

Buku Pintar

MERAWAT KECANTIKAN DI RUMAH

*Kumpulan tips praktis dan murah
merawat kecantikan dari ujung rambut
hingga ujung kaki di rumah*

Windya Novita



Buku Pintar
MERAWAT
KECANTIKAN
DI RUMAH

Sanksi Pelanggaran Pasal 72
Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Buku Pintar MERAWAT KECANTIKAN DI RUMAH

*Kumpulan tips praktis dan murah
merawat kecantikan dari ujung rambut
hingga ujung kaki di rumah*

Windya Novita



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta, 2010

**BUKU PINTAR
MERAWAT KECANTIKAN DI RUMAH**

Kumpulan tips praktis dan murah
merawat kecantikan dari ujung rambut
hingga ujung kaki di rumah

oleh: Windya Novita

GM 20401090060

Hak cipta terjemahan Indonesia:
© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building Blok I Lantai 4-5
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270

Desain sampul: Yasmine Hadibroto
Setting: Fitri Yuniar

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2009

Cetakan pertama: Mei 2009
Cetakan kedua: Agustus 2010
www.gramedia.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-979-22-4613-1

Dicetak oleh Percetakan PT Ikrar Mandiriabadi, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Ucapan Terima kasih

Ungkapan rasa syukur saya yang terdalam pada Sang Khalik, pemilik Alam semesta ini. Atas karunia-Nya saya diberi inspirasi dan kesempatan untuk terus berkarya. Buku kecantikan yang sedang ada di tangan Anda sekarang ini adalah buku saya yang kelima setelah empat karya saya sebelumnya yaitu: *Apa Elo Soulmate Gue?* (novel terbitan Pustaka Populer Obor, 2006), *Serba-Serbi Anak* (Elex Media komputindo, 2007), *13 Jurus Jitu Sukses di Dunia Kerja* (Zahra, 2008), dan *Beauty Mind Body and Soul Spirit Of Muslimah* (Salamadani, 2009). Buku ini saya persembahkan untuk seluruh perempuan karena setiap perempuan itu cantik. Sebagai perempuan kita harus bersyukur dengan kecantikan yang dianugerahkan Allah SWT, dengan cara memelihara dan merawat kecantikan yang kita miliki. Untuk merawat kecantikan tak perlu mahal dan tanpa harus pergi ke salon, karena semua bisa dilakukan di rumah dengan biaya murah meriah. Semoga buku ini dapat menjadi inspirasi Anda dalam merawat kecantikan secara alami.

Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih pada

suamiku, Sunardi. *Special thanks* untuk buah hati saya, Zahwa Trista Narella. Saya ingin menjadi inspirasi untukmu agar kau menjadi anak kreatif dan inovatif. Terima juga untuk orangtua saya, Mama dan Papa. Tanpa mereka aku tak mungkin bisa seperti ini sekarang. Untuk adik saya Nadia, juga kakak saya Mas Yudha dan Bunda Iis serta Bintang. Thanks atas dukungannya.

Untuk rekan kerja saya di majalah *Paras*, Laily, Ima, Mbak Mirna, Mbak Retno, Indri, Pak Wahid, Pak Ramlan, Mbak Dewi, Mbak Siwi, Yoli, terima kasih atas dukungannya yang tiada henti. Terima kasih juga ditujukan untuk teman-teman saya Indah, Mbak Eva, Ayu, Heni, Wiwik. Juga untuk alumni IISIP angkatan 98, Hana, safitri, Andi, Lia, Erman, Fahmi, dan masih banyak yang lain. Untuk teman-teman alumni SMA 26 dan teman-teman lain yang tak sempat kusebut namanya.

Terima kasih untuk mereka yang telah berkenan memberikan *endorsement*-nya yaitu Ugi (*makeup artist*), Arzeti Bilbina (*publik figur*), dan Ratna Listy (*presenter*). Terima kasih juga untuk Mbak Sasti yang telah dengan sabar mengedit buku ini. Terima kasih istimewa untuk Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama yang telah berkenan menerbitkan buku ini.

Salam hangat (Windy)

Windy_novita@yahoo.com

Windy_penulis@yahoo.com (facebook)

Pengantar

Saya yakin setiap perempuan itu cantik, jadi jangan pernah merasa kurang percaya diri dengan mengatakan diri Anda jelek. Allah telah memberikan anugrah kecantikan pada setiap perempuan di muka bumi ini. Kecantikan perempuan akan terasa lengkap jika memiliki kecantikan jiwa, kecantikan rohani, dan kecantikan fisik. Untuk memperoleh kecantikan jiwa dan rohani, caranya dengan menata batin, ibadah, dan berpikiran positif. Sedangkan untuk memperoleh kecantikan fisik dengan menjaga dan memelihara kecantikan yang telah diberikan Allah.

Setiap perempuan pasti ingin terlihat cantik dan menarik. Maka tak heran jika berbagai cara dilakukan untuk memperoleh kecantikan. Mulai dari menggunakan produk kosmetik secara instan yang konon dapat memutihkan kulit, suntik pemutih, suntik vitamin C, perawatan dengan spa, *rebonding*, mewarnai rambut, dan berbagai perawatan lainnya yang membutuhkan kocek yang tidak sedikit. Melalui perawatan modern Anda dapat memperoleh kecantikan secara instan. Namun, sebagian perempuan mengeluh karena

efek samping dari produk kecantikan ini antara lain, timbul iritasi pada kulit bahkan yang terparah dapat menimbulkan kanker kulit karena memakai krim pemutih yang tidak dilengkapi izin kesehatan. Begitu juga dengan masalah rambut yang pecah-pecah, kusam, dan tipis akibat sering menggunakan pewarna rambut, *rebonding*, dan penggunaan pengering rambut. Permasalahan ini menimbulkan keprihatinan dalam diri saya, sehingga saya mengajak Anda untuk *back to nature*.

Alam kita terdapat aneka tumbuhan yang kaya akan nutrisi dan vitamin yang sangat bermanfaat untuk merawat kecantikan dari ujung rambut hingga ujung kaki. Selain itu kelebihan lain bahan alami itu adalah murah dan mudah didapat dan yang terpenting tanpa efek samping dan dapat memberikan hasil secara maksimal jika kita rutin melakukan perawatan. Buat apa Anda membeli produk kecantikan yang mahal hasil teknologi modern tapi belum tentu aman jika ada perawatan secara alami yang murah dan aman. Melalui panduan buku ini, Anda dapat melakukan perawatan kecantikan secara tradisional yang bisa dilakukan di rumah. Untuk menjadi cantik tak harus mahal karena bahan alami yang berasal dari alam justru lebih aman dan berkhasiat.

Selamat membaca buku ini semoga bermanfaat.

Daftar Isi

UCAPAN TERIMA KASIH

PENGANTAR

1. Perawatan Kecantikan Seputar Wajah

Pengenalan jenis kulit wajah	2
Perawatan wajah sehari-hari	5
• merawat wajah sesuai jenis kulit	5
• menyegarkan wajah	9
• melembutkan wajah	11
• membersihkan, memutihkan, dan melembutkan wajah	12
• memutihkan wajah	12
• merawat wajah dengan bahan-bahan alami	13
• menggunakan masker wajah	14
• melakukan facial di rumah	30
• memijat wajah	31
• meracik scrub sendiri	32
• memberi nutri pada kulit	34
• merawat leher	38

Perawatan kulit wajah bermasalah

- mengatasi masalah kulit berminyak 40
- mengatasi kulit kering 42
- mencegah keriput
- mengatasi jerawat 52
- mengatasi flek hitam 57
- mengatasi komedo 62
- mengatasi pori-pori besar 65

Perawatan sekitar mata

- menjaga kesegaran mata 69
- merawat mata dengan pijatan 74
- merawat mata dengan senam mata 77
- melentikkan bulu mata 78

Perawatan bibir dan gigi

- merawat bibir 79
- merawat gigi 81

2. Perawatan kecantikan seputar rambut

- Pengenalan jenis rambut 86
- Nutrisi untuk rambut 87
- Perawatan rambut sehari-hari 89
- Mengatasi permasalahan rambut 108

3. Perawatan kecantikan seputar riasan wajah

Produk make-up

• alas bedak	126
• bedak	127
• lipstik	131
• lipgloss	133
• lip balm	134
• krim malam dan tabir surya	134
• pelembab	134
• perona pipi	137
• bronzer	137
• shimmer	138
• pensil alis	138
• eye shadow	139
• maskara	139
• eyeliner	141
• bulu mata palsu	143
• scrub/exfoliator	147
• concealer	148
• kertas minyak	149

Riasan wajah sehari-hari	149
--------------------------	-----

• Make-up antiluntur	150
• Membersihkan wajah dengan benar	151

• Perawatan setiap minggu	152
• Memakai parfum	152
• Kosmetik untuk cuaca panas	154
• Cantik dan bugar selama bepergian	156
Riasan wajah untuk pesta	161
• menggunakan make-up secara natural	161
• make-up sempurna saat pesta	163
4. Perawatan kecantikan tubuh	
Perawatan tubuh sehari-hari	167
Melangsingkan tubuh dan merawat payudara	186
Menghilangkan bau badan	193
5. Perawatan kecantikan tangan dan kaki	
Perawatan tangan	197
Perawatan kaki	205
Daftar Pustaka	221
Tentang penulis	223



Perawatan Kecantikan Seputar Wajah

*Mirror, mirror on the wall,
siapa yang paling cantik di sini?*

Coba perhatikan wajah Anda di cermin. Apakah kulit wajah Anda segar, sehat, dan tampak terawat? Jika ternyata wajah Anda justru tampak kusam, tidak bercahaya, berflek hitam, bahkan berjerawat, sudah saatnya Anda bertindak. Anda harus melakukan perawatan, bukan menutupi wajah Anda yang bermasalah itu dengan riasan tebal. Selain itu, Anda perlu pula menerapkan pola hidup seimbang dengan makan makanan bergizi, tidur cukup, dan berolahraga secara teratur. Anda juga harus menghindari berbagai hal buruk yang bisa menyebabkan penuaan dini pada kulit, misalnya merokok

dan minum minuman beralkohol. Wajah para perokok dan peminum alkohol, baik laki-laki maupun perempuan, akan tampak kusam, keriput, dan tidak bersinar. Faktor lain yang juga harus Anda hindari karena dapat merusak kulit adalah sengatan sinar matahari. Sinar matahari ini dapat menyebabkan flek hitam pada kulit, membuatnya berkeriput dan mengalami penuaan dini.

Menjaga kesehatan kulit agar senantiasa sehat, segar, dan bersinar adalah salah satu bentuk investasi masa depan. Memiliki kulit yang sehat dan cantik akan meningkatkan rasa percaya diri. Meski begitu, sebaiknya Anda tidak asal memilih produk perawatan kecantikan yang menawarkan hasil maksimal secara instan, apalagi jika produk itu tidak memiliki izin dari Departemen Kesehatan. Gunakan saja produk berbahan alami, yang tentu saja lebih aman.

Agar dapat memilih jenis perawatan wajah yang tepat, Anda mesti terlebih dulu mengenal jenis kulit wajah Anda.

PENGENALAN JENIS KULIT WAJAH

.....

Kulit Berminyak

Kulit berminyak adalah kulit yang memproduksi minyak secara berlebihan akibat tingginya aktivitas kelenjar lemak di kulit. Sehingga, kotoran dan debu sangat gampang menempel di wajah, yang selanjutnya bisa menimbulkan jerawat dan flek hitam. Bahkan, tak jarang kotoran

itu menimbulkan alergi dan rasa gatal pada kulit wajah, khususnya di sekitar hidung.

Kulit berminyak bisa dipengaruhi oleh faktor hormonal saat pubertas atau kebiasaan yang salah, misalnya banyak mengonsumsi makanan pedas dan berlemak.

Kulit berminyak sendiri secara umum memiliki beberapa ciri, di antaranya:

- ✎ Kulit tampak lengket dan berminyak.
- ✎ Kulit sering mengalami alergi yang dibarengi gatal-gatal.
- ✎ Wajah, khususnya di sekitar hidung, terlihat berminyak.
- ✎ Kulit bermasalah dengan noda hitam dan jerawat.

Kulit Kering

Kulit kering adalah kulit yang memproduksi minyak dalam jumlah sangat sedikit. Padahal, salah satu fungsi minyak ini adalah untuk melembutkan kulit. Akibatnya, kulit jenis ini sering mengalami pecah-pecah, apalagi saat dalam keadaan kering. Orang yang berkulit kering tidak bisa sembarangan menggunakan kosmetik karena kulit jenis ini cenderung sensitif.

Kulit kering sendiri secara umum memiliki beberapa ciri, di antaranya:

- ✎ Kulit terlihat kasar dan tidak bersinar.

- ✎ Kulit sering pecah-pecah.
- ✎ Kulit sangat sensitif pada produk kosmetik.

Kulit Kering Berminyak

Kulit kering berminyak termasuk jenis kulit yang membingungkan karena jenis setiap bagian kulit tidak sama. Kulit kering berminyak secara umum memiliki beberapa ciri, di antaranya:

- ✎ Pada beberapa bagian tertentu kulit tampak berminyak, sementara pada bagian yang lain tampak kering.
- ✎ Kulit di daerah T (sekitar hidung), dahi, dan pipi tampak berminyak.

Kulit Normal

Jenis kulit selanjutnya adalah kulit normal. Produksi minyak pada kulit normal sangat seimbang sehingga kulit jenis ini biasanya tidak mempunyai masalah dengan noda hitam, tidak berpori-pori lebar, dan jarang ditumbuhi jerawat. Kulit normal tampak bercahaya, cerah, halus, lembut, dan tidak kasar bila disentuh. Meski demikian, tidak berarti kulit normal tidak membutuhkan perawatan. Tidak banyak orang yang beruntung memiliki kulit jenis ini.

Kulit Sensitif

Penyebab sensitivitas kulit berbeda pada tiap individu. Kulit sensitif bisa menimpa orang yang mempunyai riwayat alergi atau penyakit genetis, misalnya asma, bersin-bersin, biduran, gatal-gatal di kulit, atau eksem. Kulit sensitif cenderung kering dan mudah sekali mengalami iritasi.

PERAWATAN WAJAH SEHARI-HARI

Merawat Wajah Sesuai Jenis Kulit

Kulit Berminyak

Jika kulit wajah Anda tergolong berminyak, ada sejumlah hal yang perlu diperhatikan.

1. Kulit berminyak harus sering dibersihkan untuk menghilangkan minyak berlebihan yang tertimbun di pori-pori kulit dan menyumbatnya karena minyak pada pori-pori itu selanjutnya bisa menjadi tempat menempel kotoran dan debu yang mengakibatkan kulit tidak indah dipandang. Kulit berminyak sangat berpotensi terserang bakteri dan kuman yang mendatangi lemak yang tertimbun hingga timbullah masalah pada kulit seperti bisul dan jerawat. Jadi, bersihkan wajah minimal tiga kali sehari, khususnya sehabis bepergian, di siang hari, dan menjelang tidur.

