberapa negara, seperti Korea dan Jepang. Hal ini tidak terlepas dari manfaat beras sendiri, yaitu untuk menghaluskan serta mencerahkan kulit wajah. Tertarik?

Caranya, siapkan beras secukupnya, lalu bilas hingga bersih. Setelah itu, rendam dengan air dingin selama beberapa saat agar beras berubah tekstur sehingga dapat dihaluskan menggunakan *ulekan* atau blender. Jika sudah halus, gunakan beras sebagai masker dan aplikasikan ke kulit wajah selama 15-30 menit. Jangan lupa, lakukan hal ini minimal tiga kali sehari untuk mendapatkan hasil yang optimal.



## 6. Bengkuang

Bagi yang menginginkan kulit bersih bebas flek hitam, kamu harus rutin menggunakan bengkuang sebagai masker alami setidaknya seminggu sekali. Mudah kok cara membuatnya! Pertama, bersihkan bengkuang agar getahnya hilang secara sempurna. Lalu, campurkan bengkuang dengan beberapa tetes madu untuk kemudian dihaluskan menggunakan blender. Jadi, deh! Untuk mendapatkan efek *soothing*, kamu dapat menyimpan masker terlebih dahulu ke dalam kulkas sebelum digunakan ke kulit wajah.

## 7. Kentang

Cukup meletakkan beberapa irisan kentang ke kulit wajah selama 20 menit, kamu akan langsung merasakan manfaatnya. Tertarik?



## 79. Cara Menghilangkan Flek Hitam Bekas Jerawat

Bekas jerawat bisa dihilangkan *lho* dengan beberapa cara tradisional alias bikin sendiri di rumah. Tak perlu lagi memikirkan perawatan dengan harga selangit, karena kamu bisa membuat semuanya di rumah dengan harga yang miring juga. Penasaran?



Cara untuk menghilangkan flek hitam bekas jerawat secara natural:

## 1. Lidah Buaya

Cara menggunakan lidah buaya untuk menghilangkan flek hitam bekas jerawat adalah potong lidah buaya dan kupas potongan tersebut. Setelah itu, tempelkan gel yang ada di dalam lidah buaya ke kulit wajah dan pijat lembut. Untuk hasil terbaik, biarkan gel selama 30 menit kemudian bilas wajah kamu.

## 2. Baking Soda

Cara menggunakan soda kue untuk wajah adalah campurkan beberapa sendok teh soda kue dengan air secukupnya hingga membentuk tebal yang kental, kemudian tempelkan ke wajah dan pijat lembut. Diamkan selama dua menit dan bilas wajah dengan air hangat.

## 3. Minyak Kelapa

Gunakan minyak kelapa sekitar seperempat sendok teh, gunakan minyak kelapa organik. Oleskan ke wajah kemudian pijat lembut ke bagian kulit yang ada flek bekas jerawatnya. Nah, penggunaan minyak kelapa ini tidak perlu dibilas lagi, lho! Karena, vitamin yang terkandung di dalam minyak kelapa dapat meningkatkan kesehatan kulit. Namun, jika kamu merasa tidak nyaman karena perasaan lengket, bilas wajah setelah 30 menit memakai minyak kelapa pada wajah.



## 4. Mentimun

Cara mengaplikasikan mentimun untuk menghilangkan flek hitam bekas jerawat dengan cara potong mentimun menjadi beberapa iris, kemudian letakkan di atas kulit wajah yang ada bekas jerawatnya. Diamkan selama tiga puluh menit, kemudian bilas wajah dengan air dingin. Ulangi cara ini sesuai dengan kebutuhan wajahmu!

## 5. Madu

Cara menggunakan madu ini sangat mudah. Cukup oleskan madu ke atas wajah dan pijat dengan lembut. Untuk hasil yang lebih terlihat, kamu juga dapat mencampurkan sekitar satu sendok teh bubuk kayu manis.



## 80. Cara Mengatasi Belang di Wajah

Cahaya matahari dapat menyebabkan berbagai masalah untuk kulit, seperti membuat warna kulit menjadi tidak merata atau belang. Tentu akan semakin menyebalkan jika belang terjadi di wajah, salah satu bagian tubuh yang mudah terkena matahari. Rasa percaya diri pun akan berkurang. Namun, jangan khawatir, berikut cara mengatasinya.

### 1. Mengubah kebiasaan

Selain karena sinar matahari, ternyata wajah belang juga memiliki penyebab lainnya, seperti:

- Pengaruh usia
- Pengaruh obat-obatan
- Pengaruh hormon
- Pengaruh makanan

Caranya mengatasinya dengan mengubah kebiasaan. Jagalah tubuh dan kulit kamu agar tetap terhidrasi, yaitu banyak minum air putih. Air putih dapat menjaga tubuh tetap terhidrasi dari dalam. Selain itu, pemakaian *moisturizer* atau pelembap juga dapat menghaluskan kulit, meredakan kering, dan kemerahan pada kulit. Meskipun bagian wajah belang, tetap oleskan pelembap ke seluruh tubuh. Hal ini bermanfaat untuk mencegah kerutan.





Gunakan *sunscreen* secara teratur untuk mencegah kerusakan akibat cahaya matahari terhadap kulit. *Sunscreen* dapat mencegah kulit memerah dan/atau mengelupas karena terbakar matahari. Sebaiknya gunakan setiap kali kamu hendak keluar rumah di siang hari, terlebih pelembap wajah yang memiliki kandungan SPF untuk dipakai sehari-hari.

Selalu ingat untuk membersihkan wajah dua kali sehari, hindari tidur masih menggunakan *makeup*. Kotoran yang menempel di wajah (dari polusi atau *makeup*) adalah salah satu pengaruh terbesar yang membuat warna tubuh dan wajah tidak merata. Membersihkan wajah secara rutin dapat meregulasikan produksi minyak, melembutkan tekstur kulit, dan menurunkan risiko timbulnya noda hitam di wajah.

Hindari makanan dan minuman tertentu yang mempercepat kerutan dan noda hitam, seperti:

- Makanan bergula
- Makanan pedas
- Makanan berminyak
- Alkohol



## 2. Menghilangkan belang dengan natural

Bahan-bahan pencerah wajah bisa didapatkan secara natural. Vitamin C bisa didapatkan dari buah-buahan, seperti jeruk, jambu, kiwi, dan stroberi. Vitamin C bermanfaat untuk melindungi kulit dari kerusakan radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan jaringan dan membuat warna tubuh tidak merata.

Nutrien lain yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan kulit, rambut, dan kuku adalah niasin. Niasin bermanfaat untuk membantu mengembalikan warna kulit semula, mengurangi kerutan, dan mencerahkan kulit. Kamu dapat mengonsumsi makanan kaya niasin, seperti daging unggas, kacang hijau, jamur, dan tuna.

Selain itu, pengaplikasian sari lemon ke wajah juga dapat membantu menghilangkan bintik hitam dan membantu mencerahkan kulit. Caranya, cukup peras buah lemon dan siapkan sarinya saja. Setelah itu, oleskan sari buah lemon tersebut ke daerah yang belang. Lakukan selama minimal dua kali sehari untuk hasil terbaik.

## 3. Bantuan medis

Jika belang serta keluhan pada wajah dan kulit kamu tidak kunjung membaik, ada beberapa perawatan medis yang dapat dijalani. Konsultasikan terlebih dahulu kepada dokter sebelum melakukan perawatan-perawatan ini.

Bantuan medis yang bisa kamu coba adalah dengan mengaplikasikan krim *hydroquinone* sebanyak 4% ke daerah yang bermasalah sebanyak dua kali sehari, atau tergantung rekomendasi dokter. Krim ini adalah krim pemutih kulit yang dapat membantu mencerahkan noda hitam pada kulit dan meratakan warna kulit. Yang kedua adalah perawatan laser. Perawatan ini digunakan untuk membantu mengembalikan warna kulit serta menghilangkan bekas luka.

## 81. Cara Efektif Mencegah Keriput

Beberapa cara sederhana yang dapat kamu lakukan sejak dini guna mencegah munculnya keriput. Apa saja cara tersebut?

Berikut cara mencegah keriput yang bisa kamu lakukan:



### 1. Hindari matahari

Berdasarkan puluhan penelitian yang dilakukan, paparan sinar matahari ternyata merupakan penyebab utama munculnya keriput di wajah. Karena itu, ada baiknya jika kamu tidak terlalu sering berkegiatan di pantai, atau tempat lain yang terekspos sinar matahari berlebihan.



## 2. Jangan merokok

Meskipun hal ini masih diperdebatkan, namun telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa asap rokok cepat menyebabkan penuaan kulit. Bahkan, sebuah penelitian membuktikan bahwa saudara kandung yang merokok memiliki lebih banyak keriput pada wajah jika dibandingkan dengan saudaranya. Jadi, lakukan cara mencegah keriput ini agar wajah kamu tetap cantik, ya!

## 3. Perbanyak asupan protein

Protein mengandung asam amino *L-lisin* dan *L-prolin* yang sangat penting untuk pembentukan kolagen, yang memberikan struktur pada jaringan kulit kamu. Nah, saat kamu bertambah tua, level kolagen akan menurun, yang bisa jadi menyebabkan keriput di wajah. Karenanya, kamu membutuhkan protein yang tinggi guna mempertahankan kolagen dan mencegah keriput. Cobalah lebih banyak mengonsumsi ikan laut, seperti salmon dan tuna, serta telur sebagai sumber protein.

## 4. Tingkatkan asupan Vitamin C

Cara mencegah keriput selanjutnya adalah dengan tingkatkan asupan vitamin C. Mengapa? Karena salah satu hal yang dibutuhkan oleh tubuh kamu untuk mensintesis kolagen. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, kolagen amat penting untuk menjaga elastisitas kulit wajah kamu.





Untuk itu, kamu harus mengonsumsi vitamin C secara teratur, 75 mg untuk wanita dan 90 mg untuk pria. Sedangkan jika kamu seorang perokok, membutuhkan 35 mg lebih banyak dari asupan tadi. Nah, vitamin C bisa kamu dapatkan melalui buah kiwi, stroberi, dan jeruk, serta sayuran seperti kangkung, paprika, dan brokoli.

## 5. Manfaatkan tomat

Buah merah ini berguna untuk mempertahankan kekencangan serta kelembapan kulit kamu. Sementara itu, madu telah terkenal khasiatnya dalam menjaga keremajaan kulit wajah. Pemakaian kedua bahan ini cukup mudah, kamu hanya harus memeras sari tomat, lalu mencampurnya rata dengan madu. Oleskan campuran ini pada wajah, dan diamkan hingga mengering lalu bilas dengan air bersih.

## 6. Manfaatkan minyak-minyakan

Cara mencegah keriput yang terakhir adalah memanfaatkan minyak-minyakan, seperti minyak zaitun dan minyak kelapa, yang dapat mengangkat kulit kering penyebab keriput. Oleskan salah satu dari minyak tersebut pada wajah kamu setelah mencuci muka sebelum tidur. Diamkan, dan bilas dengan sabun pencuci muka keesokan harinya.





## 82. Enam Penyebab Munculnya Mata Panda

Mata panda atau disebut kantung mata, sering kali membuat kamu merasa tertekan dan kurang percaya diri. Sebab, hal ini mengganggu penampilan dengan adanya noda gelap di sekeliling mata. Tak hanya itu, adanya kantung mata juga dapat menjadi tanda-tanda bahwa kamu terlalu lelah. Jadi, munculnya kantung mata tersebut dapat berpengaruh pada penampilan wajah maupun performa kamu. Namun, sebelum kamu lakukan penanganan untuk mengatasinya, kamu perlu mengetahui, apa sih penyebab munculnya kantung mata itu sendiri? Jika kamu sudah mengetahuinya, akan lebih mudah dan tepat untuk mencari solusi dalam mengatasinya. Penasaran, kan? Yuk, langsung saja kita lihat di bawah ini penyebab-penyebabnya!



# Penyebab munculnya mata panda

## 1. Pola tidur yang buruk dan stres

Ini dia, faktor utama yang kerap terjadi bagi kamu yang memiliki mata panda! Setelahnya, pola tidur kamu jadi buruk. Nah, faktor-faktor tersebutlah yang menjadi acuan utama munculnya kantung mata! Kekurangan atau kelebihan tidur akan berdampak buruk bagi kesehatan dan nantinya akan berdampak pada munculnya lingkaran hitam pada mata. Begitu pula dengan stres yang berlebihan. Jadi, usahakanlah untuk melakukan sesuatu dengan pikiran yang *fresh*, ya!

## 2. Faktor keturunan

Selain kondisi stres dan pola tidur yang buruk, faktor keturunan dapat pula menjadi penyebab munculnya kantung mata. Lingkaran hitam di bawah mata tersebut mungkin saja sudah ada di sana sejak kamu masih kecil. Hal ini disebabkan oleh faktor genetika dan sering kali juga merupakan sifat warisan dari anggota keluarga kamu.

## 3. Paparan sinar matahari

Jarang yang tahu bahwa sinar matahari dapat menjadi salah satu penyebab munculnya mata panda dan lingkaran hitam di sekeliling mata. Peralnya, sinar matahari dapat menaikkan kadar melanin dan membawanya ke permukaan kulit sehingga kulit kamu akan tampak lebih hitam. Kadar melanin yang meningkat ini, akan membuat lingkaran hitam di bawah mata terlihat lebih gelap. Untuk menghindarinya, gunakanlah *sunscreen*, topi, atau kacamata saat keluar di siang hari dan melewati panasnya sinar matahari. Dengan begitu, akan meminimalisasi munculnya lingkaran hitam di bawah mata.



## 4. Penuaan

---

Tahukah kamu, bahwa seiring bertambahnya usia, kulit akan mengalami penuaan yang nantinya menimbulkan kantung mata? *Lho, kok bisa?* Hal ini dikarenakan kulit dapat menjadi lebih tipis akibat pengurangan lemak dan kolagen sehingga membuat pembuluh darah di bawahnya lebih terlihat dan membuat area di bawah mata tampak lebih gelap. Selain itu, saat kulit mulai mengalami penuaan, kelopak mata yang longgar bisa menimbulkan bayangan pada kulit di bawahnya dan menciptakan tampilan lingkaran hitam di bawah mata. Nah, itu alasan kenapa penuaan menjadi salah satu penyebab munculnya mata panda!

## 5. Alergi

---

Orang yang mengalami alergi biasa menggosok matanya karena gatal, yang kemudian menyebabkan terbentuknya lingkaran hitam di bawah mata. Walaupun demikian, lingkaran hitam tersebut akan lebih menonjol ketika seseorang itu mengalami demam karena alergi. Selain itu, hidung tersumbat juga bisa melebarkan pembuluh darah yang mengalir dari daerah sekitar mata, dan menyebabkannya menjadi gelap.

## 6. Gaya hidup yang buruk

---

Nah, faktor terakhir penyebab munculnya mata panda adalah gaya hidup yang kurang baik. Misalnya terlalu sering merokok, minum alkohol, mengonsumsi kafein terlalu sering, dan kekurangan nutrisi. Hal-hal tersebut dapat memicu munculnya lingkaran hitam di bawah mata. Konsumsi alkohol memungkinkan pembuluh darah kecil di kulit membesar dan melebar sehingga lingkaran hitam di bawah mata bisa lebih menonjol. Tak hanya itu, apabila terlalu sering mengonsumsi kafein, kamu juga akan sulit untuk tidur sehingga muncullah mata panda di wajah.



