

## Manfaat Vitamin C Untuk Kecantikan



Sumber Foto : Unsplash

***Belakangan ini banyak produk kecantikan yang diproduksi dengan kandungan vitamin C. Ternyata vitamin C ini sangat banyak manfaatnya untuk kulit dan kecantikan loh! Apa saja manfaatnya? Yuk kita simak artikel berikut!***

Selain segudang manfaat untuk kesehatan tubuh, Vitamin C sangat terkenal di dunia perawatan kulit. Bahkan, ada yang mengatakan vitamin C adalah kunci untuk semua hal yang berhubungan dengan perawatan kulit.

Nutrisi anti-inflamasi dan antioksidan yang luar biasa ini dikenal dapat memperbaiki warna dan tekstur kulit, menghidrasi kulit dan mengurangi tanda-tanda penuaan.

Anda bisa mendapatkan vitamin C dalam buah-buahan dan sayuran, selain itu vitamin C banyak digunakan dalam produk kosmetik. Para peneliti telah menemukan bahwa dalam hal kulit yang sehat, vitamin C yang dioleskan pada kulit secara signifikan lebih efektif daripada mengonsumsinya.

Menambahkan vitamin C ke rutinitas perawatan kulit Anda tidak hanya dapat mencerahkan kulit Anda tetapi juga melindungi dari kerusakan kulit yang disebabkan oleh paparan sinar matahari dan radikal bebas berbahaya. Vitamin C biasanya digunakan dalam pembersih wajah, serum, minyak dan pelembab.

## Bagaimana Vitamin C Mendukung Perawatan Kulit?

Vitamin C juga dikenal sebagai asam askorbat yaitu nutrisi yang larut dalam air yang memainkan peran

penting dalam menjaga kesehatan kulit Anda. Vitamin C topikal terbukti secara klinis memiliki berbagai manfaat sebagai anti-oksidan, anti-penuaan dini, dan anti pigmentasi.

Nutrisi ini menawarkan banyak manfaat bagi kulit, termasuk potensi untuk:

- Membuat kolagen, digunakan untuk menjaga kulit awet muda dan montok
- Menyembuhkan luka
- Memelihara dan memperbaiki kulit dan tulang rawan yang rusak
- Mengurangi munculnya garis – garis halus dan kerutan
- Mencerahkan kulit
- Warna kulit lebih merata
- Mengurangi munculnya bintik hitam
- Mencegah penuaan dini.

## Beberapa Manfaat Vitamin C Untuk Kecantikan

Vitamin C memiliki keamanan yang sangat baik. Kebanyakan orang dapat menggunakan vitamin C topikal untuk jangka waktu yang lama tanpa mengalami reaksi yang merugikan.

Dalam kasus yang jarang terjadi, orang yang memiliki kulit hipersensitif mungkin mengalami iritasi ringan. Beberapa manfaat vitamin C adalah:

### 1. Menghidrasi kulit

*Magnesium ascorbyl phosphate*, salah satu turunan vitamin C utama yang digunakan dalam perawatan kulit, telah terbukti memiliki efek menghidrasi pada kulit. Ini mengurangi kehilangan air transepidermal, memungkinkan kulit Anda mempertahankan kelembapan dengan lebih baik.

### 2. Dapat membantu melindungi kulit terhadap kerusakan akibat sinar matahari

Antioksidan dalam vitamin C dapat membantu mempertahankan diri dari kerusakan yang disebabkan oleh sinar UV. Namun tidak berarti Anda dapat menggunakan serum vitamin C sebagai pengganti tabir surya.

Vitamin C tidak dapat menggantikan SPF karena tidak dapat menyerap sinar UV-A atau UV-B. Tetapi jika sinar UV masuk ke kulit Anda, beberapa penelitian menunjukkan bahwa vitamin C dapat membantu mencegah kerusakan.

### 3. Mungkin mencegah munculnya bintik hitam

Produk perawatan kulit berbasis vitamin C dapat mencegah munculnya bercak hitam, yang disebut hiperpigmentasi. Dalam sebuah penelitian, vitamin C yang dioleskan ke kulit selama 16 minggu secara signifikan mengurangi bintik – bintik hitam.

Tetapi para ahli mengatakan akan membutuhkan lebih banyak penelitian untuk memastikan seberapa baik krim vitamin C bekerja.

### 4. Produksi Kolagen

Vitamin C sangat penting untuk memproduksi kolagen dalam tubuh. Kolagen adalah bahan pembangun kulit, rambut, otot, dan tendon, dan itulah yang membuat kulit kita terlihat awet muda dan halus. Seiring bertambahnya usia, produksi kolagen melambat, yang dapat menyebabkan kulit kendur.

Ketika dioleskan, vitamin C mempercepat produksi kolagen dan elastin, yang membantu menjaga kulit tetap kenyal dan kencang. Vitamin C topikal dapat membantu mencegah penuaan dini pada kulit dan mengembalikan penampilan muda dan halus pada kulit.

### 5. Mengurangi Kemerahan

Kulit bernoda, tidak rata, dan merah dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk kondisi kulit yang meradang (misalnya, eksim, dan rosacea), paparan sinar matahari, hormon, dan kondisi medis.

Sebuah penelitian yang signifikan menunjukkan bahwa vitamin ini meminimalkan kemerahan berkat sifat anti-inflamasi dan antioksidannya. Vitamin C juga membantu memperbaiki kapiler yang rusak. Menyebabkan kulit kemerahan, membuat kulit lebih halus dan merata.

## 6. Mengurangi munculnya lingkaran hitam di bawah mata

Serum ini dapat membantu menghaluskan garis-garis halus dengan menepuk – nepuk dan menghidrasi areabawah mata.

Meskipun vitamin C lebih efektif dalam mengurangi kemerahan secara keseluruhan, beberapa orang mengatakan bahwa vitamin C dapat membantu mengurangi perubahan warna yang terkait dengan lingkaran di bawah mata.

Hati - hati jika Anda ingin menggunakan serum vitamin C bersama dengan produk perawatan kulit asam lainnya seperti retinol. Kombinasi keduanya dapat mengiritasi kulit Anda. Pertimbangkan untuk menggunakannya berselang-seling pada hari yang berbeda.

Apa pun jenis kulit Anda, penting untuk menguji vitamin C sebelum menjadikannya bagian dari rutinitas perawatan kulit rutin Anda. Mulailah dengan mengoleskan vitamin C setiap hari atau setiap beberapa hari dan kemudian tingkatkan frekuensinya untuk menghindari potensi kemerahan dan iritasi.

Jauhkan serum vitamin C Anda dari cahaya matahari secara langsung dan udara, keduanya dapat merusak kandungan vitamin C tersebut. Pilih produk dalam wadah berwarna gelap untuk melindunginya. Tutup rapat dan simpan di tempat yang sejuk, gelap, dan kering.

Referensi :

- Curtis, L. 2020. Vitamin C Benefits for Your Skin.
- Web MD. 2020. The Benefits of Vitamin C for Your Skin.
- Doyle, A. Healthline. 2019. 11 Reasons to Add Vitamin C Serum to Your Skin Care Routine.