2. Pori-pori kulit berminyak cenderung melebar sehingga berpotensi menimbun lemak berlebihan. Untuk menciutkan pori-pori dan mengurangi kadar lemak, gunakan perasan jeruk nipis. Sebaiknya, lakukan perawatan dengan perasan jeruk nipis ini secara rutin.
3. Ada makanan-makanan tertentu yang memicu munculnya lemak secara berlebihan pada kulit. Jadi, minimalkan konsumsi cokelat, makanan pedas, makanan yang banyak mengandung bumbu rempah, makanan bersantan, dan makanan yang digoreng.
4. Timbunan lemak dan kotoran yang menempel pada pori-pori wajah harus sering dibersihkan. Lakukan pembersihan ini dengan pemijatan wajah, *peeling*, dan *facial*.
5. Untuk mengecilkan pori-pori wajah, mengangkat kotoran, dan mengurangi kadar minyak yang berlebihan, lakukan penguapan pada wajah. Caranya, ambil baskom atau wadah lain, lalu isi dengan air mendidih. Letakkan wajah di atas air yang mendidih dengan handuk penutup di sekitar kepala sehingga uap terkonsentrasi pada kulit wajah.

Kulit Kering

Jika kulit wajah termasuk kering, sebaiknya Anda perhatikan hal-hal berikut:

1. Jangan sembarangan menggunakan sabun untuk mencuci wajah karena bisa mengurangi kadar minyak yang mengakibatkan kulit

semakin kering. Jadi, sebaiknya gunakan sabun pencuci muka yang mengandung minyak zaitun atau gliserol.

2. Jangan menggunakan air hangat untuk mencuci wajah karena akan membuat kulit semakin kering. Cukup gunakan air biasa yang segar.
3. Jika kulit mengalami kekeringan yang cukup parah, hindari penggunaan sabun biasa untuk membersihkan wajah. Sebaliknya, gunakan pembersih khusus wajah yang mengandung susu untuk nutrisi kulit.
4. Dibanding jenis kulit lain, kulit kering lebih memerlukan masker yang bekerja menghaluskan kulit sekaligus membuatnya tampak indah dan sehat. Jadi, gunakan masker seminggu sekali.
5. Dalam keadaan kering, terkadang terjadi pengerutan pada kulit. Untuk itu, gunakan minyak zaitun atau gliserol setiap sore dan sehabis mandi. Air mawar dapat pula ditambahkan untuk mengurangi bau gliserol.
6. Setiap hari, usahakan minum air putih dalam jumlah cukup. Banyak-banyaklah pula mengonsumsi buah dan sayuran.

Kulit Kering Berminyak

Untuk melakukan perawatan wajah terhadap kulit jenis ini diperlukan penggabungan antara perawatan untuk kulit berminyak dan kulit kering.

1. Saat membersihkan wajah, lebih konsentrasikan pada bagian-bagian berminyak daripada bagian kering.
2. Konsentrasikan penggunaan pelembap minyak zaitun pada bagian kulit yang kering, bukan bagian yang berminyak.
3. Konsentrasikan penggunaan perasan jeruk nipis pada bagian kulit yang berminyak, bukan bagian yang kering.

Kulit Normal

Jika kulit wajah tergolong kulit normal, Anda sungguh beruntung. Meski begitu, jangan berlebihan dalam menggunakan sabun wajah agar kulit tidak menjadi kering. Cukup bersihkan wajah sehari dua kali, ketika mandi pagi dan sore, dengan sabun khusus wajah yang baik atau ramuan pembersih khusus. Berhati-hatilah dengan penggunaan sabun atau kosmetik yang mengandung bahan kimia karena dapat membahayakan kulit.

Kulit Sensitif

Anda perlu lebih berhati-hati dalam melakukan perawatan wajah jika kulit wajah Anda termasuk sesensitif. Untuk itu, perhatikan hal-hal berikut.

1. Hindari pemakaian bedak atau kosmetik lain jika tidak cocok untuk kulit, yang justru menimbulkan iritasi, rasa gatal, dan bintik-bintik.

2. Hindari konsumsi makanan yang bisa menimbulkan iritasi pada kulit sensitif, misalnya *seafood*.
3. Hindari bahan-bahan kosmetik dan *night cream* yang bersifat mengelupas kulit karena dapat menyebabkan iritasi pada kulit sensitif.
4. Gunakan produk kosmetik berlabel "untuk kulit sensitif" atau berkonsultasilah dengan dokter.
5. Gunakan penyegar yang tidak mengandung alkohol karena produk yang mengandung alkohol akan memicu reaksi pada kulit sensitif. Sebaiknya, pilih penyegar yang mengandung lavender.

Menyegarkan Wajah

Menyegarkan Wajah dengan Madu dan Jeruk

Saat lelah, kulit wajah Anda bisa tampak tidak segar dan kusut. Untuk mengatasinya, bisa dicoba cara alami berikut ini.

1. Siapkan 3 sedok makan madu dan air perasan $\frac{1}{2}$ jeruk nipis, campur.
2. Panaskan campuran tersebut di atas api kecil sambil aduk hingga madu mencair, tapi tidak sampai mendidih.
3. Diamkan ramuan hingga suam-suam kuku, lalu balurkan ke seluruh wajah dan leher, termasuk daerah sekitar mata. Hindari memijat atau menekan daerah sekitar mata. Diamkan.

4. Setelah 20 menit, bersihkan wajah dengan handuk lalu bilas dengan air hangat untuk membuka pori-pori bilas kembali dengan air dingin untuk menutup pori-pori.

Menyegarkan Wajah dengan Es Batu

Untuk menyegarkan wajah yang lelah setelah bepergian atau beraktivitas, Anda dapat memanfaatkan es batu. Suhu es batu yang dingin akan memberikan *toning effect* (menyegarkan dan mengencangkan kulit dan otot). Meski demikian, proses penyegaran ini akan lebih baik jika dilakukan secara bergantian dengan air hangat karena suhu hangat melebarkan pembuluh darah, sementara suhu dingin menyempitkan pembuluh darah. Caranya:

1. Ambil dua baskom, isi salah satunya dengan air hangat dan yang lain dengan air serta es batu. Sediakan pula waslap untuk mengompres wajah.
2. Lakukan pengompresan wajah sebanyak 3 kali, misalnya 3 menit dengan air hangat dan 1 menit dengan air dingin. Akhiri pengompresan dengan air dingin.

Tips Menyegarkan Wajah dengan Terapi Air

Mendapatkan wajah cantik, segar, dan berseri tidak selalu identik dengan mengeluarkan banyak uang. Anda bisa mendapatkannya hanya dengan melakukan terapi air.

1. Siram wajah dengan air dari *shower*. Tetesan air berfungsi memijat wajah sehingga peredaran darah pada wajah menjadi lancar dan wajah pun menjadi segar.
2. Rendam tubuh di *bath tub* dengan campuran 5 tetes minyak aromaterapi. Selain mengharumkan kulit, minyak aromaterapi juga dapat mengatasi stres dan rasa lelah setelah beraktivitas.
3. Lakukan mandi uap panas atau sauna, yang dapat membuka pori-pori kulit sehingga racun pada kulit pun bisa keluar melalui keringat.
4. Minum air putih minimal 8 gelas sehari.

Melembutkan Wajah

Agar kulit wajah dan badan menjadi lembut, Anda dapat memanfaatkan asam jawa. Jika rajin melakukan perawatan dengan asam jawa ini, kulit wajah Anda akan menjadi halus dan lembut. Caranya:

1. Siapkan 2 biji asam jawa dan 5 sendok makan air, lalu campur.
2. Lumurkan campuran tersebut ke wajah dan seluruh tubuh, diamkan.
3. Setelah 20 menit, bilas wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin. Untuk tubuh cukup dibilas dengan air bersih. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Membersihkan, Memutihkan, dan Melembutkan Wajah

Menjadi impian sebagian besar perempuan untuk memiliki wajah yang bersih, putih dan lembut. Untuk itu, Anda tidak harus mengeluarkan banyak uang. Anda bisa melakukan perawatan alami seminggu sekali di rumah. Caranya:

1. Siapkan 1 sendok makan air jeruk nipis, 2 sendok makan teh kentel yang sudah diembunkan, 1 sendok teh minyak zaitun, dan 1 sendok teh minyak cendana, lalu campur hingga rata.
2. Oleskan campuran itu pada wajah hingga merata sambil pijat dengan lembut. Diamkan.
3. Setelah 45 menit, gosok wajah dengan tangan yang bersih dan kering hingga kotoran pada wajah pun terangkat.
4. Basuh wajah dengan sabun wajah untuk menghilangkan sisa minyak.
5. Usap wajah dengan handuk basah dan hangat lalu usap kembali wajah dengan handuk yang telah dicelupkan air dingin.

Memutihkan Wajah

Untuk mendapatkan wajah yang putih, Anda bisa menggunakan bengkuang yang memang berkhasiat memutihkan kulit. Selain itu, gunakan juga pelembap setiap hari dan hindari terpaa langsung sinar matahari. Cara memanfaatkan bengkuang untuk memutihkan kulit adalah:

1. Ambil bengkoang secukupnya, parut, lalu ambil airnya.
2. Lumuri air perasan bengkoang pada wajah setiap hari.
3. Setelah 15 menit, bilas wajah dengan handuk yang telah dicelupkan air hangat untuk membuka pori-pori dan bilas lagi dengan handuk yang telah dicelupkan air dingin untuk menutup pori-pori.

Merawat Wajah dengan Bahan-Bahan Alami

Merawat Wajah dengan Susu dan Mentimun

Jika ingin mengurangi kadar lemak berlebihan dan mendapatkan kulit wajah yang putih, mulus, segar, bercahaya, Anda bisa memanfaatkan susu dan mentimun. Caranya:

1. Siapkan 2 buah mentimun dan 140 ml susu.
2. Kupas mentimun, lumatkan, lalu peras airnya.
3. Tuangkan 140 ml susu dan air perasan mentimun ke dalam botol kaca, kocok beberapa menit, kemudian biarkan selama 3 jam.
4. Saring ramuan itu lalu masukkan ke dalam botol, lalu simpan dalam lemari es.
5. Gunakan ramuan ini untuk melumuri wajah setiap sore hari
6. Biarkan selama 15 menit, lalu bilas wajah dengan air hangat untuk membuka pori-pori dan bilas ulang dengan air dingin untuk menutup pori-pori.

Membersihkan Wajah dengan Madu

Madu adalah bahan yang sangat luar biasa bagi kecantikan karena mengandung berbagai enzim, vitamin, dan mineral. Tapi, sebelum melakukan perawatan dengan madu, pastikan produk madu yang Anda beli 100% murni. Dan bagi yang alergi terhadap madu, sebaiknya jangan mencoba resep ini. Cara melakukan perawatan wajah dengan madu sendiri adalah sebagai berikut:

1. Siapkan 1 sendok makan madu dan sedikit susu bubuk, lalu campurkan kedua bahan ini di telapak tangan.
2. Oleskan campuran itu pada wajah untuk membersihkan semua kotoran dan *make-up*.
3. Basuh wajah dengan air hangat hingga bersih dan bilas ulang dengan air dingin.
4. Lakukan rutin seminggu sekali maka kulit wajah akan cerah dan lembut.

Menggunakan Masker Wajah

Manfaat Masker Wajah

Kesehatan dan kecantikan kulit wajah adalah aset yang penting, apalagi untuk kaum perempuan. Jadi, pastikan Anda merawat kulit wajah dengan baik. Dan melakukan perawatan wajah itu tidak selalu mahal, kok.

Salah satu cara untuk merawat wajah adalah dengan menggunakan masker. Memberi masker pada wajah memiliki banyak manfaat, di antaranya menyegarkan, memperbaiki, dan mengencangkan kulit wajah, melancarkan peredaran darah, merangsang kembali kegiatan sel-sel kulit, mengangkat sel kulit mati, melembutkan kulit, juga memberi asupan nutrisi pada kulit. Dengan demikian, bisa dikatakan masker merupakan salah satu pembersih wajah yang paling efektif. Dan melihat berbagai manfaatnya tersebut, akan sangat baik jika pemaskeran dilakukan secara teratur.

Saat memberikan masker pada wajah, hindari daerah mata, lubang hidung, dan mulut. Jika kulit Anda halus dan sensitif, cukup oleskan masker tipis-tipis. Untuk melepaskan masker, gunakan kapas yang telah dicelupkan ke dalam air hangat. Sebaiknya kapas hanya sekali pakai. Bagi yang mempunyai riwayat alergi, berkulit sangat sensitif, atau tengah mengalami kerusakan pembuluh darah kapiler, sebaiknya hindari pemaskeran.

Masker untuk Berbagai Jenis Kulit

Masker untuk Kulit Normal

Untuk masker, bisa menggunakan buah-buahan yang masih segar atau serbuk buah. Untuk kulit wajah normal, pilih mentimun, wortel, pepaya, kentang, atau tomat.

Masker untuk Kulit Kering

Jika kulit wajah kering, bisa menggunakan pisang, avokad, bengkuang, serta buah-buahan lain yang mengandung tepung sebagai masker.

Masker untuk Kulit Berminyak

Jika kulit wajah berminyak, pilih jeruk nipis atau nanas untuk masker. Bahan lain yang juga bisa digunakan adalah madu, putih telur, dan kuning telur.

Masker Untuk kulit sensitif

Jika kulit wajah sensitif, pilihlah biji gandum, madu dan susu yang dapat membuat wajah menjadi halus dan lembut.

Masker Untuk kulit kering berminyaknya

Jika kulit wajah kering berminyak untuk masker, gunakanlah wortel terkenal kaya vitamin A. Vitamin A diperlukan untuk pemeliharaan jaringan epitel (jaringan yang ada di permukaan kulit). Pada sayuran ini juga terdapat karoten yang berfungsi menjaga kelembaban kulit, memperlambat timbulnya kerutan pada wajah dan membuat wajah tampak selalu berseri. Selain wortel bisa gunakan mentimun yang dapat mengurangi kadar minyak khususnya di daerah sekitar hidung.

Membuat Masker Sendiri

Untuk memberi masker pada wajah, Anda bisa menggunakan masker yang tersedia di pasaran atau membuatnya sendiri. Berikut berbagai jenis masker yang dapat dibuat sendiri.

Masker Buah

Dalam menggunakan buah sebagai masker, ada sejumlah hal yang perlu diperhatikan.