## 83. Solusi Alami Mengatasi Mata Panda

Sebagian orang, memilih menghilangkan mata panda dengan menutupinya dengan *makeup* atau mengunjungi tempat perawatan wajah. Namun, jangan khawatir bagi kamu yang enggan mengeluarkan biaya ekstra atau malas keluar rumah.

Berikut adalah beberapa cara alami yang mudah dipraktikkan di rumah, seperti:

### 1. Kompres dengan air hangat

Rebuslah 2 cangkir air hingga mencapai suhu 70 derajat celcius. Setelah itu, masukkan kain lembut ke dalam air sampai temperatur kain menjadi hangat. Peras sedikit dan tempelkan kain tersebut ke kantung mata selama 15 menit. Kemudian, tepuk-tepuk ringan kulit mata dan oleskan krim mata. Untuk hasil maksimal, lakukan kegiatan ini setiap hari sebelum tidur.

### 2. Mentimun

Kandungan zat halitosis dan asam malonat pada mentimun dapat menekan gula pada bawah mata agar tidak membentuk lemak. Selain itu, asam saponin dan vitamin E-nya juga mampu menghambat penuaan dini dan keriput di sekitar area mata. Untuk penggunaan, iris beberapa mentimun dengan ketebalan 0,5 cm. Lalu, tempelkan irisan mentimun ke area mata dan diamkan sekitar 30 menit. Jangan lupa untuk membasuh wajah dengan air hangat setelahnya.



### 3. Kentang

Zat *phytochemical*, *polifenol*, *karotenoid*, dan Vitamin C yang terdapat dalam kentang mampu meremajakan kulit, khususnya kantung mata. Karena itu, sediakan 1 buah kentang yang telah dikupas dan dicuci bersih. Lalu, iris tipis kentang dan kompreskan ke area mata selama beberapa menit. Setelah itu, basuh wajah dengan air. Untuk hasil optimal, kamu dapat melakukannya secara berkala sebelum tidur.

### 4. Kantung ekstrak teh

Jika kamu seorang penggemar teh hijau, jangan langsung buang kantung teh bekas karena kandungan tanin yang terdapat di dalamnya mampu mengecilkan pori-pori dan mengencangkan kulit, tidak terkecuali area mata. Dengan menyelupkan kantung teh bekas ke dalam air dingin selama 10 menit untuk kemudian ditempelkan ke area mata selama 15 menit, mata panda kamu akan menghilang dengan cepat.

### 5. Putih telur

Kandungan protein hewani yang cukup tinggi pada putih telur mampu mengencangkan kulit secara alami, khususnya pada area mata. Kamu membutuhkan satu buah telur dan ambil putih telurnya saja. Kocok putih telur sampai berbuih. Setelah itu, oleskan putih telur ke area mata dan pijat selama 5 menit. Kemudian, diamkan selama 30 menit dan bilas dengan air hangat sampai bersih. Metode ini dapat dilakukan secara berkala.

Sebelum mencoba menghilangkan mata panda dengan menggunakan bahan-bahan alami, ada baiknya untuk memeriksa kesehatan kulit terlebih dahulu sehingga tidak timbul alergi. Selain itu, jangan lupa untuk menjalankan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta tidurlah dengan teratur.



## 84. Cara Menghilangkan Kantung Mata dengan Mudah



Jika kamu memiliki kantung mata, tentu hal ini akan dirasa sangat mengganggu penampilan. Terlebih, *makeup* juga tidak banyak membantu untuk menutupinya secara sempurna. Karena itu, akan lebih baik jika kamu langsung mempelajari cara-cara tepat dalam menghilangkannya. Mau tahu apa saja cara menghilangkan kantung mata?





## 1. Gunakan kompres es atau kompres dingin

Cara menghilangkan kantung mata yang paling sering dilakukan adalah dengan mengaplikasikan kompres es pada area mata dan di bawah mata selama beberapa saat. Hal ini dapat membantu mengencangkan pembuluh darah di area mata secara cepat dan membuat kantung mata mereda sementara waktu. Kamu bisa membeli kompres es di apotek atau *supermarket* terdekat, atau bisa pula memanfaatkan sendok dingin atau kain basah yang ditempelkan di area mata. Jika kamu menggunakan es batu, ingatlah sebelum menempelkannya, balut terlebih dahulu batu es dengan handuk atau kain agar tidak terlalu dingin. Lakukan pengompresan selama beberapa menit demi hasil yang optimal.

## 2. Manfaatkan kantung teh

Kafein yang ada di dalam teh mengandung antioksidan kuat dan dapat meningkatkan aliran darah pada kulit kamu di area mata. Tak hanya itu, kandungan ini juga dikatakan mampu melindungi kulit dari sinar UV dan memperlambat proses penuaan kulit. Teh hijau, khususnya, dikatakan oleh para ahli memiliki efek anti inflamasi yang kuat. Untuk mempraktikkan hal ini, kamu dapat mencelupkan dua buah kantung teh ke dalam air selama 3 - 5 menit, lalu menaruhnya di dalam kulkas selama 20 menit agar menjadi cukup dingin. Setelah itu, peraslah cairan yang masih ada di dalam kantung teh, dan letakkan di bawah mata, biarkan selama 15 - 30 menit. Lakukan hal ini secara rutin demi mendapatkan hasil yang maksimal.



### 3. Gunakan minyak-minyakan

Kamu harus menggunakan minyak oles yang memiliki kandungan vitamin E di dalamnya. Campurkanlah minyak ini dengan semangkuk air dingin, lalu celupkan kapas ke dalamnya, dan letakkan di area bawah mata. Diamkan selama 20 menit, sebelum melepaskannya. Hal ini akan membantu mengurangi pembengkakan di sekitar mata, jika dilakukan secara rutin.

### 4. Manfaatkan kentang segar

Untuk menghilangkan kantung mata yang satu ini, kamu bisa memotong kentang mentah segar menjadi 2, setelah sebelumnya menaruh kentang tersebut di dalam kulkas agar cukup dingin. Lalu, letakkan kedua potongan kentang tersebut di masing-masing area bawah mata, dan putar-putarlah secara perlahan dengan lembut. Setelah itu, diamkan kentang pada mata dengan menutupi kantung mata, selama 15 – 20 menit. Percayalah, hal ini efektif untuk mengurangi ukuran kantung mata yang sudah meradang.

### 5. Gunakan putih telur

Caranya, pecahkan sebuah telur, dan pisahkan bagian putih telur, lalu oleskan putih telur di area bawah masing-masing mata kamu menggunakan kuas kecil. Biarkan selama 20 menit, sebelum membilasnya dengan air dingin. Hasilnya, area bawah mata kamu akan terasa lebih kencang dan ukuran kantung mata pun akan berkurang.



## 85. Panduan Menggunakan Masker Wajah

Penggunaan masker wajah disarankan bagi kamu yang menginginkan wajah yang tetap terlihat cantik setelah melakukan rutinitas sehari-hari. Namun, apakah kamu sudah mengetahui cara menggunakan masker wajah yang baik dan benar?

Berikut tahap-tahap yang perlu dilakukan dalam menggunakan masker wajah:



1. Sebaiknya bersihkan wajah terlebih dahulu.

2. Pakai alas atau pelindung pakaian jika takut masker mengotori pakaian dan ikatlah rambut ke belakang, sehingga tidak mengganggu penggunaan masker pada wajah.



3. Gunakan *cleanser* untuk membersihkan bekas *makeup* atau debu-debu yang menempel di wajah. Setelah itu, gunakan air hangat agar pori-pori kulit wajah terbuka.



4. Gunakan handuk yang telah basah oleh air hangat dan tempelkan ke wajah selama 5 menit. Setelah itu, keringkan.



5. Tempelkan masker yang telah disiapkan ke wajah, kecuali pada bagian mata dan bibir.



6. Tunggu selama 15-20 menit agar masker dapat bekerja pada wajah.

7. Setelah itu, bilaslah wajah dengan air hangat. Pastikan masker telah bersih dari wajah. Kemudian, gunakan air dingin untuk membasuh wajah agar pori-pori wajah tertutup.

Selain untuk kecantikan, penggunaan masker yang benar dapat membantu tubuh mengeluarkan racun atau mendetoksifikasi racun pada wajah. Jadi, gunakanlah masker sesuai dengan cara yang benar dan kebutuhan wajah kamu.





## 86. Empat Cara Hilangkan Selulit yang Cepat dan Alami

Bingung dengan cara hilangkan selulit? Memang benar, munculnya selulit di tubuh merupakan permasalahan yang sangat mengganggu bagi setiap orang, khususnya bagi wanita. Mengapa? Sebab, pada tubuh wanita rentan sekali munculnya selulit, apalagi pada mereka yang baru melahirkan atau memiliki tubuh gemuk.

Tenang! Ternyata, selulit di berbagai area badan dapat hilang dengan segera jika kamu mempraktikkan 4 cara hilangkan selulit berikut ini:

### 1. Perbanyak minum air putih

Sangat penting bagi manusia untuk minum 8 sampai 10 gelas air putih setiap harinya? Hal ini dianjurkan bukan tanpa alasan, lho. Sebab, dengan mematuhi aturan tersebut, tubuh kamu dapat membuang racun-racun yang ada di dalamnya. Selain itu, kamu dianjurkan pula untuk banyak mengonsumsi buah dan sayuran yang tinggi kandungan air guna membantu tubuh tetap bebas dari racun dan lemak jahat.





## 2. Sikatlah kulit dengan serat alami

Kegiatan menyikat kaki dengan sikat yang kaku dari serat alami dapat dilakukan secara lembut dari bawah kaki sampai atas bahu. Setelah itu, fokuskanlah penggosokan pada bagian tubuh yang paling banyak muncul selulit. Menurut *Health Consultant, Dr. Oz*, kegiatan ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, membantu menghilangkan sel kulit mati, dan penumpukan racun dari lapisan kulit yang pada akhirnya akan mengurangi selulit di tubuh kamu.

## 3. Manfaatkan rumput laut

Rumput laut dapat berperan sebagai agen pengelupasan alami dan mampu memperbaiki tekstur kulit. Kamu dapat menggunakannya sebagai sabun—yang sudah cukup banyak dijual di pasaran—atau masker untuk daerah-daerah yang berselulit.

## 4. Tambahkan pasta tomat dalam panganan

Jarang yang mengetahui bahwa pasta tomat mengandung dosis *lycopene*—suatu antioksidan—yang tinggi, lebih tinggi dari kandungannya di tomat segar. Studi telah menunjukkan bahwa antioksidan ini dapat menolong tubuh dalam mencegah kerusakan protein kolagen—yang berperan menjaga elastisitas kulit dan mengganti sel-sel kulit mati. Hal ini kemudian dapat menjaga lapisan paling atas kulit kamu tetap sehat sehingga menutupi lapisan lemak di bawahnya, di mana sel-sel lemak menyembul.

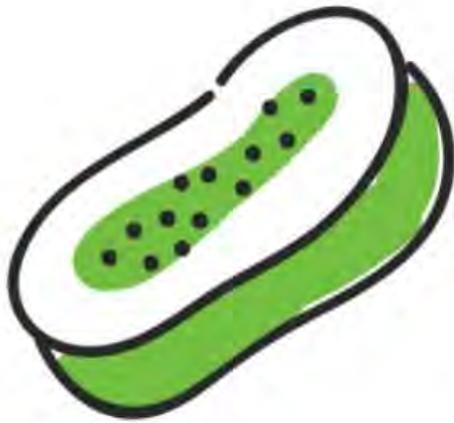


## 87. Cara Alami Atasi Kaki Pecah-Pecah

Jika kamu sudah terlanjur mengalami kaki pecah-pecah, maka cara terbaik untuk memperbaikinya adalah dengan mengembalikan nutrisi dan asupan vitaminnya. Jika kamu bingung bagaimana caranya, berikut tips-tips alami yang dapat kamu praktikkan:

### 1. Gunakan batu apung dan getah pepaya muda

Pada dasarnya, memakai losion yang mengandung pelembap sudah cukup membantu mengatasi permasalahan kulit pecah pada kaki.



Namun, untuk mendapatkan hasil yang maksimal, gunakanlah batu apung setelahnya. Gosok bagian telapak kaki dan tumit kamu yang mengalami pecah-pecah dengan batu apung selama 10 menit. Setelah itu, oleskanlah getah pepaya muda di atasnya. Lakukanlah secara teratur, karena kedua hal ini sangat berguna untuk menghilangkan sel-sel kulit mati di telapak kaki kamu.

### 2. Oleskan bawang putih dan madu

Caranya, parutlah 4 siung bawang putih dan campur dengan sedikit air bersih. Oleskan pada telapak kaki yang pecah-pecah pada malam hari sebelum tidur. Saat bangun keesokan paginya, bersihkanlah tumit kamu dengan air dingin lalu oleskan madu setelahnya. Dijamin, kaki kamu terasa lebih halus.



### 3. Campurkan air mawar dengan gliserin

---

Untuk penggunaannya, campurlah kedua bahan ini lalu oleskan pada bagian kaki yang mengalami pecah-pecah. Diamkan selama 15 hingga 20 menit, kemudian gosoklah kaki kamu menggunakan *scrub* dan bersihkan dengan air dingin. Lakukan hal ini secara rutin untuk membantu mengangkat sel-sel kulit mati. Jangan lupa untuk mengoleskan pelembap setelahnya, ya!

### 4. Gunakan minyak pijat

---

Memijat telapak dan tumit kaki kamu dengan minyak zaitun atau minyak kelapa dapat melembapkan kulit dan menjaganya agar tidak kering. Caranya, pijatlah bagian telapak kaki kamu dengan minyak secara perlahan. Lakukan secara rutin setiap harinya untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

### 5. Manfaatkan mentimun

---

Sebagai penanganan kulit kaki kering, tumbuklah mentimun secukupnya hingga halus dan gunakan tumbukkan tersebut untuk memijat tumit kaki yang mengalami pecah-pecah. Cukup mudah, bukan?

### 6. Gunakan perasan jeruk nipis

---

Kamu hanya perlu membelah sebuah jeruk nipis yang sudah tua menjadi dua bagian, lalu menggosokkannya ke tumit atau telapak kaki yang pecah-pecah. Lakukan hal ini secara rutin agar kulit kaki kamu kembali halus.

Selain keenam cara di atas, kamu juga dapat melakukan tindakan pencegahan, seperti merendam kaki dengan air hangat, perbanyak minum air putih, selalu menggunakan alas kaki yang tertutup sempurna, serta selalu memakai kaus kaki. Jangan lupa, pilih pula ukuran yang tepat saat membeli sepatu untuk mengurangi terjadinya gesekan pada tumit dan telapak kaki.



## 88. Atasi Biang Keringat dengan Lima Bahan Ini!

Melakukan aktivitas di luar ruangan dan terpapar terik sinar matahari serta suhu sekitar yang tinggi tidak hanya membuat kulit terlihat hitam dan kusam, tapi juga dapat membuat produksi keringat meningkat.

