

Tips dan Cara Merawat Kulit Tetap Sehat



Sumber Foto : womantalk.com

Kulit sehat adalah idaman setiap orang baik pria maupun wanita, tapi bagaimana sih cara perawatan simpel agar menjaga kulit tetap sehat?

Kulit memiliki berbagai macam fungsi bagi tubuh mulai dari melindungi tubuh dari berbagai paparan di luar seperti, virus, bakteri, polusi, sinar matahari dan zat kimia yang ada disekitar Anda. Selain itu kulit juga mengatur suhu tubuh, menjaga keseimbangan cairan dan mengontrol hilangnya kelembaban.

Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan kulit Anda mulai dari faktor internal yang tidak dapat Anda ubah antara lain pengaruh genetik, penuaan, hormon, dan kondisi tertentu seperti pada penderita diabetes. Beberapa diantaranya merupakan faktor eksternal yang dapat dipengaruhi seperti pola gaya hidup.

Cara yang dapat Anda lakukan untuk menjaga kulit tetap sehat

1. Mengonsumsi makanan yang sehat

Banyak produk kecantikan yang menjanjikan kesehatan kulit dari luar yang menyebutkan dapat membantu merawat kulit menjadi lebih lembab dan mencegah proses penuaan, namun penggunaan pelembab hanya dapat masuk ke lapisan permukaan kulit sementara proses penuaan terjadi pada lapisan sel yang lebih dalam.

Karena itu mengonsumsi makanan yang sehat sama pentingnya dengan produk yang Anda gunakan untuk menjaga kesehatan kulit. Makanan yang Anda konsumsi dapat menjaga kesehatan kulit Anda dari dalam

dan luar, **Vitamin C** juga memiliki segudang manfaat untuk kecantikan dan kesehatan tubuh.

Makanan yang dapat membantu kesehatan kulit Anda seperti alpukat, mangga, tomat, minyak zaitun, coklat, teh hijau, kale, omega 3 dan kedelai yang mana makanan tersebut dapat berperan sebagai antioksidan.

Menjaga kulit dari paparan sinar matahari, menjaga kelembaban kulit dan masih banyak manfaatnya, Selain itu minum banyak air dapat membantu menjaga kulit tetap terhidrasi.

2. Menghindari stres

Stres sangat berpengaruh bagi kesehatan kulit, jika Anda memiliki tingkat stress yang cukup tinggi berbagai masalah kulit bisa saja muncul seperti, jerawat, gatal pada kulit, rambut rontok, dan lainnya.

Jika stres sangat berpengaruh bagi kesehatan kulit Anda cobalah untuk menurunkan tingkat stres Anda, dengan begitu kondisi kulit Anda juga akan jauh lebih baik.

3. Gunakan pelembab

Tetap jaga kelembaban kulit Anda dengan menggunakan pelembab. Pada umumnya pelembab yang beredar di pasaran mengandung humektan, bahan oklusif, dan emolien untuk menjaga kelembaban kulit.

4. Lindungi kulit dari paparansinar matahari

Paparansinar matahari dapat menyebabkan terjadinya kerutan, bintik hitam, meningkatkan risiko kanker dan masalah kulit lainnya. Cara yang dapat Anda lakukan adalah dengan menggunakan tabir surya untuk melindungi kulit dari sinar UV –A dan UV –B dari matahari.

Gunakan tabir surya (*sunscreen*) dengan minimal 15 SPF secara menyeluruh dan digunakan kembali setiap 2 jam atau lebih sering saat berenang dan berkeringat.

5. Berhenti merokok dan hindari konsumsi Alkohol

Dengan merokok pembuluh darah di kulit menyempit sehingga nutrisi yang sampai ke kulit akan berkurang, sehingga akan menyebabkan berbagai masalah di kulit.

Sementara dengan menghindari konsumsi alkohol dapat menurunkan risiko terjadinya kanker pada kulit.

6. Cukupkan kebutuhan tidur

Pada orang dewasa kebutuhan tidur sekitar 7- 9 jam. Dengan tidur cukup akan mencegah terbentuknya lingkaran hitam pada area mata dan memperbaiki warna kulit Anda. Begitu pula sebaliknya apabila Anda kurang tidur akan mempengaruhi kesehatan termasuk kulit Anda.

Referensi :

- Healthline (2020). The 12 Best Foods for Healthy skin.
- Verywell health (2020). The Basics of Healthy Skin Care.
- Medical News Today (2017). Five life hacks for healthy skin.
- Mayo Clinic (2019). Skin care: 5 tips for healthy skin.