1. Lumatkan buah yang akan digunakan untuk masker.
2. Sebelum menggunakan masker, bersihkan wajah terlebih dahulu. Pastikan kulit benar-benar kering agar masker bisa menempel.
3. Tarik rambut ke belakang atau gunakan penutup kepala sehingga rambut tidak menutupi wajah.
4. Gunakan kuas yang halus untuk mengoleskan masker.
5. Oleskan masker pada wajah dan leher dengan gerakan ke samping atau ke atas, rata dan sama tebal. Berhati-hatilah agar masker jangan sampai mengenai bagian mata.
6. Lakukan pemaskeran dengan rileks, sambil berbaring. Proses ini berdurasi 10–15 menit.
7. Sebelum membersihkan masker, terlebih dulu lembapkan bagian yang telah dimasker dengan handuk hangat agar kulit tidak tertarik.
8. Lalu bilas kembali dengan air dingin untuk menutup pori-pori.

Masker Tomat

Selain bisa dikonsumsi dalam bentuk masakan dan minuman, tomat dapat pula digunakan sebagai masker untuk wajah. Caranya, ambil tomat yang berwarna merah tua, peras, lalu oleskan pada wajah. Biarkan masker ini menempel selama 15 menit, lalu bilas dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Selain dengan cara itu dapat juga dengan cara: iris tomat kemudian gosokkan pada wajah. Lakukan hal itu setiap hari maka wajah pun akan menjadi lebih halus. Dan bagi Anda yang bermasalah dengan jerawat, irisan tomat yang ditempelkan beberapa saat pada jerawat akan membantu menghilangkan jerawat karena kandungan *tomatine* pada tomat berkhasiat sebagai antiradang. Selain itu, tomat juga mengandung karoten dan vitamin C yang berkhasiat sebagai antioksidan. Asam sitrat pada tomat juga berfungsi mengangkat kotoran dan lemak pada wajah berjerawat.

Masker Tomat dan Putih Telur

Jika ingin punya kulit wajah yang halus dan kencang, Anda bisa mencoba masker tomat dan putih telur. Caranya:

1. Ambil satu buah tomat dan 1 sendok makan putih telur.
2. Hancurkan tomat, tambahkan putih telur, campur hingga rata.

3. Oleskan campuran tersebut pada wajah secara merata, lalu diamkan.
4. Setelah 30 menit, cuci bersih wajah dengan air hangat lalu bilas kembali dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Mengkudu

Khasiat buah mengkudu (*Morinda Citrifolia*) untuk kesehatan tidak bisa disangkal. Bahkan tumbuhan khas Indonesia yang masih sejenis dengan kopi-kopian ini ternyata juga manjur untuk mengatasi kulit bersisik dan rambut bermasalah. Buah dengan aroma menyengat ini memang kaya akan kandungan zat kimia, di antaranya senyawa terpenoid yang dapat membantu tubuh dalam proses sintesis organik serta pemulihan sel. Mengkudu juga mengandung zat antibakteri dan asam askorbat (sumber vitamin C luar biasa) yang dapat melenyapkan infeksi kulit, pilek, demam, dan berbagai masalah kesehatan lain akibat bakteri. Bahkan Anda juga bisa memanfaatkan buah ini untuk menghilangkan flek hitam dan jerawat. Caranya:

1. Ambil satu buah mengkudu, 1–2 sendok makan madu, dan 1 sendok makan putih telur.
2. Kupas mengkudu, lalu hancurkan. Tambahkan madu dan putih telur, aduk hingga rata.

3. Oleskan ramuan ini pada wajah secara merata, lalu diamkan.
4. Setelah kurang lebih 30 menit dan masker mengering dan kulit terasa kencang, bersihkan wajah dengan air hangat, lanjutkan dengan air dingin. Lakukan perawatan ini 1–2 kali seminggu. Namun ingat, perawatan ini tidak dianjurkan jika kulit Anda cenderung kering.

Masker Jeruk Nipis

Masker jeruk nipis sangat baik untuk mengontrol minyak yang berlebih pada wajah. Caranya:

1. Ambil sebuah jeruk nipis, cuci bersih, lalu iris.
2. Peras jeruk nipis, ambil airnya. Anda akan memanfaatkan kulitnya, sementara airnya bisa Anda gunakan untuk membuat minuman.
3. Gosokkan kulit jeruk bagian dalam ke wajah yang sudah bersih, lalu diamkan.
4. Setelah kurang lebih 10 menit, bilas wajah Anda dengan air bersih. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Pisang

Selain lezat, pisang ternyata memiliki beragam manfaat bagi kecantikan. Jika digunakan sebagai masker, pisang dapat

membantu mengatasi kerutan pada wajah. Dan kalau perawatan dengan masker pisang ini dilakukan secara teratur, wajah Anda pun akan tampak lebih mulus dan bersih. Bahkan, selain baik untuk wajah, masker ini pun baik untuk rambut, juga dapat mempercantik tampilan payudara Anda. Untuk membuat dan menggunakan masker pisang:

1. Ambil satu pisang ambon yang sudah sangat matang dan sedikit madu.
2. Hancurkan pisang, lalu campurkan dengan madu hingga rata.
3. Oleskan campuran ini ke seluruh wajah, kemudian diamkan.
4. Setelah 15–20 menit, bilas wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Apel

Apel memiliki kandungan antilemak yang mampu mengangkat kotoran pada kulit. Masker ini cocok untuk kulit berminyak karena kandungan zat antilemak pada apel dapat menetralkan minyak yang berlebihan pada wajah. Untuk membuat dan menggunakan masker apel, caranya:

1. Siapkan 1 buah apel dan sedikit madu. Potong apel menjadi 4 bagian.

2. Lumatkan potongan-potongan apel dengan blender sampai lumat, tambahkan madu, lalu aduk hingga rata.
3. Masukkan campuran ini ke dalam botol, kemudian simpan dalam lemari es selama kurang lebih 10 menit hingga cukup dingin.
4. Oleskan ramuan ini pada wajah secara merata, lalu diamkan.
5. Setelah kurang lebih 30 menit, basuh wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Nanas

Nanas bermanfaat memelihara kecantikan kulit sehingga senantiasa halus dan tampak lebih cerah. Untuk membuat dan menggunakan masker nanas:

1. Siapkan jus nanas dan air santan secukupnya, lalu aduk hingga rata.
2. Dengan menggunakan kapas, oleskan ramuan ini pada wajah, lalu diamkan.
3. Setelah sekitar 20 menit dan masker mengering, bilas wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin dan keringkan dengan handuk. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Anggur

Masker anggur bermanfaat menghilangkan kerutan pada wajah hingga leher. Untuk membuat masker anggur:

1. Ambil anggur secukupnya, lalu belah.
2. Oleskan anggur pada wajah sampai leher secara merata, lalu diamkan. Pastikan Anda tidak melewatkan area yang mulai menampakkan kerutan.
3. Setelah 15–20 menit, bilas wajah dan leher dengan air hangat sampai bersih, dan bilas ulang dengan air dingin lalu keringkan. Lakukan perawatan ini setiap hari untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Masker Semangka

Anda bisa membuat wajah terbebas dari noda hitam dengan memanfaatkan semangka. Caranya:

1. Siapkan kulit semangka secukupnya, 1 batang lidah buaya, dan 1 buah mentimun ukuran sedang.
2. Jemur kulit semangka sampai kering, lalu giling hingga menjadi bubuk.
3. Ambil batang lidah buaya dan mentimun, lalu buat jus.
4. Masukkan 2 sendok makan bubuk kulit semangka ke dalam jus, aduk hingga rata.

5. Oleskan ramuan ini ke seluruh wajah, lalu diamkan.
6. Setelah 15 menit, bilas wajah dengan air hangat untuk membuka pori-pori lalu untuk menutup pori bilas kembali dengan air es. Lakukan perawatan ini 2–3 kali seminggu sampai kelihatan hasilnya.

Masker Belimbing Sayur

Jika wajah Anda bermasalah dengan jerawat, bisa diatasi dengan memanfaatkan belimbing sayur sebagai masker. Caranya:

1. Siapkan 6 buah belimbing sayur, $\frac{1}{2}$ sendok teh belerang yang sudah digiling halus, dan 2 sendok makan air jeruk nipis.
2. Campur dan remas belimbing sayur dan belerang, tambahkan 2 air jeruk nipis, lalu campur hingga rata.
3. Gosokkan campuran ini pada area wajah yang berjerawat, lalu bilas wajah dengan air hangat untuk menutup pori lalu bilas kembali air es. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Stroberi

Stroberi adalah buah yang efektif untuk antioksidan. Oksidasi sendiri adalah hancurnya jaringan tubuh karena pengaruh

radikal bebas seperti asap kendaraan, rokok, maupun polusi yang dapat menyebabkan proses penuaan pada kulit. Stroberi mengandung asam salisilat (salah satu jenis asam beta hidroksi yang membantu mengencangkan kulit), silica, serta vitamin B , C, E dan K. Dengan kemampuannya menyehatkan dan meremajakan kulit, stroberi cocok digunakan untuk hampir semua jenis kulit.

Jadi, tidak ada salahnya jika Anda mencoba masker stroberi yang cocok untuk hampir semua jenis kulit ini. Caranya:

1. Ambil beberapa stroberi yang sudah dipisahkan dari tangkai dan daunnya, lalu lumatkan.
2. Ambil 2 sendok makan stroberi lumat, oleskan pada wajah, lalu diamkan.
3. Setelah kira-kira 15 menit, bilas wajah dengan air steril atau air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini dua kali seminggu.

Tips:

Untuk mendapat efek yang lebih kuat, tambahkan sedikit putih telur kocok, 1 sendok makan air mawar, dan beberapa tetes minyak zaitun ke dalam stroberi yang sudah dilumatkan.

Masker Sayuran

Untuk mendapatkan kulit yang lembut, lentur, dan bercahaya, Anda bisa memanfaatkan labu, mentimun, dan kedelai. Labu kaya akan

vitamin B, vitamin C, lemak, dan protein, juga mampu meredam bercak kemerahan pada kulit akibat terkena sinar matahari. Mentimun kaya akan mineral, vitamin C, dan asam kafeat yang dapat meredakan iritasi kulit, menghilangkan noda hitam, serta mengurangi minyak berlebih di wajah. Sementara itu, kedelai banyak mengandung vitamin, kalsium, lemak, dan protein yang berfungsi memberikan gizi serta melembapkan dan mengatasi iritasi pada kulit.

Cara membuat dan menggunakan masker dari bahan-bahan di atas adalah sebagai berikut:

1. Siapkan 150 g labu yang sudah direbus, 1 buah mentimun berukuran sedang, 50 g kedelai, pembersih yang mengandung sari mentimun, krim mutiara atau *pearl cream*, dan sebakom air panas.
2. Lumatkan labu; haluskan mentimun dengan blender; dan rendam kedelai selama beberapa jam, kemudian haluskan dengan blender.
3. Untuk langkah pembersihan, bersihkan wajah dengan pembersih yang mengandung sari mentimun (hampir semua produsen perawatan kecantikan kini sudah memproduksi pembersih sari mentimun).
4. Oleskan krim mutiara pada wajah secara merata. Pijat wajah perlahan dengan gerakan memutar, lalu tunggu beberapa saat.

5. Selanjutnya, oleskan $\frac{1}{3}$ bagian jus mentimun pada wajah secara tipis dan merata. Lakukan juga pijatan ringan secara merata kurang lebih selama 1 menit.
6. Setelah langkah pembersihan wajah selesai, lakukan penguapan pada wajah. Caranya, campurkan sisa jus mentimun ke dalam baskom berisi air panas dan biarkan uap air itu mengenai wajah Anda selama 5–10 menit.
7. Saat wajah Anda terasa hangat, oleskan tipis-tipis jus kedelai, pijat secara merata selama 5 menit, lalu diamkan sesaat.
8. Bersihkan wajah dengan handuk basah, gunakan labu yang sudah dilumatkan sebagai masker wajah, lalu diamkan.
9. Setelah 20 menit, bersihkan wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin hingga benar-benar bersih.

Masker dengan Bahan Lain

Masker Mayones

Mayones ternyata tidak hanya membuat burger lebih lezat, tapi juga bisa membuat Anda tampak lebih cantik dengan kulit wajah yang lebih halus. Caranya:

1. Ambil mayones secukupnya, oleskan pada wajah hingga merata, lalu diamkan.
2. Setelah kurang lebih 20 menit, bersihkan wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Madu

Selain berkhasiat jika diminum, madu pun ternyata sangat bermanfaat jika digunakan sebagai masker. Masker madu dapat mengencangkan dan menghaluskan kulit. Caranya:

1. Ambil madu secukupnya, oleskan pada seluruh wajah dan leher, lalu diamkan.
2. Setelah sekitar 15 menit dan madu mengering, basuh wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Bengkuang

Jika Anda termasuk orang yang banyak beraktivitas di luar ruangan, masker bengkuang sangat baik bagi Anda karena masker ini dapat menghaluskan dan mencerahkan kulit. Caranya:

1. Ambil satu buah bengkuang, cukup yang berukuran kecil, lalu parut.
2. Oleskan parutan bengkuang ke wajah, lalu diamkan.

Setelah kurang lebih 20 menit, bersihkan wajah dengan air bersih. Lakukan perawatan ini sekali seminggu.

Masker Beras

Selama ini Anda mungkin hanya mengenal beras sebagai bahan makanan pokok yang biasa dikonsumsi setiap hari. Ternyata, jika dijadikan masker atau bedak dingin, beras juga bisa membuat wajah halus, kencang, dan putih bersih. Untuk membuat dan menggunakan masker wajah dari beras:

1. Ambil segenggam beras, lalu rendam semalam.
2. Tumbuk beras sampai halus dan menjadi bubuk, lalu jemur hingga kering.
3. Bubuk beras yang telah dijemur kering lalu campur dengan 1 sendok makan madu aduk hingga rata.
4. Oleskan masker pada wajah secara merata, lalu diamkan.
5. Setelah sekitar 20 menit, bilas wajah dengan hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Masker Telur

Agar kulit wajah tetap halus, licin, dan segar, gunakan putih telur sebagai masker wajah. Caranya:

1. Ambil sebutir telur ayam kampung, ambil putihnya.
2. Kocok putih telur selama 1 menit, oleskan merata pada wajah, lalu diamkan.

3. Setelah 15–20 menit dan putih telur mengering, bilas wajah dengan air suam-suam kuku. Lalu bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini 2 minggu sekali.