Jangan anggap sepele produksi keringat tubuh yang berlebih, ya! Mengapa? Sebab, dalam banyak kasus, keringat dapat terjebak di lapisan dermis kulit sehingga menyebabkan inflamasi dan ruam. Kondisi inilah yang kita kenal sebagai biang keringat. Berikut penjelasan singkat mengenai biang keringat yang harus kamu ketahui:

1. **Miliaria kristalina.** Biang keringat yang paling sering diderita oleh bayi ini memengaruhi saluran keringat dari lapisan kulit paling atas. Gejala yang biasanya muncul adalah timbulnya bintil berisi cairan berwarna jernih yang mudah pecah.
2. **Miliaria rubra.** Nah, ini dia jenis biang keringat yang sering menjangkit penduduk wilayah tropis! Miliaria rubra yang menjangkit lapisan kulit dalam umumnya ditandai dengan kemunculan bintil merah yang terasa gatal dan menyengat.



3. *Miliaria pustulosa*. Jenis ini merupakan fase lanjutan dari miliaria rubra, di mana bintil mengalami inflamasi serta berisi nanah.
4. *Miliaria profunda*. Jenis biang keringat ini biasanya menjangkit orang dewasa, dan dapat kambuh sewaktu-waktu terutama jika tubuh mengeluarkan banyak keringat setelah melakukan aktivitas fisik tertentu. Menjangkit lapisan kulit yang paling dalam (dermis), miliaria profunda ditandai dengan munculnya bintil berwarna merah yang berukuran lebih besar dan lebih keras.

Atasi biang keringat dengan 5 bahan berikut ini:

### 1. Baking Soda

*Baking soda* dipercaya dapat meringankan biang keringat, baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Caranya, cukup larutkan 1 sendok teh *baking soda* dengan 1 gelas air dingin. Lalu, gunakan campuran ini untuk membalur area tubuh yang terkena biang keringat.

### 2. Jahe

Caranya dengan merebus irisan jahe untuk kemudian diambil airnya. *Ssst*, gunakan air rebusan ini untuk mengobati biang keringat, ya!



### 3. Minyak Jarak

Minyak jarak dapat dimanfaatkan sebagai obat biang keringat karena sifatnya yang mampu mengontrol produksi minyak berlebih pada kulit. Caranya, kamu cukup mengoleskan minyak jarak ke kulit yang terkena biang keringat, lalu tunggu beberapa saat hingga benar-benar menyerap. Jika menginginkan hasil yang optimal, lakukan kegiatan ini secara rutin, ya!

### 4. Lidah Buaya

Lendir lidah buaya juga dipercaya dapat meredakan inflamasi serta mengurangi area jangkitan biang keringat. Tertarik? Kamu cukup mengambil lendir pada batang lidah buaya untuk diaplikasikan ke kulit. Lakukan rutinintasi ini setiap hari demi mendapatkan hasil yang maksimal.

### 5. Madu

Gunakan madu alami dan oleskan pada kulit, lalu diamkan sekitar 20 menit. Setelah itu, bilas dengan air bersih. Praktikkan langkah ini setidaknya 3 kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Sebenarnya, kamu dapat mencegah timbulnya biang keringat, lho! Yuk, simak tips mudah di bawah. Menggunakan pakaian yang menyerap keringat.

- Menggunakan bedak tabur untuk menyerap keringat di permukaan kulit.
- Mencukupi kebutuhan air putih harian.



## 89. Cerahkan Kulit Siku dan Lutut dengan Bahan Alami

Siku dan lutut menjadi gelap akibat seringnya terpapar sinar matahari serta menumpuknya sel kulit mati. Supaya putih kembali, yuk, coba perawatan siku dan lutut dengan bahan alami berikut ini!

### 1. Lemon

Jus lemon mengandung asam sitrat yang merupakan zat pemutih alami. Untuk penggunaannya, kamu cukup memotong lemon menjadi dua bagian, lalu gosokkan pada siku dan lutut. Setelah itu, diamkan selama 3 jam, ya, sebelum dibilas bersih dengan air hangat! Untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal, jangan lupa untuk mengusapkan pelembap setelahnya karena perasan lemon ternyata dapat membuat kulit kering. Mudah, bukan?

### 2. Krim Kental dan Kunyit

Cukup campurkan krim atau susu yang telah dikentalkan dengan setengah sendok teh bubuk kunyit dan tepung. Aduk merata hingga berbentuk pasta sebelum diaplikasikan pada siku atau lutut.

### 3. Susu dan *Baking Soda*

Asam laktat pada susu efektif mengurangi pigmentasi kulit, sedangkan *baking soda* berkhasiat untuk mengangkat kulit mati. Nah, dengan mengoleskan campuran dua bahan tadi sambil digosok lembut dengan gerakan melingkar, siku dan lutut kamu akan kembali cerah.



## 4. Yoghurt dan Cuka

Kandungan asam laktat dan asetat dari yoghurt dan cuka ampuh untuk mencerahkan kulit, terutama di area yang rawan menghitam, seperti siku dan lutut. Cara penggunaannya cukup dengan menggabungkan satu sendok teh yoghurt dengan satu sendok teh cuka putih yang diaduk hingga berbentuk pasta. Aplikasikan pada lutut dan siku secara rutin, ya, jika ingin mendapatkan hasil yang maksimal!

## 5. Minyak Zaitun

Campurkan 2-3 tetes minyak zaitun dengan air hangat. Setelah itu, rendam lutut serta siku selama beberapa menit sebelum digosok secara menyeluruh dengan menggunakan spons atau batu apung. Mau?

## 6. Minyak Kelapa

Cukup campurkan minyak kelapa dengan 2-3 tetes perasan jeruk nipis. Lalu, oleskan campuran tadi pada siku dan lutut yang menghitam sambil dipijat secara perlahan.



## 90. Cara Alami Hilangkan *Stretch Marks*

*Stretch marks* merupakan gangguan kulit yang disebabkan oleh tidak seimbangnya metabolisme tubuh sehingga menyebabkan lapisan dermis kulit melebar dan pecah. Hal tersebut ditandai dengan munculnya guratan putih kemerah-merahan yang memanjang pada bagian tubuh, seperti perut, pangkal paha, lengan atas, ketiak, dan punggung.

Kelainan ini biasanya disebabkan oleh kehamilan, pubertas, bertambah dan berkurangnya berat badan secara drastis, serta kekurangan vitamin A, E, dan C. Apabila *stretch marks* pada kulit remaja dapat hilang dengan sendirinya, berbeda halnya dengan orang dewasa. Diperlukan usaha ekstra untuk mengembalikan kulit ke kondisi semula. Salah satu yang bisa kamu praktikkan dengan menggunakan bahan-bahan alami. Berikut beberapa bahan alami yang dapat menyamarkan dan menghilangkan *stretch marks*.

### 1. Lemon

Kandungan vitamin C yang tinggi pada lemon dapat mengoptimalkan produksi kolagen dalam sel-sel kulit baru. Cukup gunakan satu buah lemon yang dibelah menjadi dua bagian. Setelah itu, oleskan lemon pada bagian yang memiliki *stretch marks* dan diamkan sekitar 30 menit. Lalu, basuh dengan air hangat. Lakukan secara rutin untuk mendapatkan hasil yang maksimal.



## 2. Cokelat

Kandungan kolagen yang tinggi pada cokelat dapat meremajakan kulit dan mengatasi *stretch marks*. Caranya, gunakan cokelat tawar yang tidak mengandung gula atau pemanis lainnya untuk dijadikan olesan atau krim. Lalu, aplikasikan pada kulit dan diamkan selama 15 menit.

## 3. Kentang

Mudah saja cara penggunaannya. Potong kentang menjadi beberapa irisan tebal, lalu gosokkan pada bagian tubuh yang terdapat *stretch marks*. Lakukan selama beberapa menit sebelum akhirnya dibilas bersih dengan air. Lakukan secara rutin untuk mendapatkan hasil yang optimal.

## 4. Lidah Buaya

Kandungan vitamin E pada lidah buaya juga dapat menghilangkan *stretch marks* pada kulit. Cukup oleskan gel lidah buaya ke bagian tubuh yang diinginkan dan biarkan selama beberapa menit. Setelah itu, cuci dengan air hangat.

## 5. Putih Telur

Kandungan protein yang tinggi mampu meremajakan dan mengembalikan elastisitas kulit. Caranya, ambil bagian putih 1 butir telur, kemudian kocok sampai mengeluarkan busa atau buih. Oleskan pada kulit secara merata dan diamkan sekitar 30 menit. Kemudian bilas dengan air hangat. Lakukan setiap hari untuk melihat hasil yang cepat.

Sebenarnya, pada kebanyakan kasus, munculnya *stretch marks* dapat dicegah dengan berbagai cara, seperti mengonsumsi makanan yang bergizi, minum air putih yang cukup, serta olahraga teratur.



## 91. Cara Menghilangkan Bau Ketiak

Berkeringat adalah reaksi tubuh yang wajar. Akan tetapi, bagaimana jika keringat tersebut justru menimbulkan bau yang tidak menyenangkan? Ini tentu jadi masalah.

### Penyebab bau ketiak



Biasanya, bau tersebut mulai tercium jika semenjak remaja seseorang tidak mengatur pola makan yang benar. Orang-orang dengan berat badan berlebih, yang sering mengonsumsi makanan pedas, atau orang yang memiliki kondisi medis tertentu lebih rentan memiliki bau badan, termasuk bau ketiak yang tidak menyenangkan.

Keringat sendiri, pada dasarnya, tidak memiliki bau signifikan. Bau tidak menyenangkan tersebut timbul dari banyaknya bakteri dalam keringat yang menguraikan keringat menjadi zat asam. Dalam hal ini, laki-laki biasanya memproduksi keringat lebih banyak daripada perempuan, sehingga laki-laki memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memiliki bau badan.



Selain itu, bau badan juga dapat timbul karena keringat sulit menguap, seperti ketika memakai pakaian dengan bahan tidak menyerap keringat. Kondisi yang lembap juga biasanya dapat meningkatkan kemungkinan tumbuhnya jamur, yang menjadi salah satu penyebab bau tidak menyenangkan.

## Berikut cara menghilangkannya!

Ketiak adalah salah satu titik dengan konsentrasi kelenjar apokrin yang besar sehingga lebih rentan mengeluarkan bau tidak sedap. Hal yang perlu dilakukan untuk mengatasinya adalah:

### 1. Jaga kebersihan ketiak

Bersihkan ketiak kamu dengan menggunakan sabun anti-bakteri. Hal ini dapat mengurangi jumlah bakteri pengurai yang menimbulkan bau tidak sedap di ketiak. Mandi setiap hari juga mampu mengatasi pertumbuhan bakteri di dalam tubuh. Dalam keadaan yang panas dan rentan menghasilkan keringat, mandilah sebanyak dua kali sehari.

### 2. Mencukur rambut ketiak

Penguapan keringat dapat terhambat oleh banyaknya rambut yang tumbuh di ketiak, membuat ketiak semakin rentan berbau. Cukurlah ketiak kamu secara reguler, agar bau badan dapat terkendali. Hindari membiarkan rambut tumbuh terlalu banyak di ketiak.

### 3. Memakai deodoran

Ingat, bersihkan dulu ketiak kamu menggunakan air bersih dan sabun anti-bakteri. Menyemprotkan deodoran ke permukaan ketiak yang kotor justru akan membuat bau semakin tidak sedap. Memakai



deodoran dapat membantu meminimalisasi keringat dan bau badan yang tidak menyenangkan. Penderita *hyperhidrosis*, kondisi yang menyebabkan pasien memproduksi terlalu banyak keringat, dapat berkonsultasi kepada dokter untuk memperoleh *antiperspirant* yang aman.

#### 4. Pilih pakaian berbahan serabut natural

Pakaian berbahan wol, sutra, dan katun memberikan ruang bernapas bagi kulit. Memakai pakaian berbahan ini dapat membuat keringat menguap lebih baik, menghindari diri dari kemungkinan berbau badan tidak sedap. Selain itu, jangan lupa mencuci baju secara reguler. Hindari memakai baju yang sudah terasa kotor dan tidak nyaman bagi tubuh kamu. Selalu pakai pakaian bersih.

#### 5. Hindari mengonsumsi makanan pedas berlebihan

Atur jadwal makan kamu sehingga tidak terlalu sering mengonsumsi makanan yang mengandung rempah dan pedas. Makanan yang mengandung kari, bawang-bawangan, dan lainnya dapat meningkatkan potensi bau keringat yang lebih tajam. Beberapa ahli juga mengungkapkan bahwa mengontrol asupan daging merah mampu menurunkan risiko bau badan tidak sedap.

#### 6. Kenali gejala lainnya

Jika kamu memproduksi kadar keringat yang berlebihan, bisa jadi hal tersebut adalah gejala penyakit yang lebih serius dari sekadar bau badan tidak sedap. Segera konsultasikan kepada dokter jika gejala berikut terjadi:



- Banyak berkeringat di malam hari.
- Berkeringat lebih banyak daripada biasanya, tanpa alasan logis.
- Timbul keringat dingin.
- Keringat menghambat rutinitas sehari-hari.
- Badan berbau, tidak seperti bau badan kamu biasanya .

## 92. Serba-Serbi Kutil yang Harus Kamu Ketahui

Kutil  
adalah...

salah satu penyakit kulit yang disebabkan oleh infeksi virus *Human Papilloma Virus* (HPV). Virus ini jugalah yang menjadi penyebab penyakit mematikan kanker serviks. Kutil bersifat non-kanker sehingga tidak membahayakan hidup kamu.

Ketika kulit kamu terinfeksi virus HPV, maka produksi keratin dan protein pada permukaan protein akan meningkat melebihi jumlah normal. Dampaknya, kelebihan dua senyawa tadi akan menumpuk di bagian atas kulit hingga akhirnya membentuk tekstur baru yang disebut kutil.



Lebih lanjut, kutil yang seringnya menyerang area tangan dan kaki ini merupakan penyakit menular. Karenanya, berhati-hatilah jika kamu melakukan kontak langsung dengan penderita kutil, sebab virus HPV akan dengan mudah berpindah dan menginfeksi tubuh, apalagi jika sistem imunitas sedang menurun. Selain melalui kontak antara kulit dengan kulit, kamu juga dapat terpapar virus HPV melalui penggunaan bersama handuk, pakaian, kaus kaki, sepatu, gunting kuku, dan pisau cukur.

## Umumnya, kutil ditandai oleh...

Munculnya bintil-bintil kecil pada tubuh yang keras dan berakar. Jika dibiarkan terus berlanjut, maka bintil ini akan semakin membesar. Kenali gejala kutil sesuai dengan jenis-jenisnya melalui penjelasan lengkap di bawah ini!

- **Kutil biasa;** berbentuk bulat, menonjol, dan bertekstur kasar. Kutil jenis ini biasanya muncul di jari tangan atau kaki.
- **Kutil plantar;** berbentuk rata dengan bagian tengah yang berlubang atau berbintik hitam. Kutil jenis ini biasanya ditemukan pada telapak kaki sehingga menimbulkan rasa sakit setiap kali berjalan.
- **Kutil filiform;** berbentuk seperti bintil daging dan berwarna layaknya kutil biasa. Kutil jenis ini biasanya tumbuh di sekitar hidung, mulut, bawah dagu, atau leher.
- **Kutil datar;** berbentuk seperti cakaran yang berwarna cokelat agak kekuningan atau merah muda. Jenis kutil yang seringnya tumbuh di sekitar wajah, lengan, atau paha ini berukuran sangat kecil sehingga jarang terlihat.
- **Kutil periungual;** berbentuk seperti kembang kol. Jika dibiarkan, kutil jenis ini akan menebal di sekitar lempeng kuku jari tangan atau kaki.