Melakukan *Facial* di Rumah

Untuk melakukan *facial*, Anda sebenarnya tidak harus pergi ke salon. Anda bisa melakukannya sendiri di rumah. Caranya:

1. Bersihkan wajah dengan *facial wash*.
2. Ambil bahan *peeling* yang mengandung *scrub*, lalu letakkan di 5 titik wajah (dahi, pipi kanan, pipi kiri, dagu, dan hidung). Ratakan bahan *peeling* dengan melakukan pemijatan pada masing-masing bagian wajah. Utamakan bagian cuping hidung karena pada bagian ini biasanya terdapat banyak komedo. Lakukan *scrubbing* selama 2 menit, lalu bersihkan dengan waslap hangat.
3. Pijat kembali wajah dengan menggunakan minyak zaitun.
4. Bersihkan wajah dengan waslap hangat.
5. Gunakan masker untuk mengencangkan kulit wajah.
6. Basuh wajah dengan air dingin dan *facial wash*, dan lihat hasilnya. Wajah Anda pun menjadi lembut, segar, dan halus.

Memijat Wajah

Jika dalam keseharian menggunakan kosmetik, Anda membutuhkan pemijatan pada wajah. Pemijatan ini berfungsi membersihkan kulit secara menyeluruh dan mendalam, menghilangkan segala macam kotoran yang tersembunyi. Anda bisa melakukan pemijatan dengan minyak atau krim yang sesuai dengan jenis kulit Anda, yang berfungsi melancarkan peredaran darah dan memudahkan kulit menyerap nutrisi dan oksigen. Pemijatan dapat menguatkan otot-otot wajah dan menghilangkan keletihan serta kerutan.

Untuk melakukan pemijatan wajah, ikuti langkah-langkah berikut:

1. Bersihkan wajah dengan sabun wajah atau air.
2. Ambil krim atau minyak zaitun untuk memijat wajah, lalu pijat wajah dengan menggunakan ujung jari. Lakukan gerakan memutar dengan sedikit penekanan pada kulit, juga dengan dorongan ke atas.
3. Awali pemijatan pada bagian leher hingga mengarah ke wajah. Beri-kan perhatian khusus pada daerah yang mengalami pengerutan.
4. Untuk melakukan pemijatan pada bagian leher, letakkan tangan kiri di atas tangan kanan, di bawah dagu. Gunakan jari masing-masing tangan untuk memijit bagian yang berlawanan.
5. Untuk melakukan pemijatan pada bagian pipi, sebaiknya gunakan dua jari disertai dorongan dengan gerakan berturut-turut dari bawah ke atas.

6. Setelah pemijatan selesai, biarkan beberapa saat agar krim atau minyak meresap ke dalam kulit. Setelah itu, bilas wajah dan leher dengan air bersih.

Meracik *Scrub* Sendiri

Anda pasti sudah cukup familier dengan *scrub* yang biasa digunakan untuk mengangkat kulit mati. Tapi, pernahkah Anda bertanya-tanya apa *sib* sebenarnya bahan yang terkandung dalam *scrub* yang Anda gunakan secara rutin itu? Atau, pernahkah terlintas dalam benak Anda untuk membuat *scrub* sendiri dengan bahan-bahan alami yang tidak mengandung bahan kimia? Ya, sebenarnya Anda bisa membuat *scrub* sendiri. Bahkan *scrub* alami ini juga tidak akan mengakibatkan iritasi pada kulit. Anda bisa membuktikannya sambil menikmati suasana santai di waktu senggang.

Scrub Pepaya

Di samping bermanfaat untuk melancarkan pencernaan, pepaya juga bermanfaat untuk menghaluskan kulit wajah Anda. Caranya:

1. Siapkan satu buah pepaya, segenggam daun *mint*, dan semangkuk air mendidih.

2. Belah pepaya menjadi 2 bagian, jangan buang bagian tengah berikut bijinya.
3. Letakkan segenggam daun *mint* ke dalam mangkuk, lalu tuangkan air mendidih ke dalam mangkuk tersebut.
4. Dekatkan wajah Anda ke mangkuk agar terkena uap beraroma daun *mint* selama beberapa menit.
5. Ambil potongan pepaya, kemudian gosokkan bagian biji dan kulit ari bagian tengah pepaya tersebut dengan lembut seperti halnya jika menggunakan *scrub*.
6. Bilas wajah Anda dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin.

Scrub Madu

Selain pepaya, Anda dapat pula memanfaatkan madu sebagai *scrub* alami. Caranya:

1. Siapkan 1 sendok teh madu dan sedikit tepung *almond*.
2. Campurkan madu dengan tepung *almond* di telapak tangan, kemudian gosokkan perlahan ke wajah sebagai *scrub* wajah.
3. Setelah itu, basuh wajah dengan air hangat untuk mengangkat madu dan bilas ulang dengan air dingin.

Memberi Nutrisi pada Kulit

Untuk mendapatkan kulit yang sehat, Anda tidak bisa hanya melakukan perawatan dari luar. Anda juga harus memperhatikan makanan yang Anda konsumsi. Agar kulit Anda halus, sehat, dan bersinar, perbanyak konsumsi buah dan sayuran segar serta kurangi konsumsi daging, susu, dan produk hewani lainnya. Jika Anda bermasalah dengan jerawat dan kulit berminyak, hindari makanan yang mengandung kadar minyak tinggi dan perbanyak konsumsi buah, sayuran, serta biji-bijian yang merupakan sumber utama vitamin yang dibutuhkan kulit. Vitamin A banyak terkandung dalam avokad, bayam, wortel, sayuran daun, dan hati ikan. Vitamin B2 banyak terkandung dalam biji-bijian yang kulitnya tidak terlepas, khususnya gandum, juga ragi, susu, dan sejumlah produk susu dan daging. Vitamin B6 banyak terkandung dalam pisang dan biji-bijian yang tidak terlepas kulitnya, kecambah, *hazelnut*, ragi, dan sebagian besar sayuran berdaun. Vitamin E banyak terdapat dalam biji-bijian yang tidak terlepas kulitnya, kecambah, *almond*, dan minyak sayur.

Merawat Kulit dengan Susu

Susu murni berguna untuk melembapkan kulit dan membentuk lapisan tipis pada kulit, yang melindunginya dari berbagai pengaruh buruk lingkungan. Susu sangat cocok untuk berbagai jenis kulit, khususnya

kulit kering. Lakukan langkah berikut untuk melakukan perawatan dengan susu untuk mendapatkan kulit putih, mulus, dan bercahaya.

1. Siapkan air perasan $\frac{1}{4}$ buah jeruk nipis, 2 sendok teh kulit jeruk yang sudah dihancurkan, 2 sendok teh air perasan jeruk bali, dan 140 ml susu murni.
2. Masukkan perasan air jeruk nipis, air perasan jeruk bali dan kulit jeruk ke dalam susu, aduk hingga benar-benar rata. Masukkan campuran itu ke dalam botol, lalu simpan dalam lemari es selama 24 jam.
3. Kocok ramuan, kemudian balurkan ke wajah dan seluruh tubuh. Lakukan pada sore hari atau sebelum tidur. Agar hasilnya maksimal, lakukan secara teratur setiap hari.

Mempercantik Kulit Wajah dengan Madu

Untuk mengencangkan, melembutkan, dan melembapkan kulit, Anda bisa memanfaatkan madu, bahan yang sudah diketahui mempunyai banyak sekali manfaat. Caranya:

1. Siapkan 1 buah kulit jeruk dan 1 sendok makan madu.
2. Haluskan kulit jeruk dan madu dengan blender.
3. Gosokkan ramuan ini ke wajah secara perlahan, diamkan.
4. Setelah kurang lebih 15 menit, bilas wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Meremajakan Kulit Wajah dengan Susu dan Madu

Siapa yang tak ingin punya kulit segar dan kencang seperti kulit remaja? Untuk mendapatkan kulit wajah yang bercahaya dan sehat serta mencegah terjadinya pengerutan, coba cara alami berikut ini:

1. Siapkan 2–3 sendok teh air, 1 sendok teh madu murni, 140 ml susu, dan 1 buah kuning telur.
2. Campur air dengan madu, lalu hangatkan sambil terus aduk hingga keduanya bercampur rata.
3. Angkat campuran madu dari kompor, lalu masukkan susu dan kuning telur ke dalamnya. Aduk lagi hingga rata.
4. Masukkan campuran itu ke dalam botol, lalu simpan dalam lemari es. Gunakan campuran ini untuk wajah, dengan cara dibalurkan pada seluruh wajah hingga leher.
5. Biarkan hingga 15 menit, lalu bilas dengan air hangat dan bilas kembali dengan air dingin lakukan rutin seminggu sekali.

Meremajakan Kulit Wajah dengan Minyak Zaitun

Minyak zaitun dapat membuat kulit kencang, kenyal, dan lembut. Untuk menggunakannya, ikuti kiat berikut:

1. Siapkan 8 sendok makan minyak zaitun, 1 buah kuning telur, 1 sendok makan cuka apel, dan $\frac{1}{2}$ sendok teh gula.
2. Campur kuning telur dengan cuka dan madu. Setelah itu, masuk-

kan minyak zaitun secara bertahap. Aduk hingga campuran rata dan membentuk krim yang lengket.

3. Oleskan krim itu pada wajah secara merata, diamkan.
4. Setelah kurang lebih 15 menit, bilas wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengencangkan dan Menghaluskan Kulit Wajah dengan Susu dan Stroberi

Bertambahnya usia selalu diiringi dengan perubahan struktur pada tubuh dan kulit. Dan penuaan biasa ditandai dengan adanya kerutan pada kulit. Untuk menjaga agar kulit tampak kencang dan halus serta menghilangkan kerutan pada wajah, Anda bisa memanfaatkan susu dan stroberi. Susu berguna untuk mengencangkan dan membuat kulit lebih halus serta cerah, sementara stroberi bertindak sebagai antioksidan yang sangat bermanfaat bagi kulit. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut:

1. Ambil 3 buah stroberi ukuran besar dan 140 ml susu cair murni.
2. Hancurkan stroberi (Anda bisa menggunakan garpu atau blender), kemudian tambahkan susu. Aduk hingga rata.
3. Masukkan campuran tadi ke dalam botol, kemudian simpan dalam lemari es hingga dingin.
4. Setelah campuran tersebut dingin, kocok, kemudian gunakan sebagai masker wajah. Diamkan.

5. Setelah kurang lebih 15 menit, bilas wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Merawat Leher

Dalam merawat kecantikan, orang sering hanya berkonsentrasi pada wajah. Akibatnya, leher menjadi sering terabaikan. Tak heran jika banyak orang berwajah *kinclong*, tapi berleher kusam dan berkerut. Untuk melakukan perawatan terhadap leher, Anda bisa mengikuti *tips* berikut:

1. Mulailah dengan tidur dalam posisi yang baik, yaitu terlentang dengan disangga bantal tipis.
2. Biasakan memosisikan dagu lurus ke depan saat duduk dan berdiri tegak untuk mencegah leher mengendur dan berlipat sebelum waktunya.
3. Lakukan pemijatan leher sendiri di rumah dengan menggunakan minyak zaitun.
4. Urut leher dari dada ke dagu dengan jari-jari tangan. Urut juga leher bagian belakang, mulai dari ujung atas, tengkuk, hingga bahu kiri dan kanan. Lakukan pengurutan ini selama 5 menit.
5. Setelah melakukan pengurutan, lanjutkan dengan melakukan *peeling* atau luluran untuk menghilangkan kotoran dan penumpukan kulit mati pada leher.

6. Oleskan pelembap pada wajah hingga leher agar kulit leher pun sama dengan kulit wajah.

Meremajakan Kulit Leher dengan Madu

Untuk memperoleh kulit leher yang halus, tampak bercahaya, dan kencang, perawatan harus dilakukan. Cara melakukan perawatan itu sendiri adalah sebagai berikut:

1. Siapkan $2\frac{1}{2}$ sendok makan madu, $2\frac{1}{2}$ sendok teh minyak zaitun, dan 2 kuning telur.
2. Campur semua bahan, aduk hingga rata.
3. Masukkan campuran ke dalam tempat tertutup, simpan dalam lemari es. Ramuan ini baru bisa digunakan setelah 24 jam.
4. Lakukan pijatan lembut pada leher dengan ramuan ini, lalu bilas dengan air hangat setelah 20 menit dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mempercantik Kulit Leher dengan Mayones

Cara lain untuk memperindah kulit leher adalah dengan memanfaatkan mayones. Caranya cukup mudah:

1. Siapkan 2 sendok makan mayones dan 1 sendok makan lanolin. Lanolin adalah zat mirip lilin yang berasal dari lemak bulu domba. Bahan ini halal untuk digunakan sebagai bahan kosmetik dan dapat dibeli di supermarket.

2. Panaskan lanolin di atas api kecil, biarkan sampai meleleh. Masukkan mayones, aduk hingga merata. Angkat sambil terus aduk hingga campuran menjadi dingin dan membentuk krim.
3. Masukkan krim ke dalam lemari es hingga dingin.
4. Setelah krim dingin, oleskan pada leher, lalu diamkan.
5. Setelah 15 menit, bilas leher dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali agar kerutan di leher pun berkurang.

PERAWATAN KULIT WAJAH BERMASALAH

Mengatasi Masalah Kulit Berminyak

Kulit yang berminyak dapat mengganggu kestabilan *make-up* karena riasan cepat luntur dan wajah pun tampak kotor. Jika wajah termasuk berminyak, Anda bisa mencoba cara-cara berikut untuk mengatasinya.

Mengatasi Kulit Berminyak dengan Kentang

Untuk mengatasi masalah kulit berminyak dengan kentang, ikuti langkah-langkah berikut.

1. Ambil 2 buah kentang, hancurkan sampai menjadi bubur.

2. Oleskan kentang yang sudah hancur ke wajah sampai rata, lalu diamkan.
3. Setelah kurang lebih 20 menit, bersihkan wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali agar kadar minyak pada wajah Anda stabil.

Mengatasi Kulit Berminyak dengan Buah-Buahan

Buah-buahan dapat pula Anda manfaatkan untuk mengatasi masalah kulit berminyak. Caranya:

1. Siapkan 1 buah apel, $\frac{1}{2}$ buah mentimun, 2 buah jeruk nipis, 1 buah jeruk manis, dan 2 sendok makan air bunga mawar.
2. Kupas apel dan mentimun lalu hancurkan, peras jeruk nipis dan jeruk manis.
3. Campur apel, mentimun, dan perasan jeruk dengan air bunga mawar.
4. Oleskan ramuan ini pada wajah secara merata, lalu diamkan.
5. Setelah beberapa saat, bilas wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin sampai bersih. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengatasi Kulit Berminyak dengan Susu, Daun Peterseli, dan Daun *Mint*

Daun *mint* sangat efektif untuk mengatasi berbagai masalah pada kulit, sementara daun peterseli dapat mencegah produksi lemak yang berlebihan pada kulit berminyak. Untuk memanfaatkan bahan-bahan tersebut untuk mengatasi masalah kulit berminyak:

1. Siapkan 3 sendok makan daun *mint* segar yang sudah dihancurkan, 3 sendok makan daun peterseli segar yang sudah dihancurkan, dan 285 ml susu.
2. Campur semua bahan, aduk hingga rata, biarkan selama 12 jam.
3. Saring campuran, masukkan ke dalam botol, lalu simpan dalam lemari es.
4. Oleskan ramuan ini secara merata pada wajah, lalu diamkan.
5. Setelah 15 menit, bilas wajah dengan air hangat untuk membuka pori-pori dan bilas ulang dengan air dingin untuk menutup pori-pori. Agar hasilnya lebih maksimal, lakukan perawatan ini setiap pagi dan sore hari.

Mengatasi Kulit Kering

Mengatasi Kulit Kering dengan Avokad

Buah avokad adalah buah yang memiliki banyak nutrisi penting bagi tubuh. Buah ini mengandung air dan lemak—terutama lemak

tidak jenuh yang dapat menurunkan kadar kolesterol—protein, karbohidrat, zat besi, beta karoten, vitamin B kompleks, folat, dan glutathione. Nilai energi avokad adalah 600–800 kilojoule per 100 g. Sebagai makanan, avokad yang mudah dicerna ini biasanya dikonsumsi sebagai jus, es campur, dan bahan salad. Dalam industri kosmetik, avokad digunakan untuk produk sabun dan pelembap kulit, mengingat buah ini berkhasiat melembutkan serta mengenyalkan kulit, melindungi kulit dari sinar matahari dan hawa panas, serta menjaga kulit dari kerusakan. Anda dapat pula memanfaatkan avokad untuk mengatasi kulit kering. Caranya:

1. Siapkan 2–3 buah avokad, ambil dagingnya.
2. Lumatkan daging avokad dengan blender.
3. Balurkan avokad lumat pada kulit yang kering, biarkan selama 15 menit, lalu basuh dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengatasi Kulit Kering dengan Buah Pir

Selain dengan avokad, Anda dapat pula mengatasi kulit kering dengan bahan alami lain, yaitu buah pir. Caranya:

1. Siapkan $\frac{1}{4}$ buah pir, 1 buah putih telur, dan $\frac{1}{2}$ sendok makan madu.
2. Haluskan buah pir dengan blender, campur dengan madu dan putih telur, lalu aduk hingga rata.



Tips

Mengatasi Kulit Kering Akibat AC

Air conditioner (AC) memang menyejukkan, tapi jika terlalu sering berada dalam ruangan ber-AC lambat laun kulit pun akan menjadi kering. Agar kulit tetap cantik, Anda bisa mengikuti kiat-kiat berikut.

1. Selalu gunakan pelembap ketika berada dalam ruangan ber-AC.
2. Banyak-banyaklah minum air putih.
3. Makan makanan bergizi dengan cukup kandungan air dan vitamin, seperti buah dan sayuran yang banyak mengandung vitamin E.
4. Gunakan krim nutrisi agar kulit yang rusak dapat pulih kembali.

3. Balurkan ramuan ini ke wajah, lalu diamkan.
4. Setelah kurang lebih 15 menit, bilas wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin sampai bersih. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengatasi Kulit Kering Akibat AC dengan Pisang

Pisang ambon yang mengandung serotonin, pektin, tanin, noradrenalin, 5 hidroksitritamin, dopamin, dan berbagai vitamin seperti vitamin A, vitamin B kompleks, dan vitamin C. Pisang ambon bermanfaat untuk melembabkan dan menghaluskan kulit wajah. Cara menggunakannya:

1. Siapkan 1 buah pisang ambon dan minyak zaitun.
2. Hancurkan pisang ambon, lalu campur dengan minyak zaitun hingga rata.
3. Oleskan ramuan ini pada wajah secara merata, lalu diamkan.
4. Setelah kurang lebih 15 menit, bilas wajah

dengan air hangat lalu bilas lagi dengan air dingin sampai bersih. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali.

Mengatasi Kulit Kering dengan Avokad dan Es

Kulit yang kering terlihat tidak segar dan kusam. Agar kulit tidak kering, hindari mandi dengan air panas karena air panas akan melarutkan minyak dan lemak di permukaan kulit, yang berfungsi melindungi kulit dan menjaga kekenyalannya. Jika terpaksa, cukup gunakan air suam-suam kuku. Jika kulit wajah sudah terlanjur kering, Anda bisa mengatasinya dengan cara berikut.

1. Ambil avokad yang sudah masak, lumatkan.
2. Balurkan avokad lumat pada wajah secara merata, lalu diamkan.
3. Setelah sekitar 15 menit, bilas wajah dengan air hangat sampai bersih.
4. Selanjutnya, untuk menutup pori-pori oleskan es batu pada wajah. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali.

Mencegah Kulit Keriput dan Penuaan Dini

Penuaan dini selalu menjadi momok yang menakutkan bagi para perempuan. Betapa tidak, kulit menjadi keriput, kering, dan kusam sebelum waktunya, flek cokelat kehitaman pun muncul pada wajah, terutama yang terkena terpaan sinar matahari. Akibatnya, penuaan diri kerap membuat perempuan merasa kurang percaya diri.

Penuaan dini banyak berkaitan dengan tingginya kesibukan, stres, kurangnya istirahat, terpaan polusi, dan pola makan yang tak sehat. Selain itu, faktor lingkungan dan genetis juga ikut berperan. Anda ingin awet muda dan kulit wajah Anda terlihat tetap segar? Banyak konsumsi buah dan sayuran maka kerutan-kerutan pun akan perlahan memudar. Pilih buah dan sayuran yang kaya akan serat, seperti avokad, pepaya, jeruk nipis, jeruk lemon, *berry*, tomat, bayam, wortel, anggur ungu, brokoli, bawang merah, dan bawang putih.

Tips

Merawat Kulit dari Radiasi Komputer

Jika dalam keseharian Anda selalu berkutat dengan komputer, kulit akan terkena radiasi komputer. Berikut *tips* untuk mengatasinya:

- ▣ Setiap 30–50 menit, beristirahatlah selama 5 menit agar kulit dan wajah pun beristirahat dari pantulan monitor komputer.
- ▣ Gunakan filter monitor karena filter ini terbukti mengurangi efek radiasi secara elektromagnetis. Selain itu, usahakan untuk bekerja minimal 0,5 m di depan monitor.
- ▣ Efek radiasi berkaitan erat dengan sumber radiasi. Untuk itu, pilih monitor yang beresolusi tinggi dan rendah radiasi.
- ▣ Kompres kulit dengan air perasan mentimun setiap hari, banyak-banyaklah makan sayuran dan buah segar berwarna hijau atau oranye, dan beristirahatlah secara teratur minimal 8 jam sehari.
- ▣ Konsumsi makanan yang mengandung vitamin E, vitamin C, magnesium, seng, dan beta-karoten agar kulit tetap sehat.
- ▣ Gunakan pelembap untuk mencegah kulit menjadi kering akibat pantulan monitor komputer.

Mencegah Keriput

Untuk mencegah terjadinya kerutan, Anda bisa melakukannya dengan cara alami dengan memanfaatkan mentimun. Caranya:

1. Siapkan mentimun segar, 1 sendok teh minyak zaitun, 1 sendok teh madu, dan 1 sendok makan tepung jagung.
2. Kupas kulit mentimun, lalu haluskan dengan blender.
3. Tambahkan minyak zaitun, madu, dan tepung jagung, proses kembali dengan blender.
4. Masukkan ramuan ke dalam wadah, simpan dalam lemari es selama 1 jam.
5. Oleskan ramuan pada wajah sebagai masker, lalu diamkan.
6. Setelah kurang lebih 1 jam dan masker mengering, bilas wajah dengan air hangat lalu bilas kembali dengan air dingin hingga bersih, kemudian lap perlahan dengan waslap. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali.

Menghilangkan Keriput

Meski saat ini sudah banyak krim yang menyatakan mampu menghilangkan keriput, Anda tetap bisa mencoba ramuan tradisional yang mampu melakukan hal yang sama. Bahan-bahan yang digunakan mudah didapat, pembuatan dan penggunaannya pun sederhana.

Menghilangkan Keriput dengan Madu

Madu adalah bahan alami yang mudah diperoleh dan memiliki banyak khasiat, di antaranya menghilangkan keriput. Tapi, sebelum

melakukan perawatan ini, sebaiknya terlebih dulu membasuh wajah dengan air hangat-hangat kuku, yang akan membuat madu menjadi lebih efektif karena pori-pori kulit wajah sedang dalam keadaan membuka. Cara selengkapnya adalah:

1. Ambil sedikit madu, balurkan ke wajah secara merata, lalu diamkan.
2. Setelah 25–30 menit, bilas wajah dengan air hangat untuk membuka pori-pori dan untuk menutup kembali pori-pori gunakanlah es batu dengan mengusapkannya ke seluruh kulit wajah. Pastikan es batu membasuh tempat-tempat yang sebelumnya dibaluri madu. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali.

Menghilangkan Keriput dengan Pisang

Pisang termasuk buah yang paling efektif untuk dijadikan krim antikeriput. Cara menggunakannya pun mudah:

1. Ambil satu atau dua buah pisang, lumatkan hingga lembut menyerupai krim.
2. Balurkan krim pisang ke seluruh permukaan wajah, lalu diamkan.
3. Setelah sekitar 30 menit, bersihkan wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin.
3. Tepuk-tepuk kulit wajah dengan lembut, jangan sekali-kali mengusapnya hingga kering. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali

Menghilangkan Keriput dengan Minyak Kelapa

Minyak kelapa murni juga mampu mengangkat kulit kering yang menimbulkan keriput. Caranya sangat mudah:

1. Ambil minyak kelapa, balurkan ke permukaan wajah, lalu diamkan.
2. Setelah 15 menit, bersihkan wajah dengan air hangat lalu bilas lagi dengan air dingin Lakukan cara ini sebanyak yang Anda butuhkan untuk mempertahankan kekencangan kulit wajah Anda.

Menghilangkan Keriput dengan Nanas

Nanas, buah yang kaya akan vitamin C, juga sangat baik untuk menghilangkan keriput di kulit wajah. Caranya:

1. Ambil nanas, kupas kulit luarnya.
2. Oleskan bagian daging buah yang terangkat beserta kulitnya ke permukaan wajah yang bermasalah, misalnya di sekitar mulut atau di bawah dan di sekitar mata, lalu diamkan.
3. Setelah sekitar 20 menit dan cairan nanas mengering, bilas wajah dengan air hangat lalu bilas dengan air dingin hingga bersih. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali.

Menghilangkan Keriput dengan Pisang dan Susu

Jika ingin menghilangkan keriput dengan memanfaatkan pisang dan susu, caranya:

1. Siapkan 1 buah pisang dan 2–3 sendok makan susu bubuk.
2. Keruk pisang, lalu campur dengan susu hingga rata.
3. Balurkan ramuan ini ke kulit wajah, khususnya bagian yang mengalami pengerutan, lalu diamkan.
4. Setelah kurang lebih 15 menit, bilas wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali.



Tips

Mencegah Penuaan Dini

Usia boleh saja bertambah, tapi wajah harus tetap segar dan awet muda! Untuk mengantisipasi datangnya kerutan sebelum saatnya, ikuti beberapa *tips* yang mudah diterapkan sehari-hari berikut ini.

1. **Stop merokok.** Kandungan nikotin dalam rokok dapat mempercepat timbulnya kerutan, terutama di ujung mata, dahi, dan bagian samping bibir. Selain itu, merokok juga membuat kulit tampak kusam dan kasar.
2. **Hindari sindrom yoyo.** Cegah kenaikan dan penurunan berat badan (sindrom yoyo) yang terlalu drastis, seperti pada diet yang terlalu ketat tanpa diimbangi olahraga dan nutrisi yang cukup.
3. **Gunakan krim malam.** Sebelum tidur, jangan lupa membersihkan sisa *make-up* di seluruh wajah dan leher. Setelah itu, balurkan krim malam dan *eye cream* yang bersifat *anti-aging* untuk menyamarkan kerutan

pada wajah, leher, dan area sekitar mata. Gunakan juga pelembap yang bersifat *anti-aging* di pagi hari.

4. **Berolahragalah secara teratur.** Berolahragalah 1 jam setiap hari. Saat Anda berolahraga, pori-pori kulit Anda akan mengeluarkan keringat, yang artinya kulit membersihkan diri secara alamiah sehingga peredaran darah pun lancar. Selain itu, metabolisme kulit pun akan meningkat. Pilih olahraga seperti yoga, pilates, atau renang.
5. **Hindari minuman beralkohol.** Alkohol akan mempercepat hilangnya air dari kulit.
6. **Perbanyak minum air putih.** Sedikitnya, minumlah 8 gelas air putih sehari. Kurangnya cairan dalam tubuh akan berefek langsung pada kulit; kulit akan terlihat bersisik, kering, kusam, dan kehilangan elastisitasnya.
7. **Minumlah vitamin.** Setiap hari lengkapi asupan makanan Anda dengan vitamin C dan vitamin E agar kulit Anda tetap tampak cantik dan segar.
8. **Konsumsi buah dan sayuran segar.** Perbanyak makanan yang mengandung serat dan vitamin. Buah dan sayuran tak hanya membantu memperlancar proses metabolisme tubuh dan pencernaan, tetapi juga memberi tambahan nutrisi bagi kulit. Pilih buah berwarna, seperti pepaya, tomat, jeruk, dan apel, serta makanan berbahan sayuran seperti salad, gado-gado, karedok, urap, dan lalapan.
9. **Tidurlah dengan cukup.** Idealnya, tidurlah 8 jam sehari dan pergilah tidur di bawah pukul 22.00 karena proses perbaikan dan regenerasi kulit berlangsung secara efektif pada pukul 21.00–24.00.
10. **Perhatikan asupan nutrisi.** Perbanyak konsumsi makanan yang mengandung protein, terutama purin (yang terdapat pada ikan dan daging), lemak tidak jenuh, karbohidrat rendah, vitamin E, vitamin C, serta berbagai mineral. Dan, jangan lupa minum segelas susu per hari. Jika Anda tergolong gemuk, pilih susu *nonfat*.
11. **Lakukan perawatan wajah.** Sejak usia 20 tahunan, secara rutin gunakan pelembap dan krim pelindung dari sinar matahari.
12. **Selalu bersihkan wajah.** Setelah keluar rumah, bersihkan wajah Anda agar debu dan kotoran tidak menempel.

Mengatasi Jerawat

Saat jerawat muncul di wajah, Anda tentu berharap jerawat itu lekas pergi dan wajah pun kembali mulus seperti sedia kala. Anda pastinya bisa menggunakan obat jerawat yang dijual di pasaran. Namun, jika lebih menyukai cara tradisional, tak ada salahnya jika Anda mencoba cara berikut dengan memanfaatkan bahan-bahan alami.