Penasaran dengan cara menghilangkan kutil ala ahli kesehatan kulit? Nah, berikut daftarnya.



## Asam salisilat

Senyawa kimia ini dapat kamu temukan hampir di seluruh produk krim, salep, atau plester yang diaplikasikan pada kulit. Obat yang dikenal dengan *salicylic acid* ini telah terbukti ampuh dalam mengatasi berbagai masalah penebalan lapisan kulit, termasuk kutil.

Sejumlah dermatologis mengungkapkan bahwa cara menghilangkan kutil dengan menggunakan obat ini bisa berhasil dalam waktu enam bulan dengan pemakaian rutin setiap hari. Namun, penggunaan dari zat ini harus dilakukan secara hati-hati agar tidak menyentuh permukaan selain kutil. Pasalnya, asam ini bisa merusak jaringan kulit normal sehingga dapat menimbulkan iritasi atau luka.



## Cryotherapy

Cara menghilangkan kutil yang satu ini banyak dipilih oleh mereka yang menuntut hasil yang tidak memakan waktu. Terapi ini memanfaatkan nitrogen cair untuk membekukan sel-sel yang membentuk kutil. Dengan begini, kutil akan mengeras dan mengering lalu kemudian lepas dari permukaan kulit.



Penting untuk dicatat, metode ini harus didampingi tenaga medis, ya! Pasalnya, cairan pembeku tersebut berisiko menimbulkan masalah lain pada kulit jika diaplikasikan oleh tangan-tangan yang kurang berpengalaman. Jika seseorang menjalani terapi ini untuk menghilangkan masalah kutilnya, dia bisa melihat hasilnya satu minggu setelah perawatan.

## *Cantharidin*

Kumbang juga bermanfaat bagi pengobatan kutil, *lho*. Sulit dipercaya, bukan? Rupanya, ada jenis kumbang yang dapat menghasilkan sebuah zat hasil ekstraksi serum yang bernama *cantharidin*. Biasanya, zat ini dipadukan dengan bahan kimia lain sebagai cara untuk menghilangkan kutil.

Setelah diaplikasikan pada bagian yang bermasalah, dokter akan membalut bagian tersebut agar tidak ada faktor luar yang mengganggu proses penyembuhan. Metode ini merupakan salah satu metode yang tidak menimbulkan rasa sakit. Namun, sang pasien bisa merasakan sensasi terbakar pada bagian yang terinfeksi virus ini beberapa menit setelah pengaplikasian. Sama seperti nitrogen cair, *cantharidin* mampu membunuh sel-sel pada kutil dan melepaskannya dari permukaan kulit.

## 93. Bersihkan Daki secara Alami

Terlepas apakah kamu menghabiskan waktu di dalam atau di luar ruangan, kotoran akan menumpuk di permukaan kulit dan pori-pori kamu. Sehingga menyebabkan berbagai masalah kulit, seperti kusam, jerawat, dan tanda-tanda penuaan dini.



Perlu diketahui, yang menumpuk di kulit bukan hanya kotoran saja tapi juga serpihan kulit mati. Serpihan kulit mati yang bercampur kotoran biasa disebut dengan daki. Jika tidak dibersihkan secara rutin, kulit kamu akan menghasilkan gumpalan hitam berupa daki. Tentunya ini bukan hal yang nyaman untuk dilihat, bukan?

Untuk mencegahnya, sangat penting untuk memastikan agar kulit kamu tetap bersih dan bebas kotoran setiap saat. Namun meski terdapat banyak sekali produk pembersih kulit tersedia di toko, mayoritas dari produk-produk tersebut mengandung kimia keras yang mungkin malah memberikan berbahaya bagi kulit.

Itulah mengapa alternatif alami sangatlah dibutuhkan untuk membersihkan daki. Tidak hanya aman, kulit kamu juga akan terbebas dari daki dan berbagai kotoran yang menumpuk di permukaannya. Berikut empat bahan alami yang bisa digunakan untuk membersihkan daki.

---

## Susu

---

Susu diketahui merupakan pembersih alami yang berfungsi secara efektif pada kebanyakan jenis kulit. Ambil 5 sendok makan susu dingin dan tambahkan sejumput garam. Gunakan sendok bersih untuk mengaduk campuran tersebut hingga rata. Lalu ambil kapas untuk direndam ke campuran tersebut. Tepuk-tepuk kapas yang direndam tadi ke wajah dan permukaan kulit yang biasanya terdapat tumpukan daki. Diamkan selama satu atau dua menit. Lalu gosok lembut kulit dengan gerakan memutar sebelum dibilas.

Campuran garam dan susu ampuh untuk mengelupas permukaan kulit. Ia akan membuang kulit mati dan menutrisinya. Wajah pun akan menjadi bercahaya dan segar. Susu juga berguna untuk menghaluskan kulit, mencerahkan, serta meratakan warnanya.



## Timun dan dadih susu

Timun bekerja sebagai pembersih yang baik. Ia juga memiliki kandungan yang dapat mengencangkan kulit. Memberikan rasa kulit yang halus, segar, dan menutrisi. Jika dicampur dengan dadih susu, ia mampu membersihkan daki dan kotoran lain dari kulit kamu.

Ambil timun yang sudah dikupas dan blender hingga menjadi jus segar. Tambahkan sekitar dua hingga tiga sendok makan dadih susu segar. Aduk hingga rata lalu oleskan pada kulit sambil digosok. Bilas dengan air dingin.

## Oatmeal

*Oatmeal* berfungsi untuk mengeluarkan kotoran dan membersihkan pori. *Oatmeal* cocok digunakan pada kulit yang sangat sensitif.

Buatlah campuran dari satu sendok makan susu, satu sendok makan *oatmeal*, dan beberapa tetes madu. Tambahkan sedikit air lalu aduk hingga menjadi pasta. Oleskan pasta pada kulit lalu gosok lembut dengan gerakan memutar. Bilas sesudahnya.

## Kopi

Bubuk kopi dapat menjadi pengelupas sel kulit mati terutama daki. Kopi juga kaya akan flavonoid yang dapat memperbaiki tekstur kulit serta menjaga kilaunya.

Campur tiga sendok makan bubuk kopi, satu sendok makan minyak zaitun atau minyak almond, satu sendok makan madu, dan satu sendok makan gula dengan butiran halus ke dalam mangkuk. Oleskan pasta tersebut pada kulit kamu dan pijat atau gosok dengan gerakan memutar. Diamkan selama 5 sampai 10 menit dan bilas dengan air hangat. Gunakan seminggu sekali dan lihatlah hasilnya.



## 94. Cara Mengatasi Kulit Belang dengan Bahan Alami

Ya, kulit belang atau warna kulit yang tidak merata, memang umum dialami oleh wanita Indonesia. *Eits*, jangan langsung pergi ke salon untuk mengatasi hal ini! Ada baiknya kamu mencoba perawatan di rumah dengan 7 bahan alami cara mengatasi kulit belang berikut ini:

### 1. Tomat

Tingginya kandungan vitamin D dan *lycopene* pada tomat terbukti tidak hanya dapat mencerahkan kulit tubuh, namun juga ampuh untuk melawan proses penuaan dini dengan membantu memperbaiki sel-sel yang mati. Untuk penggunaannya, kamu cukup membuat masker tomat yang sudah dihaluskan. Lalu, oleskan pada area kulit yang diinginkan, dan diamkan selama 15 menit sebelum kamu bilas bersih dengan air. Mudah, bukan?

### 2. Lemon

Kandungan vitamin C serta asam sitrat pada lemon menjadikan buah yang satu ini ideal tidak hanya untuk mencerahkan kulit, tapi juga untuk melembutkannya karena dapat merangsang produksi kolagen. Bagaimana menggunakannya? Mudah saja, peras beberapa buah lemon, lalu aplikasikan air perasannya pada kulit tubuh dan wajah selama 20 menit. Lakukan secara teratur, minimal seminggu sekali, untuk mendapatkan hasil yang maksimal, ya!



### 3. Kunyit

Kunyit; jenis rempah yang masih satu keluarga dengan jahe ini mengandung senyawa bernama *curcumin*. Nah, senyawa inilah yang oleh banyak orang dipercaya dapat mencerahkan serta menjaga kesehatan kulit. Tertarik mencoba? Kamu cukup mengoleskan pasta yang terbuat dari bubuk kunyit dan air perasan lemon pada area tubuh yang diinginkan, lalu mendiampkannya selama 20-30 menit. Setelah itu, bersihkan dengan air bersih. Jika hal ini rutin kamu lakukan, dijamin kulit belang akan tinggal kenangan!

### 4. Kentang

Selain sebagai sumber karbohidrat, kentang juga ternyata dapat dimanfaatkan untuk mencerahkan kulit tubuh dan wajah. Caranya? Buatlah campuran kentang dan wortel dalam bentuk pasta. Lalu, aplikasikan ke wajah atau kulit tubuh yang belang selama 10-15 menit. Lakukan hal ini setidaknya 2-3 kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

### 5. Beras

Kamu juga bisa memanfaatkan jenis padi-padian yang satu ini untuk mengatasi kulit belang, *lho!* Hal ini tidak terlepas dari banyaknya kandungan mineral serta nutrisi esensial bagi kulit yang terkandung di dalamnya. Sebut saja asam amino, antioksidan, serta zat oryzanol—zat yang dapat merangsang pembentukan pigmen melanin kulit. Cara penggunaannya pun cukup mudah, kamu hanya perlu menggunakan air cucian beras sebagai lulur, masker, atau *toner* wajah secara rutin. Tak perlu banyak biaya, kan?



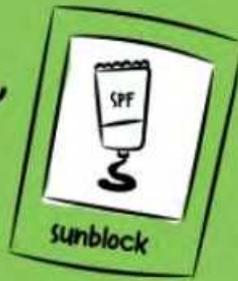
## 6. Pepaya

Ingin terhindar dari kulit tubuh yang terlihat belang? Pepaya jawabannya. Kandungan vitamin A serta zat *papain* di dalamnya dijamin ampuh untuk membuang sel-sel kulit mati sambil merangsang sel kulit baru. Caranya, kamu cukup mencampurkan pepaya yang telah dihaluskan dengan susu atau madu secukupnya. Lalu, oleskan campuran ini pada area kulit yang diinginkan layaknya lulur atau masker.

## 7. Pisang

Tahukah kamu, bahwa dalam pisang terkandung vitamin B, C, dan E yang baik bagi kesehatan kulit? Selain itu, buah yang terkenal enak dan mengenyangkan ini juga bersifat antibakteri dan antioksidan sehingga dapat dimanfaatkan untuk menangkal radikal bebas agar tidak merusak kulit kamu. Untuk penggunaannya, kamu cukup dengan melumatkan pisang secukupnya untuk kemudian dicampurkan dengan susu murni. Setelah itu, oleskan campuran tersebut ke area kulit yang mengalami belang, dan tunggu selama 30 menit sebelum dibilas hingga bersih. Lakukan sebanyak 2-3 kali seminggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal, ya!





sunblock



lipstick



moisturize



cream



cushion



beauty

#8

# Masalah Bibir dan Perawatannya

## 95. Penyebab Bibir Kering

Banyak di antara kamu yang mengira bahwa bibir kering merupakan hal yang lumrah terjadi sehingga tidak memerlukan perhatian dan perawatan ekstra. Padahal jika dibiarkan terus berlanjut, bibir kering tidak hanya dapat merusak penampilan; namun juga memicu keluhan lainnya, seperti kulit bibir yang mengelupas, retak, bahkan hingga berdarah. Tidak ingin hal tersebut terjadi, bukan?

Yuk, kenali delapan penyebab bibir kering berikut ini!

### 1. Kebanyakan konsumsi vitamin A

Ya, jika dikonsumsi berlebih, vitamin A—terutama yang berasal dari asupan suplemen tambahan—ternyata dapat membuat bibir kering dan pecah-pecah. Karenanya, selalu konsultasikan dahulu keputusan kamu untuk mengonsumsi suplemen dengan dokter, ya!

### 2. Penggunaan pasta gigi & kosmetik yang tidak tepat

Jarang yang mengetahui bahwa bibir kering juga dapat dipicu oleh penggunaan kosmetik dan pasta gigi yang tidak tepat. Untuk kosmetik, penggunaan lipstik berbahan dasar senyawa iritan ternyata dapat menghilangkan kelembapan alami bibir. Sedangkan pasta gigi, jenis yang mengandung senyawa SLS (*Sodium Lauryl Sulfate*) terbukti dapat membuat bibir kering dan pecah-pecah. Jadi, teliti sebelum memilih produk!



### 3. Bibir tidak dilindungi

Mungkin sebelumnya kamu mengira bahwa kulit wajah saja yang perlu dilindungi ketika beraktivitas di bawah paparan sinar matahari. Padahal, bibir juga harus sama-sama 'dibentengi', lho! Caranya, oleskan *sunscreen* atau produk pelembap bibir yang mengandung SPF. Langkah ini ditujukan untuk menjaga kelembapan bibir sekaligus meminimalisasi risiko cuaca panas. Mudah, bukan?

### 4. Dehidrasi

Ya, karena kurangnya asupan air minum, kerja dan fungsi kelenjar minyak di bibir kamu akan terhambat. Akibatnya, kulit bibir akan terlihat kering dan kisut. Waspada pula gejala dehidrasi yang lain, seperti pusing, kelelahan, haus, dan warna urin yang gelap.

### 5. Kebiasaan menjilat bibir

Nah, ini dia kebiasaan buruk yang harus segera dihentikan jika ingin terhindar dari bibir kering; menjilat bibir! Mungkin kamu mengira bahwa air liur dapat membuat bibir kembali lembap. Salah! Faktanya, air liur justru akan memperparah kondisi bibir; karena ketika menguap, air liur akan mengikat kelembapan alami bibir dan membuatnya tambah kering. Mengejutkan, bukan?



## 6. Kurang asupan vitamin B dan C

Perbanyaklah konsumsi bahan pangan tertentu, seperti tomat, semangka, bayam, gandum, kubis, kacang-kacangan, susu, dll.

## 7. Akibat konsumsi obat-obatan

Bingung kenapa bibir terus-terusan terlihat kering? Maka, perhatikan kembali konsumsi obat-obatan kamu. Karena nyatanya, konsumsi rutin beberapa jenis obat-obatan, seperti lithium, obat oral untuk kemoterapi, retinoid, dan obat anti jerawat (*isotretinoin* atau *accutane*) dapat turut memicu bibir kering dan pecah-pecah.

## 8. Riwayat penyakit tertentu

Penyebab bibir kering yang terakhir adalah riwayat penyakit tertentu, semisal psoriasis, gangguan kelenjar tiroid, kawasaki, radang usus, *angular cheilitis* (peradangan pada bibir akibat infeksi jamur dan bakteri), *actinic cheilitis* (peradangan pada bibir akibat paparan berlebih sinar matahari), serta HIV.