Mengatasi Jerawat dengan Daun Mengkudu

Selain buahnya, daun mengkudu juga bisa dimanfaatkan untuk perawatan kecantikan. Daun mengkudu cukup ampuh untuk menghilangkan jerawat. Caranya:

1. Ambil beberapa helai daun mengkudu, panaskan di atas lilin hingga suam-suam kuku.
2. Tempelkan daun mengkudu hangat tersebut pada kulit yang berjerawat selama beberapa saat. Lakukan hal ini secara rutin beberapa kali setiap hari hingga jerawat hilang.

Mengatasi Jerawat dengan Jeruk Nipis

Di antara banyak manfaat jeruk nipis adalah mengatasi jerawat. Cara memanfaatkan jeruk nipis untuk mengatasi jerawat adalah:

1. Terlebih dulu bersihkan wajah dengan air bersih.
2. Ambil jeruk nipis, belah, kemudian oleskan pada wajah. Jangan gosokkan, cukup oleskan. Diamkan beberapa saat.
3. Setelah air jeruk mengering, bilas wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin lalu keringkan. Jika rutin melakukan perawatan ini 2 kali seminggu, juga membersihkan wajah 2 kali sehari, wajah akan terhindar dari jerawat.

Mengatasi Jerawat dengan Kentang

Di samping bisa dimanfaatkan untuk menghilangkan lingkaran hitam di bawah mata, kentang dapat pula digunakan untuk mengatasi jerawat. Caranya:

1. Menjelang tidur, pastikan wajah sudah terbebas dari *make-up*.
2. Ambil kentang yang masih segar, kupas, kemudian iris tipis melebar.
3. Tempelkan irisan kentang pada jerawat yang membengkak. Pastikan kentang menempel dengan benar pada kulit yang berjerawat.
4. Keesokan harinya, angkat irisan kentang dengan hati-hati dan cuci wajah dengan air dingin. Jerawat yang tadinya membengkak pasti akan mengempis.

Mengatasi Jerawat dengan Daun Pare

Selain buahnya bermanfaat sebagai bahan sayuran, daun pare pun ternyata berkhasiat menghilangkan jerawat. Cara menghilangkan jerawat dengan daun pare adalah:

1. Ambil sepuluh lembar daun pare, cuci bersih, lalu tumbuk sampai halus.
2. Oleskan daun pare lumat pada jerawat yang telah dibersihkan, lalu diamkan.
3. Setelah kurang lebih 15 menit, bilas wajah sampai bersih. Lakukan perawatan ini setiap pagi dan malam hari, maka wajah pun akan bebas jerawat.

Mengatasi Jerawat dengan Tepung Kanji

Perpaduan tepung kanji dan telur tidak hanya ada menghasilkan makanan, tapi juga obat jerawat yang manjur. Cara menggunakannya:

1. Ambil sedikit tepung kanji dan putih telur, campur hingga rata.
2. Oleskan campuran tersebut pada jerawat yang baru muncul di wajah, lalu diamkan.
3. Setelah 15 menit, bilas wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini secara rutin sehingga jerawat pun hilang tanpa meninggalkan noda hitam. Selain itu, campuran tadi dapat juga dijadikan masker dan digunakan dua kali seminggu. Hasilnya, kulit akan menjadi lebih bersih.

Mengatasi Jerawat dengan Asam Jawa

Selain digunakan untuk memasak, asam jawa juga berguna bagi perawatan kulit berjerawat dan untuk menghilangkan noda hitam pada kulit. Perawatan dengan asam jawa ini bisa dalam bentuk masker ataupun minuman. Untuk membuat masker asam jawa:

1. Ambil 2 biji asam jawa, tambahkan beberapa tetes air, lalu aduk hingga mengental.
2. Oleskan ramuan ini pada kulit yang berjerawat dan bernoda hitam, lalu diamkan.
3. Setelah beberapa saat, bilas wajah dengan air. Lakukan perawatan ini secara rutin agar kulit Anda kembali halus, bersih dan bercahaya.

Untuk membuat minuman asam jawa:

1. Siapkan 25 g asam kawak atau asam jawa tua, 25 g kencur, 20 g temulawak, 10 g jintan, 50 g gula aren, dan 1 liter air hangat.
2. Hancurkan asam kawak, kencur, temulawak, dan jintan.
3. Panaskan gula aren dengan air hingga mendidih, masukkan bahan lain yang telah halus, aduk hingga rata. Setelah itu, saring dan ambil airnya.
4. Minum air ramuan tersebut setiap hari, sehari sekali. Jika ingin wajah Anda terus terhindar dari jerawat, sebaiknya jangan berhenti minum ramuan ini hanya karena jerawat sudah hilang. Teruskan meminumnya setiap hari sehingga wajah Anda pun halus dan bercahaya. Juga, menjelang tidur sebaiknya sempatkan untuk mengusap wajah dengan handuk atau kapas steril yang sudah dibasahi dengan air hangat. Dengan begitu, Anda akan terhindar dari tumbuhnya jerawat dan wajah Anda pun akan terlihat lebih putih.

Mengatasi Jerawat dengan Mentimun

Di antara berbagai manfaat mentimun adalah mengatasi jerawat. Cara memanfaatkan mentimun untuk mengatasi jerawat adalah:

1. Ambil sebuah mentimun, lalu iris.
2. Letakkan irisan mentimun di atas wajah yang berjerawat, namun hati-hati dengan jerawat dengan luka terbuka. Diamkan.
3. Setelah 15 menit, angkat irisan mentimun, lalu bilas wajah dengan air hangat lalu bilas ulang dengan air dingin hingga bersih. Ulangi cara ini 3–4 kali sehari sampai jerawat hilang. Cara ini dapat juga digunakan untuk mengatasi minyak yang berlebihan karena mentimun memang mampu menyingkirkan lemak dari kulit wajah.

Mengatasi Jerawat dengan Daun Pepaya

Pohon pepaya adalah salah satu tanaman dengan banyak sekali manfaat, dari daun, buah, hingga getahnya. Daun pepaya mengandung enzim *papain*, *alkaloid karpaino*, *pseudokarpaina*, *glikosid*, *karposid*, *saponin*, *sakarosa*, *dekstrosa*, serta *levulosa*. Jika ingin menghilangkan jerawat, Anda bisa memanfaatkan daun pepaya. Caranya:

1. Ambil 2–3 lembar daun pepaya tua, jemur sebentar, lalu tumbuk hingga halus.
2. Tambahkan satu setengah sendok air, lalu gunakan campuran ini sebagai bedak pada wajah yang berjerawat.

3. Setelah 15 menit, bilas wajah hingga hangat dan bilas ulang dengan air dingin hingga bersih. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengatasi Jerawat dengan Daun Sirih

Minyak atsiri dari daun sirih mengandung *chavicol* dan *betlephenol* yang bersifat antijamur, antioksidan, dan bisa mematikan kuman. Jadi, daun sirih pun bisa dimanfaatkan untuk menghilangkan jerawat. Caranya:

1. Ambil 4-6 lembar daun sirih, lalu haluskan.
2. Gunakan daun sirih lumat ini sebagai bedak kompres. Lakukan perawatan ini setiap malam hingga jerawat hilang dari wajah.

Mengatasi Flek Hitam

Selain jerawat, noda hitam di wajah juga sangat mengganggu penampilan. Noda hitam ini biasanya merupakan bekas jerawat atau akibat sengatan sinar matahari. Untuk mengatasinya, Anda bisa mencoba cara tradisional di bawah ini. Anda boleh memilih bahan dan cara yang paling Anda sukai.

Menghilangkan Flek Hitam dengan Kunyit

Kunyit selain sebagai bumbu juga bisa dimanfaatkan untuk menghilangkan flek hitam pada wajah. Caranya:

1. Ambil kunyit sebesar ibu jari yang ada matanya, kemudian bakar. Usahakan jangan sampai hangus.
2. Gosokkan kunyit bakar sesudah dingin pada bagian wajah yang berbintik hitam. Diamkan.
3. Setelah beberapa menit, bilas wajah dengan air bersih. Untuk menghilangkan bekas warna kuning kunyit, gunakan bedak dingin.

Menghilangkan Flek Hitam dengan Jeruk Nipis

Ada satu lagi manfaat jeruk nipis, yaitu menghilangkan flek hitam pada wajah. Cara menggunakannya:

1. Ambil jeruk nipis yang sudah matang, belah, gosokkan dengan lembut pada bagian wajah yang terkena flek, lalu diamkan.
2. Setelah 15 menit dan air jeruk terserap, bilas wajah dengan air hangat, lalu bilas lagi dengan air dingin. Lakukan perawatan ini setiap hari. Sebagai catatan, cara ini hanya diperuntukkan bagi jenis kulit berminyak.

Menghilangkan Flek Hitam dengan Madu

Selain dengan kunyit dan jeruk nipis, Anda juga dapat menghilangkan flek hitam pada wajah dengan madu. Caranya:

1. Ambil 2 sendok makan madu, panaskan sampai mendidih.
2. Saat madu masih hangat, oleskan pada bagian kulit yang terkena flek, lalu diamkan.
3. Setelah 15 menit atau madu mengering, bilas wajah dengan air hangat. Lakukan perawatan ini secara rutin 2 kali sehari untuk mendapatkan hasil terbaik. Madu cocok untuk semua jenis kulit.

Menghilangkan Flek Hitam dengan Tomat

Selain bernutrisi tinggi karena banyak mengandung protein, fosfor, besi, belerang, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C, tomat juga bisa digunakan untuk menghilangkan flek hitam dan menghaluskan wajah. Caranya, ambil tomat yang sudah matang, lalu iris dan gosokkan pada wajah dan biarkan selama 15 menit. Atau, peras tomat, lalu oleskan air perasan tersebut ke wajah setiap hari, sebagai pelindung dari sengatan matahari.

Selain buahnya, Anda dapat pula menggunakan daun tomat untuk menyejukkan wajah. Caranya, ambil daun tomat secukupnya,

lalu remas-remas dengan sedikit air. Setelah itu, oleskan pada wajah dan biarkan selama 15 menit lalu bilas dengan hangat hangat dan bilas ulang dengan air dingin.

Menghilangkan Flek pada Wajah dengan Mentimun

Sinar matahari yang mengenai kulit wajah dapat mengakibatkan flek hitam. Untuk mengatasinya dapat menggunakan cara tradisional, yaitu:

1. Ambil 3 buah mentimun ukuran sedang dan 1 sendok makan susu bubuk putih tanpa rasa.
2. Kupas tipis mentimun, kemudian cuci hingga bersih.
3. Hancurkan mentimun dengan blender.
4. Tambahkan susu bubuk putih pada mentimun yang sudah hancur, aduk hingga rata.
5. Oleskan campuran tersebut ke bagian kulit yang terbakar sinar matahari, lalu diamkan.
6. Setelah 15 menit, bersihkan wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin.

Selain dengan cara di atas, dapat juga dilakukannya dengan cara lain.

1. Ambil 3 buah mentimun ukuran sedang dan 1 liter air hangat.

2. Kupas tipis mentimun, kemudian cuci hingga bersih.
3. Hancurkan mentimun dengan blender.
4. Tambahkan air hangat pada mentimun yang sudah hancur, campur hingga rata.
5. Basuhkan campuran tersebut pada wajah yang terbakar sinar matahari.
6. Diamkan 1–2 menit lalu ulangi hingga 2 kali dan bilas dengan air hangat dan bilas dengan air dingin maka kulit Anda pun akan terasa sejuk dan lambat laun mulus kembali.

Menghilangkan Flek Hitam dan Menghaluskan Kulit dengan Daun Jambu Biji

Pohon jambu biji selain menghasilkan buah yang enak dan bernutrisi juga memiliki daun yang berkhasiat menjaga kehalusan kulit. Jika Anda bermasalah dengan kulit kasar dan kusam, cobalah memanfaatkan daun jambu biji. Caranya:

1. Ambil beberapa lembar daun jambu biji yang masih muda, cuci sampai bersih.
2. Remas-remas daun jambu biji sampai menjadi butiran-butiran halus. Tambahkan beberapa tetes air jika perlu.
3. Gosokan butiran-butiran daun jambu biji tadi pada kulit wajah secara perlahan dengan gerakan memutar sambil pijat perlahan-lahan. Diamkan.

4. Setelah daun kering, bilas wajah dengan air hangat. Diamkan sebentar, bilas lagi dengan air dingin. Lakukan perawatan ini secara rutin setiap pagi dan sore. Hasilnya, wajah Anda menjadi halus dengan pori-pori mengecil.

Menghilangkan Flek Hitam dan Memutihkan Wajah dengan Lobak

Jika ingin memiliki kulit wajah yang putih, bersih, dan tidak bernoda, Anda bisa memanfaatkan lobak dengan mengikuti resep berikut:

1. Siapkan 1 sendok makan air perasan lobak, 1 sendok teh susu, dan 1 sendok teh air perasan jeruk nipis yang segar.
2. Campur seluruh bahan hingga merata, balurkan ke bagian wajah yang terkena flek, lalu diamkan.
3. Setelah benar-benar kering, bilas wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan cara ini secara rutin setiap hari.

Mengatasi Komedo

Semakin banyak jalan keluar kelenjar minyak yang tersumbat, akan semakin banyak pula jerawat yang menghiasi wajah Anda. Sebaiknya, jangan pencet komedo karena hal itu akan semakin mengaktifkan

kelenjar minyak sehingga kotoran pun semakin menumpuk. Akan lebih baik jika Anda lebih banyak membersihkan daerah wajah yang berminyak, terutama di bagian komedo.

Komedo atau kerati merupakan bagian dari proses kerja hormon yang sedang berkembang. Jika jalan keluar minyak pada kulit tersumbat komedo, dipastikan jerawat akan muncul di bagian-bagian wajah yang lain, seperti dagu, kening, dan sekitar hidung. Untuk itu, bersihkan wajah Anda dengan air bersih atau air hangat. Atau, Anda bisa pula menggunakan pembersih wajah instan yang dijual di supermarket. Tapi, jangan memilih pembersih yang mengandung terlalu banyak alkohol.

Bila komedo dan jerawat semakin parah, sebaiknya Anda tidak mengurusinya sendiri karena justru akan memperburuk keadaan. Berkonsultasilah dengan dokter kulit agar jerawat tidak merajalela ke segala sudut wajah.

Untuk membersihkan komedo di wajah, sebenarnya ada cara alami yang bisa Anda ikuti, yaitu:

1. Siapkan sebutir telur ayam atau telur burung puyuh, ambil bagian putihnya saja, kocok hingga berbusa.
2. Ambil sehelai kapas kecantikan. Lalu bubuhkan putih telur kocok hingga basah, lalu tempelkan pada hidung.
3. Setelah menempel, biarkan hingga benar-benar kering, lalu lepaskan secara perlahan. Jika Anda berhasil, akan ada banyak



Tips

Menghilangkan Komedo

Komedo yang berada di sekitar hidung bukan hanya mengganggu penampilan, tapi juga akan membuat tidak nyaman. Untuk itu, ikuti *tips* berikut untuk menghilangkannya:

1. Bersihkan wajah dengan pembersih yang sesuai dengan jenis kulit minimal sehari sekali.
2. Lakukan *peeling* untuk mengangkat permukaan lapisan tanduk yang telah mati (komedo) serta kotoran yang membandel.
3. Lakukan pemijatan pada wajah untuk menghaluskan kulit wajah dan merangsang pertumbuhan kulit baru.
4. Gunakan masker untuk mengencangkan kulit wajah dan mengangkat sel-sel kulit mati sehingga wajah pun bersih sempurna.

komedo yang menempel pada kapas tersebut.

Mengatasi Komedo dengan Masker Mentimun

Jika bermasalah dengan komedo, Anda bisa mencoba masker mentimun ini. Caranya:

1. Ambil $\frac{1}{2}$ buah timun, 1 sendok teh perasan air lemon, dan 1 sendok teh air perasan daun *mint*.
2. Lumatkan semua bahan dengan blender, masukkan ke dalam botol kecil, dan dinginkan dalam lemari es selama sekitar 10 menit.
3. Oleskan ramuan tersebut pada wajah, lalu diamkan.
4. Setelah sekitar 15 menit, bilas wajah dengan air hangat dan ikuti dengan air dingin. Lakukan perawatan ini secara teratur sekali seminggu.

Mencegah Munculnya Komedo

Cara mudah untuk mengatasi dan menghindari komedo adalah dengan mencuci wajah minimal dua kali sehari. Jika aktivitas Anda banyak di luar ruangan dan sangat padat, sering-seringlah mencuci muka setidaknya 4 hingga 5 kali sehari. Imbangi juga dengan banyak minum air putih sebab air putih berkhasiat mengusir toksin-toksin lain penyebab timbulnya komedo dari dalam tubuh.

Sering-sering pulalah berganti handuk dan sarung bantal sebab dua benda ini sering Anda gunakan dan menempel langsung dengan bagian wajah. Hindari pula berbagi alat kosmetik, peralatan rias, serta handuk dengan orang lain. Usahakan agar tidak ada kotoran pada alat kosmetik yang Anda gunakan. Selain itu, jangan lupa bersihkan wajah sebelum tidur, hindari *junk food* dan makanan berlemak atau pedas, serta perbanyak makan buah dan sayuran.

Mengatasi Pori-Pori Besar

Punya kulit wajah dengan pori-pori besar seperti kulit jeruk memang sangat mengganggu penampilan. Masalah ini umumnya dialami oleh mereka yang memiliki kulit berminyak. Mereka yang memiliki kulit kering dan normal jarang mengalami masalah ini. Kalaupun ada, persentasenya sangat kecil. Namun, pori-pori besar bisa jadi juga diakibatkan oleh masalah genetis.

Perawatan terhadap wajah berpori-pori besar sebaiknya dilakukan sejak dini sebab bila ditunda hingga pori-pori semakin besar, perawatan untuk itu pun akan semakin rumit dan biayanya tidak sedikit. Cara yang paling mudah dan dapat dilakukan di rumah adalah mencuci wajah dengan menggunakan es batu sebab es batu dipercaya dapat mengangkat kotoran yang tersumbat dalam pori-pori. Caranya, setelah membersihkan wajah dengan pembersih kosmetik, gosokkan es batu secara perlahan ke seluruh permukaan wajah. Lakukan perawatan ini secara teratur setelah beraktivitas terutama di luar ruangan sebab kotoran yang menyumbat membuat pori-pori semakin besar.

Usaha mengecilkan pori-pori juga dapat dilakukan dengan menggunakan masker dari bahan alami, misalnya masker rumput laut. Selain itu, *facial* pun dapat dilakukan. Bagi Anda yang berkulit wajah cenderung berminyak, lakukan *facial* dua kali sebulan, sementara bagi Anda yang berkulit wajah cenderung kering, cukup lakukan *facial* sekali sebulan. Dan untuk Anda yang berjerawat, lakukan *peeling* dan *scrubbing* secara teratur. Sebagai alternatif lain, perawatan dengan laser juga dapat dilakukan karena akan memancing regenerasi sel-sel kulit dari dalam. Perawatan ini juga bekerja di bawah permukaan kulit sehingga lebih efektif.

Ada beberapa hal yang perlu Anda perhatikan berkenaan dengan perawatan pori-pori besar ini. Jangan menggunakan kosmetik

secara berlebihan sebelum pori-pori Anda mengecil, jangan pula mengonsumsi makanan yang dapat memicu jerawat, seperti makanan berminyak.

Mengecilkan Pori-Pori dengan Air Bunga Mawar

Selain dengan hal-hal yang telah disebutkan di atas, Anda dapat pula mengecilkan pori-pori dengan air bunga mawar. Caranya:

1. Ambil $\frac{1}{2}$ sendok teh air perasan jeruk nipis, 3 tetes ekstrak bunga mawar, dan 1 sendok teh air perasan mentimun, campur hingga rata.
2. Balurkan ramuan ini pada wajah secara merata, lalu diamkan.
3. Setelah kira-kira 15 menit, bilas wajah dengan air hingga bersih. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengecilkan Pori-Pori dengan Masker Tepung

Untuk mengecilkan pori-pori dengan masker tepung ikuti langkah-langkah berikut.

1. Siapkan minyak zaitun dan tepung (gandum atau jagung) secukupnya.
2. Oleskan minyak zaitun pada wajah.
3. Balurkan tepung pada wajah, lalu diamkan.

4. Setelah sekitar 20 menit, bilas wajah dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengecilkan Pori-Pori dengan Cuka dan Daun *Mint*

Untuk mengecilkan pori-pori dengan cuka dan daun *mint*. Caranya:

1. Siapkan 2 sendok teh daun *mint* yang sudah dihancurkan, 2 sendok makan cuka apel, dan 285 ml air.
2. Campur daun *mint* dan cuka apel, masukkan ke dalam wadah, tutup rapat, dan biarkan selama 1 minggu.
3. Saring campuran daun *mint* dan cuka apel, lalu tambahkan air. Masukkan campuran ini ke dalam botol lalu bubuhkan pada wajah diamkan selama 15 menit lalu bilas dengan air hangat dan bilas ulang dengan air dingin. Agar hasil maksimal, lakukan setiap hari selama 1 minggu.

Mengecilkan Pori-Pori dengan Perasan Daun Selada

Anda juga dapat mengecilkan pori-pori dengan perasan daun selada. Caranya:

1. Siapkan beberapa helai daun selada yang masih segar.

2. Tumbuk daun selada, tambahkan air, lalu saring.
3. Oleskan ramuan ini secara merata pada wajah, lalu diamkan.
4. Setelah kurang lebih 10 menit, bilas wajah dengan air dingin.
Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

PERAWATAN SEKITAR MATA

Menjaga Kesegaran Mata

Agar secara keseluruhan penampilan wajah terlihat sempurna, Anda juga harus memberikan perhatian khusus pada mata. Anda harus mengimbangi kulit wajah yang cantik dengan mata yang segar dan berbinar.

Merawat Sekitar Mata dengan Kentang

Selain berfungsi sebagai bahan pangan, kentang yang mengandung potasium ini juga dapat menghilangkan lingkaran hitam di sekitar mata. Caranya:

1. Ambil kentang, kupas, dan cuci sampai bersih. Iris tipis-tipis.
2. Letakkan irisan kentang pada mata yang telah dibersihkan, diamkan selama 20 menit.



Tips

Merawat Kesegaran Mata

Agar mata tetap segar, ikuti *tips* berikut:

1. Sebelum tidur, selalu bersihkan mata dari riasan.
2. Seminggu sekali, gunakan masker untuk mata untuk mencegah dan membantu mengatasi kerutan dan lingkaran hitam di sekitar mata. Untuk masker alami bisa digunakan irisan mentimun diamkan selama 15 menit lalu bilas dengan air dingin.
3. Tidurlah 8 jam sehari.
4. Agar mata tampak segar dan menarik. Gunakan eye shadow sesuai warna kulit. Untuk kulit sawo matang, pilih eye shadow warna kuning, hijau, dan gradasi cokelat. Untuk kulit yang cenderung gelap, pilih eye shadow warna ungu, biru, dan kemerahan. Untuk kulit putih atau terang, gunakan eye shadow warna apa pun, sesuaikan dengan baju yang dikenakan.

Menghilangkan Lingkaran Hitam di Bawah Mata dengan Kentang

Jika kurang tidur, biasanya akan muncul lingkaran hitam di bawah mata. Untuk mengatasi lingkaran hitam itu bisa memanfaatkan kentang. Caranya:

1. Siapkan kentang, kupas, bersihkan dengan air matang, lalu parut.
2. Tempatkan parutan kentang pada kain berpori, lalu ikat.
3. Letakkan kain dengan parutan kentang pada area dengan lingkaran hitam, biarkan selama 15–20 menit. Berhati-hatilah agar air kentang tidak merembes ke mata.

Menyegarkan Mata dengan Bunga Melati

Selain cantik dan harum, bunga kebanggaan perempuan Indonesia ini ternyata juga bermanfaat untuk membuat mata lebih bercahaya. Caranya:

1. Ambil beberapa buah bunga melati, rendam dalam 1 gelas air air bersih. Biarkan semalam suntuk.
2. Keesokan harinya, gunakan air ini untuk merambang mata. Lakukan perawatan ini 3 kali seminggu.

Mengatasi Mata Lelah dengan Mentimun

Siapa pun tentu ingin memiliki mata yang segar. Untuk menyegarkan mata, Anda dapat memanfaatkan mentimun. Caranya:

1. Pilih mentimun segar dengan diameter kira-kira 4 cm, lalu iris.
2. Berbaringlah, pejamkan mata, letakkan irisan mentimun tersebut pada kelopak mata, lalu diamkan.

Tips

agar Mata Indah Berbinar

Untuk mendapatkan mata yang indah berbinar, Anda bisa mengikuti kiat-kiat berikut:

1. Gunakan pelembap mata secukupnya.
2. Menjelang tidur malam, kompres mata dengan mentimun secara intensif.
3. Gosok mata dengan lembut, jangan terlalu keras.
4. Sepulang bepergian, biasakan membasuh wajah dengan air sejuk sehingga mata pun bebas dari debu.
5. Pilih kosmetik yang tidak membuat mata alergi.
6. Tidurlah dengan cukup.
7. Konsumsi vitamin A secara teratur.



Tips

Mengatasi Bayangan Hitam di Bawah Mata

Untuk mengatasi rona hitam di bawah mata akibat kelelahan, Anda bisa mengikuti *tips* berikut:

1. Kompres mata dengan irisan mentimun atau tomat dengan cara menempelkannya pada kelopak mata.
2. Tidurlah dengan cukup, 8 jam sehari.

3. Setelah ½–1 jam, Anda pun akan merasakan daerah sekitar mata terasa sejuk dan mata yang sembap akibat kelelahan dapat segar kembali.

Mengatasi Mata Sembap dengan Mentimun dan Susu

Mata sembap bisa juga diatasi dengan masker mata, dengan memanfaatkan mentimun dan susu. Caranya:

1. Siapkan 2 sendok teh parutan mentimun dan 1 sendok teh susu bubuk, campur hingga rata.
2. Tempelkan ramuan ini di kelopak mata bawah dan atas, lalu diamkan.
3. Setelah sekitar 10 menit, usapkan handuk katun lembut dan basah pada kelopak mata atau bilas dengan air dingin.



Tips

Mengatasi Kantong Mata

Kurangnya tidur dan faktor usia sering menyebabkan kantong mata tampak hitam dan kurang indah dipandang. Untuk mengatasinya, coba *tips* berikut:

1. Dengan menggunakan minyak zaitun murni, yang mengandung pelembap dan bahan aktif lain yang dapat menenangkan saraf mata, lakukan pemijatan di sekitar bagian bawah mata sehingga mata dan kulit kantong mata pun dapat normal kembali.
2. Kompres mata dengan mentimun agar mata kembali sejuk dan segar.
3. Tidurlah minimal 8 jam sehari.

Dos Perawatan Mata

1. Ambil selembar kapas, celupkan pada susu dingin, kemudian tempelkan pada mata tertutup selama 10 menit. Rilekslah sepenuhnya. Perawatan ini akan membantu otot-otot mata menjadi rileks setelah Anda lelah bekerja di depan komputer.
2. Ambil kentang, parut sekaligus dengan kulitnya, kemudian tempelkan pada mata tertutup selama 20 menit. Rilekslah sepenuhnya. Perawatan ini akan menjaga otot mata tetap kencang.
3. Ambil sebuah mentimun, iris, kemudian letakkan pada mata tertutup selama 15 menit. Cara ini berguna untuk menghindari terbentuknya lingkaran hitam.
4. Jika mata merah dan terasa gatal, lakukan pijatan ringan pada kulit mata dengan menggunakan dadih (susu kerbau fermentasi), untuk mengurangi temperatur yang tak sesuai di sekitar kulit mata.
5. Basuh mata dengan air dingin, yang akan membuat kulit mata terasa sejuk.
6. Beri pijatan ringan pada kulit mata dengan menggerakkan jari naik-turun dengan lembut.

Don'ts Perawatan Mata

1. Jangan menggunakan lensa kontak untuk waktu yang lama atau sepanjang malam. Hal itu akan membuat mata lelah dan memberikan ketegangan yang tak perlu pada kulit mata.
2. Saat membasuh wajah dengan air, jangan melakukannya secara terburu-buru. Membasuh wajah dengan kasar dan terburu-buru tidak akan meredakan kelelahan pada mata, tapi justru bisa membuat debu kecil pada mata melukai kornea mata atau membuat kulit mata terasa pedih.
3. Jangan menggunakan saputangan untuk mengelap mata. Gunakan tisu yang lebih higienis untuk kulit sensitif.
4. Jangan menonton TV dalam jarak kurang dari 4,5 meter.
5. Jangan membaca buku dalam jarak kurang dari setengah meter agar otot kulit mata menjadi kuat.
5. Jangan menggunakan *make-up* untuk mata atau *eye shadow* berbentuk tabur karena bisa masuk ke mata, yang kemudian dapat menyebabkan iritasi pada bagian otot mata dan kulit di dekat mata.
6. Jangan menggunakan maskara yang sudah berumur lebih dari setahun karena akan melemahkan kulit mata.

Merawat Mata dengan Pijatan

Mengatasi Mata Sembap dengan Pijatan

Mata menjadi sembap karena tidak lancarnya sirkulasi cairan di sekitar mata, yang mengakibatkan terbentuknya lapisan tipis yang mirip dengan kantong air. Untuk mengatasinya, konsumsi buah-

buahan yang berwarna oranye dan sayuran yang berwarna hijau. Kurangi pula konsumsi lemak hewani.