## 96. Penyebab Mulut Kering

Mulut kering atau disebut juga xerostoma merupakan kondisi di mana mulut terasa kering akibat penurunan produksi air liur (*saliva*). Jarang yang mengetahui bahwa air liur sebenarnya berperan penting bagi kesehatan organ mulut, seperti untuk membersihkan rongga mulut sehingga dapat mencegah penumpukan plak dan pembentukan karies gigi, mencegah mulut kering, membantu proses mengunyah dan menelan makanan/minuman, hingga membantu melekatkan tambalan gigi.

Nah, jika kamu mengalami mulut kering, maka umumnya akan muncul beberapa gejala, seperti bibir kering dan pecah-pecah, lidah terasa kaku, rasa haus berlebih, serta bau mulut (*halitosis*). Lalu, sebenarnya apa sih yang menyebabkan mulut kering atau *xerostomia* ini? Ayo, simak penjelasan lengkapnya berikut ini!

### 1. Gejala penyakit

Pertama, bisa jadi merupakan gejala awal dari penyakit tertentu, seperti *sjogren syndrom* dan gangguan pernapasan. *Sjogren syndrom* merupakan gangguan sistem imun tubuh. Nah, penyakit inilah yang disinyalir sebagai salah satu penyebab mulut kering akibat memicu penurunan produksi air liur. Alasan lainnya, yaitu gangguan pernapasan, dicurigai memicu mulut kering sebab penderita akan kesulitan bernapas lewat hidung. Dampaknya, ia akan sering menggunakan mulut untuk memasok oksigen.

### 2. Medikasi obat

Apakah kamu sedang dalam program penyembuhan yang melibatkan konsumsi obat-obatan secara teratur? Jika iya, maka berhati-hatilah! Karena ternyata konsumsi obat-obatan tertentu,



seperti antihipertensi, antihistamin, dan dekongestan, antialergi, antidepresan, anti cemas, *bronkodilator* (obat anti asma), dan sedasi dapat menyebabkan mulut kering, *lho!*

### 3. Perawatan medis

Bagi kamu atau keluarga yang sedang menjalani terapi radiasi untuk mengobati kanker, maka waspadalah dengan salah satu dampaknya, yaitu mulut kering. Alasannya karena radiasi di area kepala dan leher terbukti dapat memengaruhi kelenjar ludah dan menyebabkan penurunan aliran air liur.

### 4. Dehidrasi

Selain merupakan gejala dari penyakit *sjorgen* dan gangguan pernapasan, mulut kering juga bisa terjadi akibat dehidrasi pada mereka yang menderita demam, diare, dan muntah-muntah. Selain itu, mulut kering akibat dehidrasi juga dapat menimpa kamu yang sering berkeringat berlebihan.

### 5. Kebiasaan buruk

Kebiasaan merokok, meminum kopi, dan mengonsumsi minuman beralkohol telah dikenal berakibat buruk bagi kesehatan organ mulut. Kenapa? Salah satu alasannya adalah karena kebiasaan tadi membuat produksi air liur menurun sehingga mulut menjadi kering.

Nah, agar selalu terhindar dari mulut kering, kamu dapat mencoba beberapa solusi mudah, seperti mengunyah permen karet bebas gula, meminum air putih secukupnya, mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang terlalu manis, hingga menggunakan obat kumur yang bebas alkohol dan mengandung *fluor*.



## 97. Cara Menghilangkan Bibir Hitam secara Alami

Bibir hitam sering kali menurunkan kadar kepercayaan diri kaum hawa karena dapat merusak penampilan. Alhasil, penggunaan lipstik secara berlebihan sering kali menjadi solusi terakhir. Padahal, kandungan ilmiah pada lipstik secara berlebih dapat membuat warna bibir kamu gelap.

Berikut cara menghilangkan bibir hitam secara alami dengan menggunakan bahan-bahan alami:

### 1. Madu

Untuk membuang sel kulit mati, gosokanlah kain basah secara berulang-ulang pada area bibir. Setelah itu, oleskan madu pada bibir dan diamkan selama 5 menit. Lakukan secara rutin untuk mendapatkan hasil yang maksimal.



### 2. Stroberi

Walaupun sering kali dijadikan bahan dasar untuk lipstik maupun *lip gloss*, kandungan vitamin C pada buah tersebut dapat meremajakan kulit bibir. Jika kamu ingin mencoba khasiat buah stroberi, haluskan terlebih dahulu beberapa butir buah stroberi sebelum dioleskan ke bibir. Diamkan selama 15 - 30 menit, lalu bilas dengan air.



### 3. Delima

Cukup haluskan 1 butir buah delima beserta bijinya. Setelah itu, tambahkan satu sendok susu murni dan oleskan campuran tersebut ke bibir hingga merata selama 3 – 5 menit. Kemudian, bilas dengan air hangat. Untuk khasiat yang optimal, lakukan kegiatan ini setiap hari menjelang tidur.



### 4. Mentimun

Tidak hanya bermanfaat dalam mengencangkan kulit, mentimun juga dapat memerahkan serta meremajakan kulit bibir. Gosokkan beberapa irisan mentimun pada bibir selama 3 – 5 menit dan warna bibir akan menjadi lebih cerah dengan sendirinya.

### 5. Jeruk Nipis



Campurkan perasan jeruk nipis dengan dua sendok makan air hangat untuk kemudian dioleskan secara merata pada bibir. Diamkan selama beberapa saat sebelum dibilas dengan air hangat.

### 6. Minyak Zaitun

Oleskan minyak zaitun yang dicampur dengan gula pasir putih ke bibir sambil pijat dengan lembut sekitar 3 – 5 menit. Setelah itu, bilas dengan air. Untuk hasil yang maksimal, lakukan 2 kali sehari setiap pagi dan sore.



## 98. Cara Atasi Bibir Pecah-pecah

Kenapa bibir bisa kering dan pecah? Ini dikarenakan kelenjar minyak yang seharusnya dapat melembapkan kulit tidak ada pada bibir karena berbagai hal. Ini dia beberapa bahan alami yang dapat digunakan untuk mengembalikan kelembapan bibir:

### 1. Madu

Kandungan antibakteri pada madu dapat melembapkan bibir, cara pengaplikasiannya, oleskan madu pada bibir dan diamkan sekitar 15 menit sampai kering. Kemudian, bersihkan dengan air hangat. Lakukan setiap hari, niscaya bibir kamu akan terlihat lebih sehat dan lembap.

### 2. Lemon/Jeruk Nipis

Lemon/jeruk nipis yang kaya akan vitamin C dapat menjadi solusi dalam mengatasi bibir kering. Caranya, oleskan air perasan lemon/jeruk nipis ke bibir. Jangan heran jika di awal pengaplikasian, bibir akan terasa perih. Tapi, jika dilakukan dengan rutin, bibir akan kembali sehat dalam waktu cepat.



### 3. Garam Laut

Untuk melembapkan bibir pecah-pecah, kamu dapat melarutkan 2 sendok makan garam ke dalam air hangat dan aduk sampai merata. Setelah itu, celupkan kain bersih ke dalam larutan dan tempelkan ke bibir. Diamkan sekitar 15 menit sebelum akhirnya dibilas dengan air hangat.

### 4. Tomat

Kandungan vitamin C dalam tomat yang tinggi menjadi alasan kenapa buah ini populer sebagai pelembab bibir alami. Caranya, cukup oleskan tomat ke bibir dan tunggu beberapa menit sebelum dibilas dengan air.

### 5. Avokad

Kandungan Vitamin E dan A serta mineral yang terdapat pada avokad ternyata dapat melembapkan bibir. Haluskan buah avokad dan campur dengan 1-2 tetes minyak zaitun. Aduk sampai rata untuk kemudian dioleskan pada bibir. Lakukan kegiatan ini setidaknya 3 kali dalam seminggu untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.



## 99. Masker Bibir; Salah Satu Cara untuk Melembapkan Bibir

Salah satu cara untuk menjaga kelembapan bibir dengan menggunakan masker bibir secara rutin. *Yups*, seperti bagian wajah, bibir juga perlu untuk diberi masker, *lho*. Fungsinya pun sama, agar kelembapan bibir terjaga dan kulit bibir lebih cerah.

### Mengenal masker bibir

Sebagian besar masker bibir terbuat dari *hydrogel* yang berisi serum dengan sejumlah kandungan, seperti air, gliserin, kolagen, ekstrak buah ceri, *hyaluronic acid*, minyak mawar, dan vitamin E yang baik untuk kulit.

Beberapa mengklaim merasa sedikit nyeri saat sedang menggunakan masker bibir. Tenang saja, artinya kandungan kolagen dalam masker bibir sedang beraksi terhadap kulit bibir kamu. Sabar sedikit, ya, demi bibir yang indah memesonakan!

Gliserin yang ada dalam masker bibir terkenal mampu mengunci cairan dalam tubuh sehingga mampu membuat bibir dapat terjaga kelembapannya. Selain itu bibir juga bisa tampak lebih sensual, *lho*. *Hyaluronic acid* bisa membuat bibir tampak penuh dan merekah, walaupun hanya untuk sementara waktu. Namun, untuk apa bibir yang merekah tapi pecah-pecah? Di sinilah fungsi vitamin E yang terbukti mampu menghaluskan kulit bibir.



## Cara memakai masker bibir

Satu hal yang harus kamu perhatikan adalah masker bibir banyak jenisnya, lho. Misalnya, terbagi dari ukuran atau rasa tertentu. Jadi, tentukan dulu jenis masker bibir yang sesuai dengan hasil yang kamu inginkan, ya.

Letakan masker bibir di dalam kulkas terlebih dahulu, sekitar 1 jam sebelum penggunaan, agar dapat menciptakan sensasi dingin yang menyegarkan bagi kulit bibir.

Bersihkan kulit bibir menggunakan *makeup remover* terlebih dulu untuk mengangkat sisa kosmetik, *lip balm*, debu, maupun kotoran sebelum menggunakan masker bibir. Hal ini untuk menghindari adanya kandungan patogen yang mengendap di kulit bibir.

Jika kulit bibir dirasa sudah bersih dari segala kotoran, kamu bisa langsung menggunakan masker bibir. Diamkan selama 15-30 menit untuk hasil yang optimal. Setelah itu, lepaskan dan pastikan tidak ada sisa masker yang masih menempel. Jangan lupa bersihkan bibir kamu menggunakan air bersuhu normal, ya!

Setelah itu, keringkan bibir dengan handuk lembut atau tisu wajah, ya. Keringkan secara perlahan, agar tidak mengalami iritasi maupun luka yang dapat menyebabkan bibir pecah-pecah.

Kamu bisa menggunakan masker bibir secara rutin 3 kali seminggu untuk mendapatkan kulit bibir yang merah merona dan terjaga kelembapannya. Selain itu, beberapa manfaat lain yang didapat dari masker bibir, seperti mengatasi bibir yang pecah-pecah, membuat bibir terlihat penuh dan berisi, serta menjadikan bibir lebih elastis.



## 100. Efek Sulam Bibir yang Harus Kamu Tahu

Banyak perempuan Indonesia yang ingin menjalani prosedur kosmetik ini demi tampilan bibir yang lebih seksi. Namun, amankah sulam bibir? Untuk menjawab hal ini, mari simak penjelasan efek sulam bibir berikut!

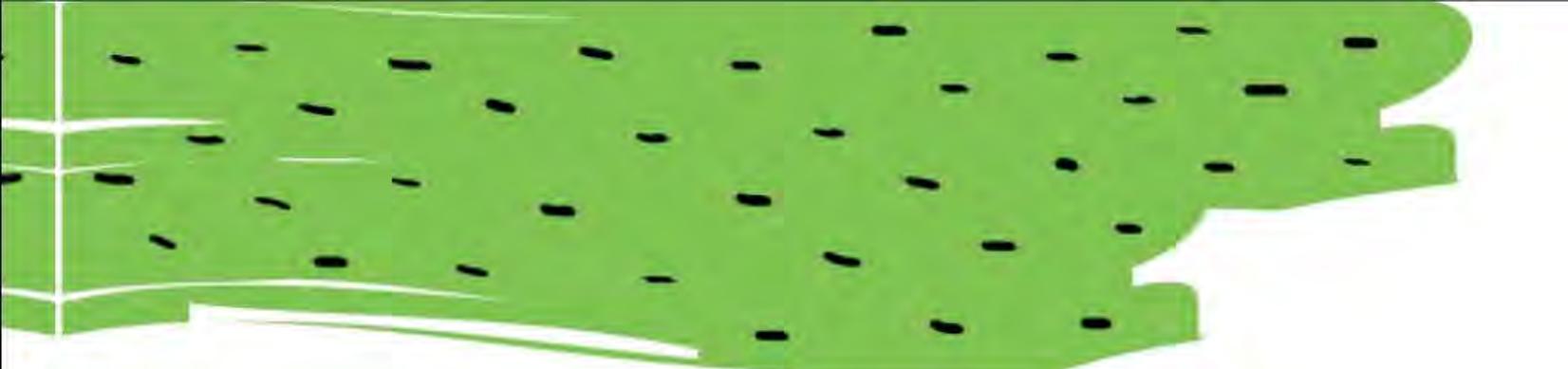
### Apa itu sulam bibir?

Sulam bibir merupakan suatu prosedur kecantikan yang dilakukan dengan cara menginjeksi suatu zat pada area bibir guna membuat bibir menjadi lebih berbentuk. Caranya, setelah bibir terlebih dulu diberi anestesi, sulam bibir akan dilakukan dengan menusuk lapisan atas kulit bibir guna menanamkan warna-warna tertentu pada kulit area tersebut. Prosedur ini bersifat semi-permanen, dan bisa bertahan hingga 3-5 tahun setelah pelaksanaannya.

### Lalu, adakah efek sulam bibir yang berbahaya?

Sejatinya, sulam bibir merupakan suatu prosedur yang menambahkan zat asing ke dalam kulit kamu. Nah, efek samping dari sulam bibir ini akan tergantung pada reaksi tubuh dan kulit kamu terhadap zat asing tersebut. Untuk lebih amannya, memang wanita yang tengah mengalami menstruasi tidak dianjurkan melakukan prosedur ini.





Akan lebih baik jika kamu menunggu sekitar 7 – 10 hari setelah selesai haid untuk melakukan sulam bibir. Begitu pula untuk ibu hamil dan penderita diabetes yang sebaiknya menunggu persetujuan dari dokter. Nah, berikut ini adalah beberapa efek sulam bibir yang harus kamu waspadai:

### 1. Alergi

Hal ini dapat terjadi jika kulit kamu tidak cocok atau memiliki alergi terhadap zat asing yang disuntikkan, umumnya pada pigmen warna yang berbahan organik. Tak hanya di awal penerapan, efek sulam bibir ini dapat pula muncul bertahun-tahun setelah kamu melakukan sulam bibir.

### 2. Tertular penyakit berbahaya

Meningkatnya risiko kamu untuk tertular penyakit berbahaya, seperti hepatitis, tuberkulosis, dan bahkan HIV/AIDS. Penyebabnya adalah pemakaian jarum dan alat lainnya yang tidak steril. Karena itu, pastikan terlebih dahulu bahwa kamu melakukan sulam bibir di tempat yang terjamin kualitas, keamanan, dan kebersihannya. Jika perlu, kamu juga bisa mencari tahu latar belakang, teknik pelaksanaan, dan tenaga medis yang bertanggung jawab terhadap klinik tersebut.

### 3. Rasa sakit

Tingkat rasa sakit yang kamu alami akan tergantung pada kondisi tubuh, kulit, hormon, dan daya regenerasi kulit masing-masing. Meskipun memang sebelum prosedur dilaksanakan kulit kamu akan dianestesi terlebih dulu, namun tidak sedikit pasien yang tetap merasa sakit saat prosedur dilaksanakan, maupun setelahnya.



## 4. Iritasi

Efek sulam bibir yang satu ini biasanya terjadi akibat penggunaan anestesi, di mana kulit beberapa pasien bisa menjadi merah karena reaksinya. Namun, hal ini umumnya tak berlangsung lama, dan akan langsung hilang dalam 1 – 2 jam setelah operasi. Meskipun sejumlah 85% pelaksanaan sulam bibir tidak menimbulkan bengkak, namun ada 15% sisanya yang berkulit sensitif dan merasakan efek bengkak.

## 5. Granuloma

Efek sulam bibir yang terakhir, dan mungkin paling berbahaya, adalah timbulnya granuloma alias massa yang terbentuk di dalam jaringan kulit area sulam bibir. Area yang telah ditanamkan pigmen ini akan rentan terkena granuloma jika prosedur yang dilakukan tidak sesuai dengan standar yang ada.

# 101. Ketahui efek samping Lip Filler

Kini banyak wanita (dan bahkan pria) berlomba-lomba dalam membentuk bibir menjadi lebih penuh dan tebal. Salah satu cara yang mereka tempuh adalah dengan menggunakan *lip filler*. Kepopuleran *lip filler* saat ini didukung oleh fakta bahwa hasil yang nampak sangat mulus dan minim risiko. Namun, tahukah kamu bahwa *lip filler* ternyata juga memiliki efek samping tersendiri? Apa sajakah efek samping *lip filler* yang perlu diketahui? Yuk, simak penjelasan lengkapnya berikut ini!



## Apa itu *lip filler* (*lip augmentation*)?

*Lip filler* merupakan salah satu jenis prosedur kecantikan, yang bisa membuat bibir kamu lebih penuh dan tebal. Material yang paling banyak digunakan saat ini untuk *lip filler* adalah *hyaluronic acid*, yang merupakan salah satu material yang umum ditemukan dalam tubuh kamu secara alami. Material inilah yang membantu dalam menambah volume bibir. Prosedur biasanya dimulai dengan dokter membius area di sekitar bibir dan mensterilkan area tersebut, sebelum kemudian menyuntikkan *lip filler*. Metode dan material *hyaluronic acid* populer sebagai salah satu *filler* yang minim risiko kesehatan.

### Lalu, apa saja efek samping *lip filler*?

Meskipun dicap minim risiko dan bahaya, tetap ada beberapa efek samping yang terjadi sesuai kamu menjalani prosedur *lip filler*, seperti:

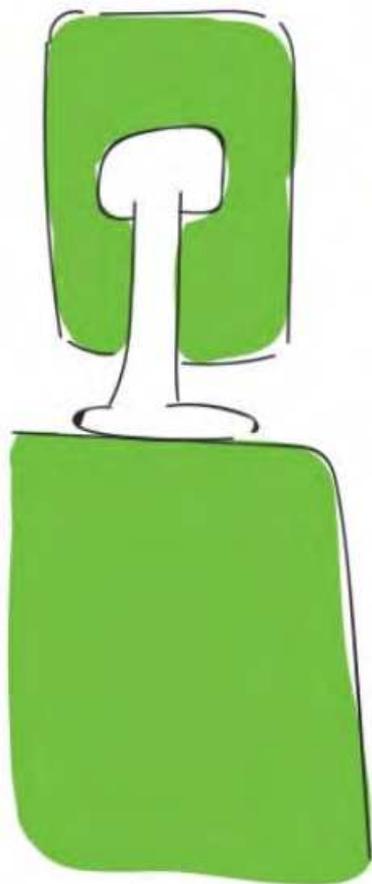
- Munculnya ruam, bintil-bintil merah, dan gatal-gatal.
- Pembengkakan atau memar pada area injeksi atau di sekitar area injeksi.
- Bibir akan terasa sakit dan kaku, menyebabkan kamu susah untuk tersenyum.

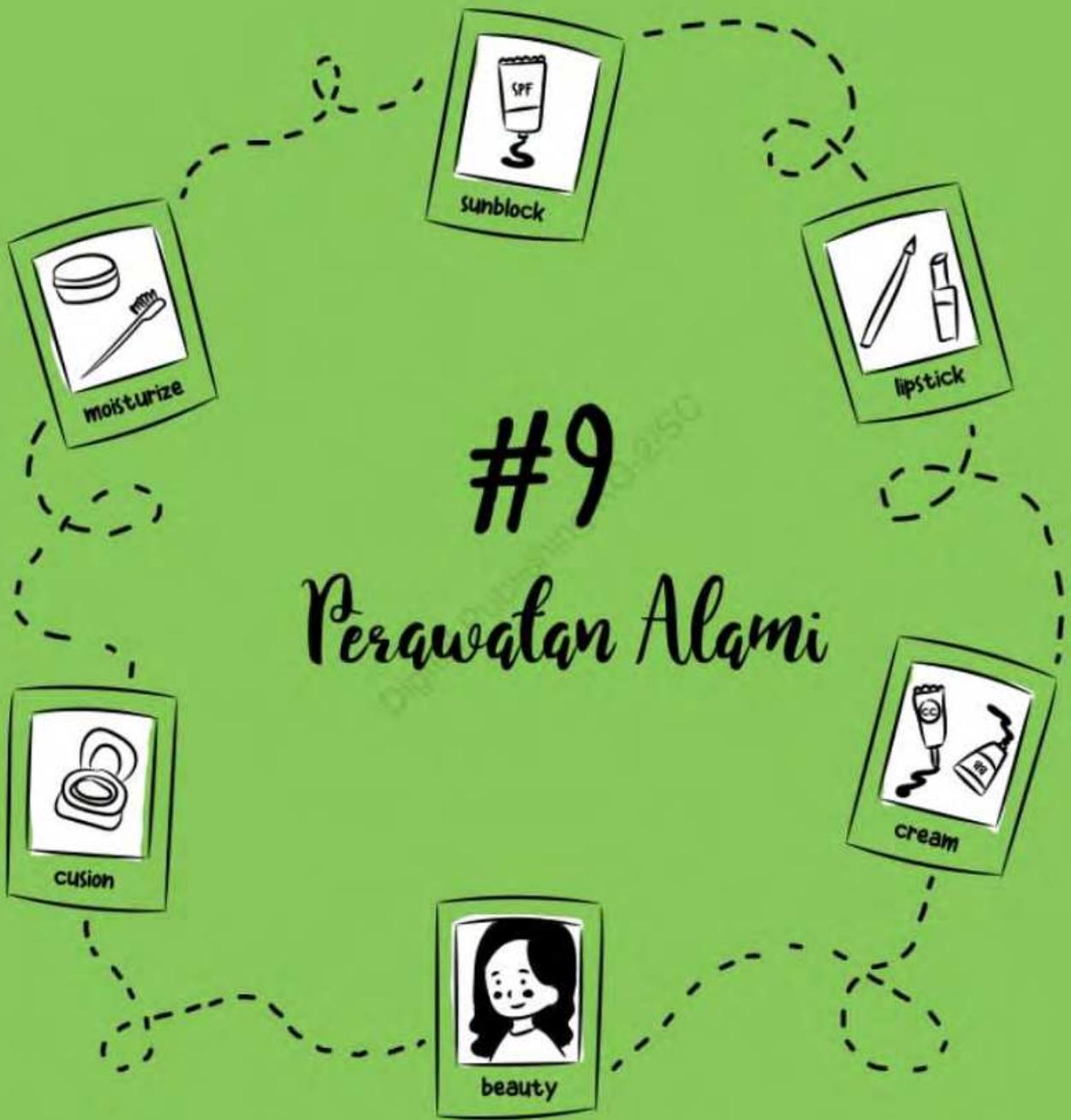
Ketiga efek samping di atas merupakan hal yang wajar terjadi, dan biasanya akan menghilang dalam waktu beberapa hari. Selain efek samping di atas, ada pula bahaya-bahaya tertentu yang harus kamu waspadai, antara lain:

- **Reaksi alergi**, meskipun alergi terhadap material *hyaluronic acid* sangat langka dan jarang terjadi, namun tetap ada kemungkinan hal ini terjadi. Untuk itu, sebelum melakukan prosedur, minta dokter kamu untuk mengetes terlebih dulu reaksi alergi kamu terhadap zat ini.
- **Infeksi virus dan bakteri**, yang bisa saja terjadi apabila peralatan medis yang digunakan untuk menjalankan prosedur tidak disterilkan terlebih dulu. Dalam beberapa kasus, dokter gadungan sering kali menggunakan jarum suntik yang sama berkali-kali sehingga infeksi jauh lebih cepat menyebar.
- **Filler yang disuntikkan tidak masuk tepat pada area yang diinginkan**, hal ini akan menyebabkan pembengkakan di area lain wajah kamu. Kejadian ini bisa saja terjadi jika dokter salah suntik.
- **Filler membentuk suatu benjolan di bawah kulit**, meskipun ini merupakan suatu kasus yang langka, namun tetap saja bisa terjadi. Hal ini harus diatasi dengan pengobatan tertentu, atau bahkan operasi pembedahan.
- **Penyumbatan pembuluh darah, yang juga sangat jarang dan langka**, namun tidak menutup kemungkinan bisa terjadi. Dalam kasus ini, *filler* yang disuntikkan justru menyumbat pembuluh darah di area sekitar wajah kamu. Hal ini bisa menyebabkan kematian jaringan kulit, kebutaan permanen, atau emboli paru.

## Adakah bahaya lainnya?

Kamu juga harus berada dalam kondisi kesehatan yang prima dan tidak merokok sebelum mendapatkan *lip filler*. Jika kamu memiliki infeksi aktif, seperti herpes oral atau memiliki penyakit lupus, diabetes, atau masalah penyumbatan darah, maka sangat tidak dianjurkan bagi kamu untuk melakukan prosedur ini. Selain itu, jangan pula melakukan prosedur ini selain di dokter bedah plastik, dermatologis, atau dokter kecantikan bersertifikat untuk menghindari bahaya. Jangan pula terus-menerus menginjeksi bibir kamu, tanpa henti. Beri jarak, jangan membuatnya terlalu tebal, guna menghindari penyumbatan pembuluh darah.





# 102. Ingin Kulit Cantik dan Sehat? Pakai Oatmeal Saja!

Menurut dr. Ranella Hirsch, MD, seorang dermatologis asal Boston, Amerika Serikat, *oatmeal* mengandung komponen yang bersifat melembapkan dan mencegah peradangan pada kulit. Selain itu, *oatmeal* juga efektif untuk membersihkan pori-pori kulit, lho! Berikut manfaat *oatmeal* bagi kecantikan.

## 1. Mencegah jerawat

Bagi kamu yang memiliki masalah dengan jerawat, *oatmeal* bisa jadi solusi yang selama ini dicari. Sifat *oatmeal* yang mampu menyerap minyak berlebih sangat berguna untuk mengontrol sebum kulit wajah, membasmi bakteri penyebab jerawat, serta mengangkat sel kulit mati.

Cara menggunakannya cukup mencampurkan segenggam *oatmeal* dengan air secukupnya, kemudian aduk hingga rata. Ada baiknya untuk menyimpan dulu *oatmeal* di dalam kulkas selama 1-2 jam sebelum diaplikasikan menjadi masker wajah. Lakukan secara rutin untuk mendapatkan hasil yang maksimal, ya!

## 2. Melembapkan kulit

Coba berendam dalam air yang telah dicampur *oatmeal*. Caranya? Tuanglah secangkir *oatmeal* ke dalam bak mandi yang berisi air hangat, lalu berendamlah di dalamnya selama 15-30 menit. Mudah, bukan?



### 3. Memutihkan kulit

Untuk mendapatkan manfaat ini, ubahlah *oatmeal* menjadi *scrub* alami dengan cara mencampurkan secangkir susu, dua cangkir *oatmeal*, dan satu sendok makan madu. Aduk bahan-bahan tadi dalam suatu wadah hingga menggumpal, lalu oleskan ke seluruh bagian tubuh sambil digosok secara perlahan.



### 4. Menyamarkan bekas luka

Kamu cukup mencampurkan *oatmeal* dengan air panas, lalu dinginkan hingga bersuhu normal ( $36^{\circ}\text{C}$  -  $37^{\circ}\text{C}$ ). Setelahnya, oleskan campuran tersebut ke bekas luka di kulit. Lakukan secara rutin, minimal dua kali dalam seminggu.



### 5. Pembersih wajah

Dalam *oatmeal* terkandung saponin, senyawa kimia yang memiliki sifat sebagai pembersih intens. Oleh karenanya, *oatmeal* dapat digunakan sebagai pembersih wajah. Caranya, campurkan *oatmeal* dengan air hangat secukupnya, aduk hingga menjadi pasta, kemudian tambahkan satu sendok teh madu. Setelah itu, oleskan pada wajah, gosok dengan gerakan melingkar untuk membersihkan kulit wajah.



## 103. Manfaat Kunyit yang Tak Terduga



Menurut dr. Claudia Gravaghi, zat penting seperti senyawa antioksidan dan antiperadangan di dalam kunyitlah yang membuatnya kaya akan manfaat. Yuk, simak daftar lengkap manfaat kunyit berikut ini:

### 1. Melindungi otak

Kunyit memiliki senyawa turmeron aromatik yang mampu membantu dalam memperbaiki sel-sel otak kamu. Perbaikan sel-sel otak tersebut penting dalam pemulihan penyakit-penyakit serius terkait otak dan saraf, seperti alzheimer dan stroke.

### 2. Mengatasi mag dan kembung

Menurut para ahli, zat-zat yang terkandung dalam kunyit dapat mengatasi kembung, melancarkan sirkulasi darah, serta detoksifikasi racun dalam tubuh, sehingga pencernaan kembali berfungsi normal. Tak hanya itu, kunyit putih yang dicampur dengan sirih merah dan temulawak secara tradisional juga dipercaya ampuh dalam mengobati mag. Untuk penggunaannya, kamu cukup mencampur ketiga bahan tadi, menyeduhnya dengan air panas, lalu meminumnya selagi hangat.



### 3. Menyehatkan gigi

Menurut Victoria Veytsman, DDS, seorang dokter kosmetik gigi, kandungan lemak pada minyak kelapa mampu menarik bakteri gigi sekaligus menghilangkannya. Sementara itu, kunyit memiliki sifat abrasif yang dapat membantu dalam membersihkan gigi serta menambah kilapnya.

### 4. Meredakan nyeri sendi

Dr. Claudian Gravaghi menjelaskan bahwa kunyit memang dapat membantu mengatasi pembengkakan serta nyeri pada sendi. Hasil sebuah penelitian juga menunjukkan khasiat ekstrak kunyit dalam meredakan rasa sakit pada penderita radang sendi.

### 5. Mengatasi jerawat

Dr. Sweta Rai, seorang dermatologis, memaparkan bahwa zat-zat yang terkandung pada kunyit mampu mengatasi eksem dan jerawat.

### 6. Meredakan nyeri haid

Menurut beberapa penelitian, kandungan *kurkumin* di dalam kunyit dapat membantu mengatasi masalah gejala haid, seperti perut kembung dan nyeri karena kram. Untuk mendapatkan manfaatnya, kamu bisa mengonsumsi kunyit seminggu sebelum jadwal menstruasi, serta 3 hari setelahnya.

### 7. Melawan kanker

Menurut penelitian terbaru, ditemukan bahwa *kurkumin*—kandungan dalam kunyit—dapat mematikan sel-sel kanker, mengecilkan tumor, serta mengoptimalkan efek kemoterapi.



# 104. Manfaat Temulawak untuk Wajah dan Kesehatan

## Manfaat temulawak untuk kecantikan

Kandungan minyak atsiri serta senyawa antioksidan dan antibakteri yang terdapat di dalam temulawak memiliki berbagai manfaat terkait kecantikan wajah, di antaranya adalah:

### 1. Minyak atsiri

Kandungan minyak atsiri pada temulawak terbukti dapat memudahkan flek hitam, melembapkan, dan mencerahkan kulit.

### 2. Antioksidan

Kandungan senyawa antioksidan yang kuat pada temulawak terbukti mampu menangkal radikal bebas, mengangkat sel kulit mati, dan memperbaiki kondisi kulit rusak atau mati. Tak hanya itu, temulawak juga mampu mencegah munculnya garis halus pada wajah sebagai salah satu tanda penuaan dini.



### 3. Antibakteri

Sifat antibakteri yang dimiliki oleh temulawak dapat membantu dalam mengurangi, mencegah, dan membunuh bakteri penyebab jerawat. Selain itu, temulawak juga terbukti dapat mengurangi pembengkakan dari jerawat yang muncul di permukaan kulit.



## Manfaat temulawak untuk kesehatan

Rimpang, alias bagian akar dari temulawak diolah menjadi obat herbal yang dapat dimanfaatkan untuk berbagai macam jenis gangguan kesehatan. Berikut adalah beberapa manfaat temulawak untuk kesehatan:

### 1. Menjaga organ hati

Kandungan *kolagoga* di dalam temulawak berfungsi untuk menjaga dan memelihara kesehatan organ hati. *Kolagoga* membantu hati dalam memproduksi empedu dan merangsang pengosongan empedu. Tak hanya itu, temulawak terbukti mampu menurunkan kadar SGOT (*Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase*) dan SGPT (*Serum Glutamic Pyruvate Transaminase*), yaitu enzim dalam hati yang jumlahnya akan meningkat ketika hati mengalami kerusakan.

### 2. Menurunkan lemak dalam darah

Berdasarkan penelitian terbaru, ditemukan bahwa ekstrak temulawak dan fraksi *kurkuminoid* di dalamnya dapat menurunkan kadar lemak dalam darah.

### 3. Mengatasi radang sendi

Jarang yang tahu bahwa sekitar 100 mg kandungan *kurkumin* pada temulawak dapat menghambat terjadinya perpindahan sel-sel leukosit menuju area peradangan. Tak hanya itu, ia juga mampu menghambat prostaglandin, yang merupakan mediator penyebab terjadinya radang pada sendi.



#### 4. Melancarkan ASI

Senyawa antioksidan di dalam temulawak bermanfaat untuk mencegah terjadinya perubahan oksidasi atau nutrisi, seperti protein dan asam lemak yang sangat diperlukan dalam memproduksi ASI.

#### 5. Membantu pengobatan kanker hati

Sekitar 3% kandungan minyak astiri di dalam temulawak, yang terdiri dari *seskuipterpen*, *α-curcumene*, *siskloisoprenmycrene*, *zingiberence*, dan *xanthorizol* mampu membantu hati bekerja secara optimal. Hal ini dilakukan dengan cara membantu regenerasi sel hati yang mengalami kerusakan.

#### Efek samping temulawak

Meskipun kita sudah mengetahui manfaat temulawak untuk wajah dan kesehatan tubuh, namun konsumsinya secara berlebihan sangat tidak dianjurkan. Batas konsumsi tumbuhan tera- berbatang lunak- ini adalah 18 minggu. Lebih dari waktu itu, konsumsi temulawak kemungkinan besar akan menimbulkan efek samping terkait sistem pencernaan di mana cairan empedu akan diproduksi secara berlebihan. Produksi cairan empedu yang berlebih ini kemudian akan mengakibatkan perut terasa kembung.



## 105. Cantik Alami dengan Mengonsumsi Pare

Terlepas dari rasanya yang pahit, buah pare sudah sering digunakan banyak orang sebagai pengobatan. Akan tetapi, tahukah kamu bahwa buah pare ternyata juga bisa dijadikan sebagai bahan alternatif untuk kecantikan? Seperti apa, sih, penggunaan dan manfaatnya?

### 1. Membersihkan kulit

Kemampuan pare untuk membersihkan darah membuat kulit menjadi lebih bersinar. Pare mengandung banyak nutrisi, seperti vitamin, mineral, dan antioksidan. Vitamin C yang terkandung dalam pare adalah antioksidan yang dapat mencegah kerusakan sel dan membantu meningkatkan produksi kolagen. Selain itu, zat besi dalam pare juga dapat membantu regulasi hormon, dan kandungan antioksidannya membantu menurunkan tingkat lemak dan membuat kulit tetap segar dan lembut. Kamu bisa membuat jus pare sebagai bahan untuk proses detoksifikasi tubuh. Lebih baik jus dikonsumsi sebelum makan.

Kulit bersinar juga bisa diraih dengan membuat masker dari buah pare. Caranya, siapkan satu buah pare dan mentimun. Buang biji keduanya dan rebus hingga mendidih. Haluskan dengan blender, lalu oleskan ke wajah dan leher. Bilas dengan air bersih setelah 7 sampai 8 menit.



Jika kulit memerah karena kepanasan, kamu bisa memanfaatkan pare sebagai larutan berendam. Masukkan pare ke dalam blender, lalu saring dan ambil air sarinya saja. Kemudian, masukkan dua sendok makan air sari buah pare tersebut ke dalam bak mandi. Ulangi langkah ini selama minimal sepuluh hari untuk hasil yang lebih natural.

## 2. Menurunkan berat badan

Jus pare juga dapat membenahi pola makan, menguatkan metabolisme karbohidrat, sehingga dapat menurunkan berat badan secara efektif. Pare sendiri memiliki kandungan air yang tinggi. Konsumsi jus pare sebelum makan dapat membuat tubuh cukup kenyang. Elemen-elemen yang tidak diinginkan dalam tubuh juga dapat terbuang secara natural karena proses detoksifikasi maksimal yang terbantu oleh konsumsi buah pare.

## 3. Membersihkan wajah

Manfaat pare untuk kecantikan lainnya adalah sebagai pembersih wajah jenis apa pun. Cara penggunaannya bisa bermacam-macam, tergantung kebutuhan wajah kamu.

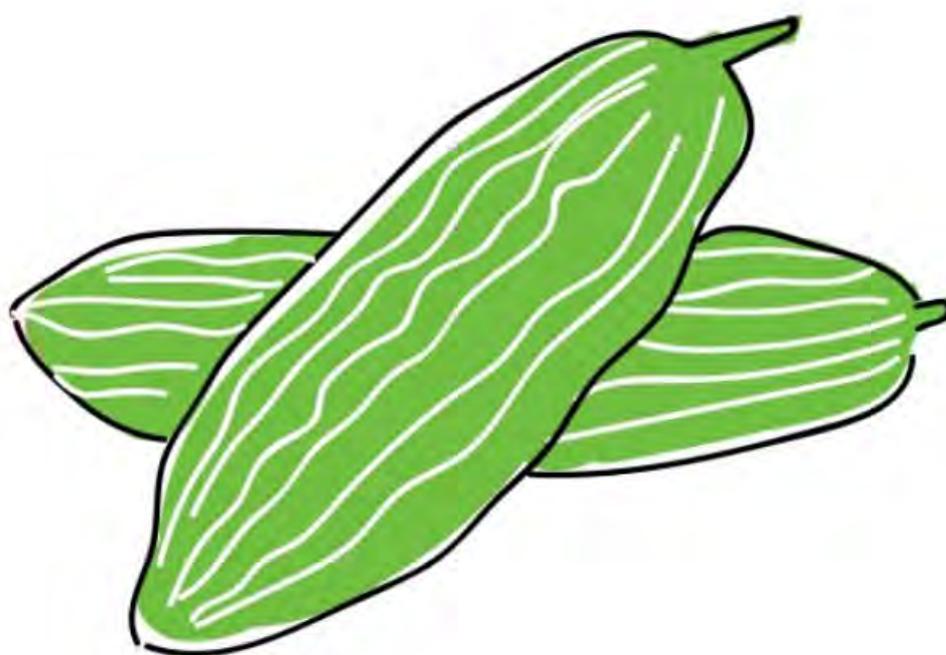
Jika kamu ingin kulit wajah yang lebih sehat, peras buah pare dan oleskan sarinya pada wajah. Cara lainnya adalah siapkan beberapa potong buah jeruk dan biarkan mengering selama 2 hingga 3 hari. Setelah itu, campurkan potongan buah jeruk dengan dua buah pare kecil yang bijinya sudah dibuang, lalu masukkan ke dalam blender. Kemudian, oleskan ke wajah dan leher. Biarkan kering. Setelahnya, cucilah dengan air bersih. Bekas-bekas jerawat atau bekas luka lain pada kulit juga dapat dihilangkan dengan mengonsumsi pare.



## 4. Menyehatkan rambut

Protein yang banyak terkandung dalam pare sangat penting untuk kekuatan dan kesehatan rambut. Jika kamu ingin memiliki rambut yang bersinar, pare bisa dipakai sebagai masker rambut. Tumbuk atau peras pare dan ambil air sarinya, kemudian campurkan dengan air sari buah amla lalu oleskan pada rambut dan kulit kepala. Biarkan selama 30 hingga 40 menit lalu bilas dengan air dingin. Air sari pare juga bisa membantu mengurangi rambut bercabang, yaitu dengan mengoleskannya ke rambut selama dua kali seminggu.

Ketombean? Tenang saja, pare juga bisa membantu meredakannya. Caranya, campurkan air sari pare dengan pasta bubuk jinten, kemudian oleskan ke seluruh rambut. Biarkan mengering selama beberapa saat, kemudian bilas dengan air hangat. Lakukan langkah ini selama 2 - 3 kali seminggu.



## 106. Manfaat Cuka Apel untuk Kecantikan yang Bisa Dibuat di Rumah

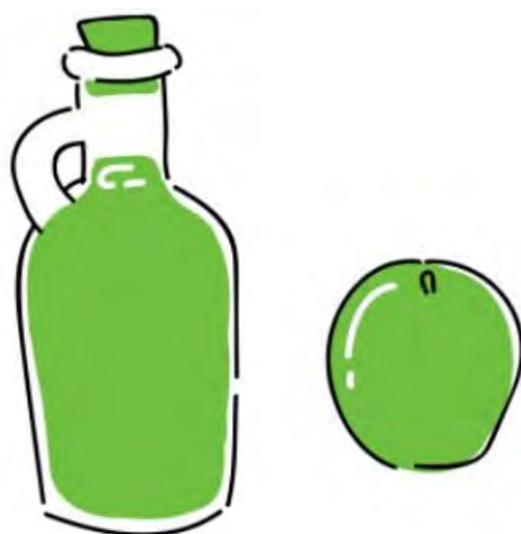
Jika menyukai perawatan kulit dan rambut rumahan, maka cuka apel adalah salah satu bahan dapur yang dapat dimasukkan ke dalam rutinitas kecantikan kamu. Cuka apel mengandung manfaat yang besar bagi tubuh, kulit, bahkan rambut. Berikut ini beberapa manfaat cuka apel untuk kecantikan:

### 1. Menyembuhkan jerawat

Cuka apel dikenal dapat membunuh bakteri dan bantu seimbangkan tingkat pH kulit, sekaligus menyerap minyak berlebih dari permukaan kulit.

### 2. Spa Kaki

Kandungan asam yang terdapat pada cuka apel baik untuk menetralkan bau tak sedap. Membantu mengatasi kutil dan jamur, apalagi untuk orang mengikuti *gym* yang mengalami masalah 'kaki atlet'.



Buatlah air rendaman dari 60 ml cuka apel yang diencerkan dengan seember air hangat untuk mengatasi masalah kaki yang berbau tak sedap.

### 3. Meredakan kulit terbakar

Asam amino seperti arginina dan glutamin sebenarnya cukup baik untuk penyembuhan luka. Mampu menetralkan radikal bebas berbahaya yang dapat muncul karena terpapar radiasi UVA serta meningkatkan produksi kolagen sehingga kulit mampu regenerasi dengan cepat. Kamu hanya perlu mencampur cuka apel dan air dingin dengan perbandingan 1:1 lalu menggosoknya pada area yang perlu diredakan.

### 4. Membersihkan peralatan dandan

Campur cuka apel dan air hangat dengan rasio 1:1, peras setengah buah lemon untuk aroma yang lebih segar, lalu gunakan campuran tersebut untuk membersihkan kuas dan peralatan dandan kamu. Bilas dan biarkan mengering.

### 5. Digunakan sebagai *toner*

Menggunakan cairan ini sebagai *toner* dapat membantu memelihara keseimbangan pH kulit. Untuk membuatnya di rumah, campur satu sendok besar cuka apel dengan dua sendok air. Setelah diencerkan, kamu dapat menggunakannya pada wajah untuk mengurangi jerawat dan masalah kulit lain. Jika kamu memiliki kulit sensitif, pastikan untuk melakukan tes dulu sebelumnya. Caranya dengan oleskan cairan tersebut pada kulit bagian belakang telinga atau leher. Jika timbul reaksi, gunakan pada wajah setiap dua atau tiga hari. Saat kulit sudah mulai terbiasa, cairan tersebut bisa digunakan.



## 6. Memutihkan gigi

Selain mengatasi bau napas tak sedap, cuka apel juga dapat menghilangkan noda dan memutihkan gigi. Perlu diingat, karena asam, ia perlu diencerkan dan digunakan sesesekali saja. Jika tidak, bisa berrisiko mengalami kerusakan pada enamel gigi.

Komposisi yang tepat adalah cuka apel dan air dengan perbandingan 1:2. Kumur selama 60 detik, bilas mulut dengan air sampai bersih, lalu tunggu paling tidak 30 menit sebelum menyikat gigi.

## 7. Membersihkan penumpukan produk perawatan rambut

Penumpukan produk perawatan rambut, seperti vitamin, kondisioner, masker rambut, *hair tonic*, dan lain sebagainya, dapat membuat rambut terlihat kusam. Tentu saja kamu bisa menggunakan sampo yang dapat membersihkannya, tapi mengapa tidak mencoba perawatan rumahan?

Campur dua sendok makan cuka apel dengan 250 ml air matang. Setelah keramas, tuangkan campuran tadi ke helaian rambut. Bilas hingga bersih dan lanjutkan dengan kondisioner hanya pada ujung rambut. Asam asetat pada cuka apel dipercaya mampu mengikis residu produk pada rambut dan mengembalikan kilauanya.

## 8. Memperkuat kuku

Air rendaman cuka apel dan minyak sayur dapat memperkuat kuku yang lemah dan rapuh. Menariknya, cuka apel juga bantu menghilangkan noda kuning dan mencegah infeksi.



## 9. Meredakan eksema dan psoriasis

Jika kamu mengalami kondisi seperti itu, isilah botol semprot dengan cuka apel dan air matang dengan takaran 1:1 lalu semprotkan ke kulit dua kali sehari. Kandungan anti peradangan yang dimiliki cuka apel akan bantu meredakan gatal dan iritasi. Pastikan untuk mengoleskan losion agar kelembapan tetap terjaga.

## 10. Melawan ketombe

Tubuh manusia—termasuk kulit kepala—memiliki pH alami antara 4,5 dan 5,5, di mana artinya itu cukup asam. Kondisi seperti ketombe, bakteri, dan jamur terjadi ketika pH menjadi terlalu basa. Cara mengatasinya? Campur cuka apel dan air matang dengan rasio 1:1, pijatkan larutan ke kulit kepala lalu bilas sampai bersih. Lakukan sekali atau dua kali dalam seminggu. Kemampuan cuka apel melawan jamur bantu melawan ketombe. Sementara kandungan asamnya mengembalikan kadar pH.

Perlu diketahui, kebanyakan cuka apel yang dijual di pasaran telah dipasteurisasi dan diolah. Artinya, segala manfaat bakteri sudah hilang sama sekali bahkan sebelum sampai di tangan kamu. Meski masih dapat digunakan sebagai pembersih, cuka apel jenis ini sudah tidak lagi memiliki manfaat kesehatan.

Agar bisa merasakan manfaat cuka apel secara maksimal, tidak ada salahnya jika kamu membuat sendiri di rumah. Menariknya, membuat cuka apel sendiri tidaklah sulit. Berikut cara membuatnya:



### Bahan:

- 3 buah apel
- 2 sdt gula
- 750 ml air (bisa kurang atau lebih tergantung wadah yang nanti digunakan)
- Stoples kaca berukuran besar
- Kertas tisu tebal dan karet gelang
- Lembaran kol untuk membuat apel tetap tenggelam

### Cara Membuat:

1. Cuci lalu potong-potong apel dengan ukuran 2-3 cm. Letakan ke dalam stoples bersih.
2. Campur gula dengan 250 ml air lalu tuangkan ke stoples apel. Tambahkan air lagi sampai apel terendam setinggi 3 cm.
3. Untuk menjaga dari lalat buah, tutupi stoples dengan kertas tisu tebal dan amankan dengan karet gelang.
4. Tergantung pada ukuran dari potongan apel, kamu mungkin akan menemukan beberapa potong yang mengambang ke permukaan. Jika mereka tetap mengambang setelah 24 jam, gunakan kol berukuran cukup besar untuk dijadikan pemberat agar potongan apel tersebut tenggelam seluruhnya. Ini akan mencegah jamur terbentuk di dalam cuka.
5. Letakkan stoples di ruangan hangat selama 2 minggu. Setelah itu, saring cairan dan buang potongan-potongan apelnya.
6. Kembalikan cairan ke stoples yang sama. Lanjutkan proses fermentasi selama 4 minggu ke depan. Pastikan untuk mengaduknya beberapa hari sekali. Setelah 4 minggu, cicipi cuka. Setelah mencapai keasaman yang kamu mau, pindahkan ke botol dan cuka apel siap digunakan.

Mudah bukan membuatnya?



## 107. Rahasia Kecantikan dari Lobak Putih

Tanaman ini kaya akan vitamin, asam folat, dan *anthocyanins* serta dianggap efektif melawan penyakit kanker. Bahkan vitamin yang terdapat dalam lobak putih dapat mengobati gangguan pada kulit. Lobak putih bisa dikonsumsi sesuai selera. Mau mentah atau diolah. Kamu juga bisa membuat sari lobak dengan cara diblender lalu disaring untuk bahan olesan perawatan kulit. Berikut beberapa manfaat lobak putih bagi kecantikan:

### 1. Memperbaiki sel kulit mati dan kering

Lobak putih adalah eksfoliator kulit yang baik, artinya ia sangat efektif membersihkan sel kulit mati dan kering. Campurlah sari lobak putih dengan putih telur yang sudah dikocok dengan bubuk *havermut*. Gunakan sebagai penggosok kulit alami. Kamu akan mendapatkan kulit yang tak hanya bersih dari sel kulit mati tapi juga mendapatkan kulit yang lembut dan bersinar.

### 2. Pembersih kulit yang baik

Lobak putih memiliki kandungan air sangat efektif dalam menghilangkan toksin dan kotoran dari dalam tubuh. Bahan pembersih kulit ini memiliki beragam nutrisi, seperti vitamin dan mineral. Mengonsumsi lobak putih secara rutin atau mengoleskannya ke kulit dapat membantu memperbaiki pencernaan dan memperlancar proses ekskresi. Semuanya membantu membersihkan toksin dan kotoran dari dalam tubuh. Ketika kamu sehat dan bebas toksin dari dalam, hal itu akan terpancar keluar dan membuat kulit sehat memesonakan.



### 3. Memberikan efek *glowing* pada kulit

Kandungan vitamin C, seng, dan fosfor yang terkandung di dalam lobak putih dapat menjaga kulit tetap segar dalam waktu lebih lama. Antioksidan seperti vitamin C yang terdapat pada lobak putih melindungi sel kulit dari kerusakan oksidatif yang disebabkan radikal bebas sehingga mengurangi tanda-tanda penuaan dini, seperti garis halus, keriput, bintik hitam, dan lain-lain. Sekitar 95% dari berat sebuah lobak putih adalah air yang berfungsi menjaga kelembapan kulit, kulit tetap halus dan kenyal.

### 5. Menghidrasi kulit

Kandungan air pada lobak putih membantu menjaga kulit tetap terhidrasi sepanjang waktu. Sehingga menghasilkan kulit yang selalu sehat. Ia juga mampu melawan kulit kering dan mengelupas.

## 108. Khasiat Masker Kefir untuk Kesehatan Kulit

Kefir merupakan suatu minuman fermentasi yang memiliki rasa layaknya yoghurt. Bahan dasar dari kefir adalah suatu adonan yang merupakan kombinasi dari ragi, protein susu, dan bakteri. Nah, dengan banyaknya vitamin serta mineral di dalam kefir, masker ini memiliki banyak manfaat.



Berikut adalah beberapa khasiat masker kefir untuk kulit:

## 1. Mencegah datangnya keriput

Kefir mengandung suatu jenis asam laktat bernama *Alpha Hydroxyl Acid* (AHA), yang mampu menyeimbangkan kadar pH di dalam tubuh. Hal inilah yang akan mengurangi risiko munculnya keriput, serta memperlambat proses penuaan wajah. Ditambah lagi, AHA juga mampu menghilangkan sel-sel kulit mati di wajah secara efektif.

## 2. Membersihkan wajah dari debu dan kotoran

Kandungan bakteri laktobasilus di dalam kefir mampu membersihkan wajah secara menyeluruh, serta menjaga keelastisannya sehingga kulit selalu tampak segar dan kencang.

## 3. Mencegah kulit kusam dan kering

Asam amino pada masker kefir berperan sebagai antioksidan yang menghindarkan kulit dari kusam dan kering. Masker kefir dapat membersihkan wajah dari debu dan substansi lainnya yang juga berpotensi membuat wajah kusam.



## 4. Mencegah datangnya jerawat

Kefir dipercaya dapat menormalkan proses pencernaan di dalam tubuh, yang juga memengaruhi kesehatan kulit. Saat racun-racun tubuh dikeluarkan melalui jalur pencernaan yang lancar, dan tidak menumpuk di dalam tubuh, maka jerawat pun tidak akan mudah tumbuh.

## 5. Memperkuat akar dan batang rambut

Kandungan kalsium dari susu sebagai bahan dasar kefir mampu menjaga kekuatan serta kepadatan helai-helai rambut. Selain itu, kandungan protein serta biotin di dalamnya juga mampu memulihkan rambut yang rusak dan rapuh, mencegah rambut bercabang, serta menutrisi dan menjaga rambut kamu tetap kuat.

## 6. Menyuburkan rambut

Khasiat masker kefir yang terakhir adalah untuk menyuburkan rambut jika kamu menggunakannya sebagai masker rambut alami. Pasalnya, kandungan kalsium di dalam kefir mampu menjaga kelembatan rambut. Selain itu, kandungan vitamin B12 dalam kefir juga dapat mendorong pertumbuhan rambut kamu, sekaligus mencegah rambut bercabang dan kerontokkan.



## 109. Masker Kopi untuk Mencerahkan Kulit

Kopi menjadi bahan yang sangat cocok sebagai *scrub* alami karena sifatnya yang tidak terlalu keras pada kulit, serta menjadi *eksfoliator* yang bagus bagi kulit kepala kamu. Pasalnya, kulit kita memang perlu melalui proses pengelupasan sebagai upaya mengganti dan mengangkat sel-sel kulit mati, sehingga kamu bisa memiliki kulit yang lebih bercahaya.

Sebelum kamu membuat racikan masker dari sisa minuman kopi, mari kita simak terlebih dahulu penjelasan lebih dalam soal masker kopi!

- **Kopi adalah sumber antioksidan yang kaya.**

Kopi mengandung sejumlah besar antioksidan, termasuk polifenol dan asam hidrokinamik. Antioksidan ini dapat meningkatkan kesehatan dan membantu mengurangi risiko beberapa penyakit.

Kondisi lingkungan yang penuh dengan zat-zat radikal bebas dapat mendatangkan malapetaka bagi kulit. Namun, antioksidan dalam kopi melindungi dan memperkuat pertahanan alami kulit.



- **Kopi melindungi terhadap sinar matahari yang kuat**

UVB berbahaya dapat menyebabkan penyakit kulit yang mengancam jiwa. Kafein melindungi kulit kamu dari karsinogen UV. Menurut penelitian, kafein sebenarnya menghambat respon kerusakan DNA, sehingga melindungi kulit dari efek buruk UVB.



- **Kopi membuat kulit halus dan cerah**

Kopi memainkan peran penting dalam mengatur pertumbuhan kembali sel, meningkatkan kolagen dan meningkatkan elastisitas kulit.

- **Kopi meningkatkan sirkulasi darah**

Hal ini membuat kulit menjadi sehat dan berenergi, serta mampu mengurangi pembengkakan jaringan kulit secara efektif.

Saat kamu menggunakan masker kopi, partikel-partikel kasar di bubuk kopi bekerja sebagai agen pengelupas untuk membantu menghilangkan kotoran dan sel-sel mati dari kulit. Itulah mengapa, jika kamu menggunakan masker berbahan dasar bubuk kopi ini secara rutin, kulit wajah kamu akan menjadi lebih cerah secara berangsur-angsur. Namun ingat, jangan lupa untuk membilasnya setelah didiamkan di wajah, ya! Selamat mencoba!

# 110. Enam Manfaat Minyak Zaitun untuk Wajah

## 1. Mencegah keriput

---

Pemakaian minyak zaitun secara teratur dapat menangkal dampak buruk paparan radikal bebas, termasuk timbulnya keriput. Caranya? Selain dengan menggunakan minyak zaitun sebagai bahan dasar masker yang digunakan sehari-hari.

## 2. Mengatasi kulit kemerahan

---

Kulit wajah yang terlihat kemerahan akibat paparan sinar matahari dapat diatasi dengan minyak zaitun. Kamu cukup membalurkan beberapa tetes minyak zaitun ke seluruh permukaan wajah, lalu pijat dengan lembut dan diamkan beberapa saat sampai benar-benar terserap oleh pori-pori kulit. Jangan lupa untuk membilas wajah dengan air dingin setelahnya, ya!

## 3. Memudarkan bekas jerawat

---

Kembalikan putih cerahnya kulit wajah kamu yang memiliki bekas jerawat dengan minyak zaitun. Caranya, usapkan minyak zaitun ke bekas jerawat setiap kali akan tidur. Kamu akan langsung melihat perubahan positifnya di pagi hari.



## 4. Melembapkan kulit

---

Bagi kamu yang tinggal di area perkotaan, kulit kering sering kali menjadi keluhan tersendiri. Padatnya aktivitas keseharian kamu di luar ruangan akan membuat kulit secara perlahan kehilangan kelembapan alaminya. Segera atasi permasalahan ini dengan rutin mengaplikasikan minyak zaitun ke seluruh permukaan kulit wajah. Cara lainnya, kamu dapat menambahkan beberapa tetes minyak zaitun ke air hangat yang kemudian digunakan untuk membilas wajah.

## 5. Exfoliator alami

---

Tahukah kamu, bahwa menumpuknya sel kulit mati dapat memicu beberapa permasalahan kulit wajah, seperti jerawat dan kulit yang terlihat kusam? Untuk menghindarinya, kamu disarankan untuk mencoba menggunakan minyak zaitun sebagai *exfoliator* sehari-hari.

Caranya, aplikasikan beberapa tetes minyak zaitun ke kulit wajah, lalu bersihkan dengan kapas. Cara ini juga dapat kamu praktikkan setelah menggunakan toner, *lho!*

## 6. Mengatasi kulit berminyak

---

Walaupun terkesan janggal, namun pemakaian minyak zaitun secara teratur terbukti dapat mengontrol produksi *sebum* pada kulit wajah.



# Tentang Go Dok

Go Dok adalah layanan berbasis teknologi yang bergerak di bidang penyajian informasi dan konsultasi kesehatan. Informasi ditulis oleh dokter umum dan spesialis yang teregistrasi di IDI (Ikatan Dokter Indonesia). Selain melalui buku, layanan Go Dok dapat diakses melalui aplikasi, *website*, media sosial, dan berbagai media partner.



**GO DOK**  
SEHAT ITU MUDAH





# MAU CANTIK ALAMI?

Temukan rahasianya  
Dalam buku ini!

**MASKER BUAH BERDASARKAN JENIS KULIT**, Lima Manfaat Wajah Berminyak, Masker Alami Wajah untuk Semua Jenis Kulit, **APA SAJA MASALAH RAMBUT ORANG INDONESIA?**, Cara *Makeup* yang Benar agar Terhindar Iritasi, Cara Meluruskan Rambut agar Terhindar dari Rontok, **CARA MENEBAKANKAN ALIS SECARA ALAMI**, Kulit Putih dan Cerah Tanpa Perawatan Mahal, Penyebab Jerawat Berdasarkan Letaknya, **CARA MENGHILANGKAN JERAWAT YANG MUDAH DAN EFEKTIF**, Cara Menghilangkan Flek Hitam di Wajah, Cara Efektif Mencegah Keriput, Solusi Alami Mengatasi Mata Panda, **CERAHKAN KULIT SIKU DAN LUTUT DENGAN BAHAN ALAMI**, Cara Menghilangkan Bibir Hitam secara Alami, Cantik Alami dengan Mengonsumsi Pare, **RAHASIA KECANTIKAN DARI LOBAK PUTIH**

GO DOK

Go Dok adalah layanan berbasis teknologi yang bergerak di bidang penyajian informasi dan konsultasi kesehatan. Informasi ditulis oleh dokter umum dan spesialis yang teregistrasi di IDI (Ikatan Dokter Indonesia).



PT Gramedia Widiasarana Indonesia  
Kompas Gramedia Building  
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270  
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3307  
Fax: (021) 53698098  
www.grasindo.id

@grasindo\_id grasindo\_id Grasindo Publisher

Diet and Health

U17+



Harga P. Jawa Rp95.000,00