Selain melalui makanan, Anda bisa pula mengatasi mata sembap dengan memijat wilayah sekitar mata dengan masker mata dan buah *almond* di ujung jari. Pemijatan ini bertujuan mengeringkan cairan yang berlebihan pada bola mata. Mulai dengan memijat lingkaran bagian luar mata, di bawah mata. Tekan perlahan pangkal hidung di antara dua kelopak mata, kemudian dorong pangkal alis ke atas-ke bawah.

Mengurangi Ketegangan Mata dengan Pijatan

Tanpa sadar, kita sebenarnya sering menyiksa mata kita sendiri. Misalnya, delapan jam memelototi layar komputer, memakai lensa kontak delapan jam sehari, atau membaca sambil tiduran di bawah lampu yang tidak cukup terang. Berbagai kebiasaan buruk itu menekan bola mata dan menjadikan otot-otot di sekeliling mata kaku. Salah satu cara untuk mengurangi ketegangan otot mata adalah dengan melakukan pemijatan sebagai berikut:

1. Pijat area di bawah kedua mata dengan menggunakan jari tengah.
2. Berikan sedikit penekanan dan rasakan otot-otot mata yang kaku. (Latihan ini bisa memberikan energi baru bagi mata, Tetapi ingat,

jika baru pertama kali mencoba, jangan melakukannya secara berlebihan karena dapat menyebabkan nyeri kepala.)

3. Beralihlah ke tulang atas mata dan berikan pijatan beberapa kali. Anda bisa menggunakan ibu jari untuk bagian ini.
4. Pijat urat-urat yang kaku di bagian atas mata di dekat hidung, arahkan ke sudut mata, lalu pijat perlahan. Lakukan pijatan ini pada kedua mata, lalu beralihlah ke otot-otot di bagian atas alis.

Memijat bagian kaku di sekeliling mata juga diyakini dapat membantu memperbaiki kondisi bola mata yang terlalu menonjol, mata yang sakit, mata yang sensitif terhadap cahaya, atau mata yang terlalu sipit.

Menghilangkan Ketegangan dengan Telapak Tangan

Cara lain untuk meredakan kelelahan mata adalah dengan menggunakan telapak tangan. Caranya:

1. Letakkan telapak tangan pada masing-masing mata, lalu saling silangkan jari-jari kedua tangan.
2. Setelah kedua mata tertutup oleh telapak tangan dan tak ada cahaya yang masuk melalui sela-sela jari, buka mata Anda. Tahan posisi ini beberapa saat dan pastikan Anda benar-benar melihat kegelapan. Lakukan latihan ini beberapa kali sehari.

Merawat Mata dengan Senam Mata

Bukan hanya tubuh yang memerlukan olahraga. Mata pun memerlukan olahraga untuk mengurangi ketegangan. Untuk itu, cobalah senam mata berikut ini:

Menggerakkan Bola Mata

Cari posisi duduk menghadap tepat ke dinding. Dari tempat duduk Anda, tatap suatu titik sebagai titik awal pusat pandang, kemudian secara perlahan arahkan bola mata ke kiri sejauh mungkin tanpa menggerakkan kepala. Arahkan kembali pandangan ke titik awal. Balik gerakan tadi ke arah kanan, kemudian kembalilah ke posisi semula. Selanjutnya, secara perlahan arahkan bola mata ke atas, lalu kembalikan ke titik awal. Lakukan hal serupa ke arah bawah.

Dalam melakukan latihan ini, perlu Anda pastikan kepala selalu tegak dan Anda selalu mengarahkan kembali mata Anda ke titik awal sebelum melakukan gerakan yang lain. Jika belum terbiasa, jangan melakukan latihan ini secara tergesa-gesa karena bisa mengakibatkan sakit kepala. Bagi pemula, cukup lakukan latihan ini sekali sehari. Jika sudah terbiasa, Anda bisa melakukannya sekitar 10 kali sehari.

Memutar Bola Mata

Latihan berikutnya adalah memutar bola mata. Caranya, mula-mula arahkan bola mata ke kiri, sejauh yang Anda mampu. Setelah itu, putar ke atas, ke kanan, ke bawah, dan kembali ke posisi kiri. Lakukan latihan ini secara perlahan, awalnya cukup sekali sehari.

Melatih Mata dengan Objek

Anda juga bisa melatih mata dengan melihat objek. Pertama, lihat suatu objek yang sangat jauh, lalu alihkan pandangan ke objek yang sangat dekat dengan mata. Untuk objek yang dekat, pilih objek berwarna hijau, tetapi tidak terlalu terang, karena warna hijau bisa menyejukkan mata yang kelelahan.

Melentikkan Bulu Mata

Memiliki bulu mata yang lentik dan cantik adalah dambaan hampir semua orang. Tak heran banyak orang melakukan beragam cara untuk mendapatkannya, dari cara tradisional hingga cara modern. Jika ingin mencoba cara tradisional, tak ada salahnya Anda mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Siapkan batang lidah buaya, ambil getahnya.
2. Dengan menggunakan sikat alis atau batang daun sirih, oleskan getah lidah buaya pada bulu mata mengarah ke atas.

3. Jika bulu mata Anda sudah terlalu panjang, gunting sedikit bagian ujungnya agar nantinya tumbuh dengan lentik, tebal, dan indah.

PERAWATAN BIBIR DAN GIGI

Merawat Bibir

Seperti halnya bagian wajah yang lain, bibir pun perlu dirawat dan diperhatikan secara khusus.

Merawat Bibir dengan Madu

Siapa yang tak ingin punya bibir kemerahan, lembap, dan tampak segar? Sebenarnya, untuk mendapatkan bibir semacam itu cukup mudah, Anda bisa memanfaatkan madu alami. Caranya pun cukup mudah, cukup oleskan madu pada bibir Anda setiap kali Anda sedang santai. Cara itu dapat melembutkan dan melembapkan bibir sekaligus mencegah bibir menjadi kering atau pecah-pecah. Atau, ada pula cara lain.

1. Siapkan 6 sendok teh madu murni dan 4 tetes air/minyak *rosemary*, aduk hingga rata.
2. Oleskan campuran ini pada bibir setiap hari. Jika rajin melaku-

Tips
Menghilangkan Bau Mulut

1. Ambil 5 lembar daun sirih, rebus dengan 2 gelas air, biarkan terus mendidih hingga air tinggal tersisa 1 gelas. Biarkan mendingin.
2. Setelah air agak dingin, minum atau gunakan untuk berkumur-kumur setiap pagi. Lakukan cara ini setiap hari.

kannya, Anda tidak akan perlu menunggu waktu lama untuk mendapatkan bibir yang Anda idamkan.

Melembapkan Bibir dengan Mentimun

Mentimun tidak hanya berguna untuk perawatan wajah, tapi juga untuk memperindah dan melembapkan bibir. Caranya:

1. Ambil mentimun yang belum dikupas kulitnya, cuci bersih, lalu keringkan.
2. Sapukan perlahan mentimun pada bibir, persis seperti menggunakan lipstik. Ulangi hingga 3–4 kali.

Mengatasi Bibir Pecah-Pecah dengan Teh Celup

Untuk mengatasi bibir yang pecah-pecah ternyata ada cara yang sangat mudah, yaitu dengan memanfaatkan teh celup. Caranya, kompres bibir dengan teh celup basah. Lakukan hal ini beberapa kali dalam sehari dan terus lakukan sampai kondisi bibir pulih. Sekarang Anda tidak perlu membeli pelembap bibir lagi!

Merawat Gigi

Memutihkan Gigi dengan Kulit Buah Lemon

Untuk mendapatkan gigi putih dan bersih, cobalah cara alami berikut ini.

1. Kupas buah lemon secara melingkar selebar kurang lebih 1 cm.
2. Gosokkan kulit lemon bagian dalamnya secara langsung ke seluruh gigi depan selama 2 menit.
3. Bersihkan gigi dengan cara berkumur. Lakukan hal ini secara rutin setiap hari agar lebih cepat terlihat hasilnya. Tetapi ingat, jangan menggosokkan kulit lemon langsung setelah menggosok gigi.

Menguatkan Gigi dengan Jahe dan Garam

Ada cara alami yang mudah untuk merawat gigi agar kuat. Bahan yang diperlukan pun sederhana, hanya jahe dan garam. Caranya:

1. Ambil jahe sebesar ibu jari, tumbuk bersama garam.
2. Ambil air tumbukan, kemudian gunakan untuk berkumur. Lakukan perawatan ini setiap hari.



Tips

Merawat Gigi Secara Alami

1. Hindari meminum kopi dan anggur merah karena kedua minuman itu dapat meninggalkan noda pada gigi.
2. Konsumsi sayur-sayuran karena selain merupakan merupakan cemilan yang sehat, sayuran ternyata dapat pula membersihkan gigi secara alami.
3. Perhatikan sikat gigi, ganti minimal sebulan sekali.
4. Manfaatkan stroberi karena buah ini dapat secara alami memutihkan gigi. Rajin-rajinlah minum jus stroberi dan jangan buang ampasnya. Ambil ampas itu dan gosokkan pada gigi Anda. Diamkan sesaat, lalu berkumurlah. Lakukan hal ini secara teratur untuk mendapat hasil yang maksimal.
5. Sikatlah gigi dengan rutin setiap 12 jam sekali untuk mendapatkan gigi yang putih. Tindakan ini dapat melindungi gigi dari plak dan noda yang membandel.
6. Gosokkan kulit buah lemon pada gigi untuk memutihkan gigi Anda. Lakukan dengan teratur agar hasilnya dapat bertahan lama.
7. Hindari merokok karena merokok adalah cara tercepat untuk mengubah warna gigi menjadi kuning.
8. Manfaatkan benang gigi untuk membersihkan sela-sela gigi setidaknya sehari sekali. Kotoran sangat mudah terselip pada sela-sela gigi yang jika tidak dibersihkan lama kelamaan akan menjadi karang gigi.
9. Gunakan pasta gigi yang mempunyai formula untuk memutihkan gigi sesuai anjuran dokter.
10. Berkonsultasilah dengan dokter gigi minimal setahun sekali.

Mengatasi Sakit Gigi dengan Cengkih

Apabila Anda menderita sakit gigi yang tidak tertahankan, ada cara untuk mengatasinya sementara.

1. Ambil 10 butir cengkih dan sedikit garam, tumbuk sampai halus.
2. Ambil kapas kecil yang sudah ditetesi sedikit minyak goreng, lalu beri ramuan cengkih.
3. Letakkan kapas pada gigi yang sakit, biarkan beberapa saat.



Perawatan Kecantikan Seputar Rambut



Rambut adalah mahkota perempuan. Jadi, tak heran jika masalah rambut sering mengganggu rasa percaya diri kaum hawa. Perempuan pun kemudian mencoba berbagai cara untuk memperindah rambut mereka.

Sebelum melakukan perawatan rambut, ada baiknya terlebih dulu mengetahui jenis rambut Anda. Para ahli kecantikan membedakan rambut ke dalam tiga jenis, yaitu rambut kering, rambut berminyak, dan rambut normal. Dengan mengetahui jenis rambut, Anda akan dapat melakukan perawatan dan pemeliharaan rambut dengan tepat.

PENGENALAN JENIS RAMBUT

.....

Rambut Berminyak

Rambut berminyak adalah rambut yang tumbuh di atas kulit kepala yang banyak memproduksi lemak atau zat lengket alami lain yang dapat melembutkan rambut. Produksi lemak yang berlebihan pada kulit kepala bisa terjadi karena tubuh memang memproduksi lemak secara berlebihan atau faktor hormonal, yakni adanya berbagai perubahan hormon, terutama pada masa pubertas.

Ada beberapa ciri rambut berminyak, di antaranya:

- Rambut terlihat lengket dan berminyak.
- Rambut cepat kotor dan banyak debu menempel.
- Kulit kepala cenderung berketombe.

Rambut Kering

Rambut kering merupakan kebalikan dari rambut berminyak. Kelenjar lemak pada kulit kepala sangat terbatas sehingga rambut pun sangat kekurangan lemak, yang berfungsi melembutkan rambut. Sama halnya dengan rambut berminyak, masalah rambut kering bisa disebabkan oleh faktor bawaan ataupun hormonal. Meskipun demikian, biasanya masalah rambut kering terjadi akibat ulah si pemiliknya sendiri, misalnya menggunakan pewarna rambut kimiawi,

terlalu sering menggunakan pengering rambut, menggunakan produk rambut yang tidak cocok, atau sering membiarkannya terkena panas matahari.

Rambut kering memiliki beberapa ciri, di antaranya:

- Rambut tampak kusam, tidak kemilau.
- Rambut sulit disisir.
- Rambut mudah rontok, mudah patah, dan ujungnya pecah-pecah.

Rambut Normal

Rambut normal adalah jenis rambut yang paling ideal karena kulit kepala mengeluarkan kadar minyak sesuai kebutuhan.

Ada beberapa ciri rambut normal, di antaranya:

- Rambut tampak berkilau dan bercahaya.
- Rambut mudah disisir.
- Rambut bertekstur kuat namun lembut.
- Rambut tidak mudah rontok dan tidak pecah-pecah.

NUTRISI UNTUK RAMBUT

Layaknya tubuh, rambut pun memerlukan nutrisi yang tepat untuk tumbuh sehat. Kesehatan rambut banyak berkaitan dengan kecukupan gizi seseorang. Rambut orang yang kekurangan gizi biasanya

berwarna kekuningan atau kemerahan dan sangat tipis. Untuk itu, perhatikan asupan gizi Anda agar tubuh dan rambut Anda tampak sehat terawat. Lalu, nutrisi apa saja yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan rambut? Jawabannya adalah protein, vitamin, dan zat besi. Protein dapat memperkuat rambut, mencegahnya rontok dan mudah patah. Protein hewani banyak terdapat pada ikan, daging, susu, dan keju, sementara protein nabati banyak terdapat pada biji-bijian seperti kedelai dan kacang merah. Vitamin A, B, dan C, yang dapat memperkuat rambut serta menjaga kesehatan kulit kepala, banyak terkandung pada buah dan sayuran. Sementara itu, zat besi banyak terdapat pada hati, telur, dan bayam. Dan selain mengonsumsi makanan yang banyak mengandung ketiga zat di atas, konsumsi juga makanan yang mengandung zat yang bisa menciptakan milieu atau lingkungan yang baik bagi rambut untuk tumbuh dengan sehat, yaitu biotin, vitamin C, vitamin E, dan asam amino yang biasanya terdapat pada ikan.

Sebelum mengonsumsi makanan, terlebih dulu kenali jenis kulit kepala Anda dengan baik. Misalnya, jika kulit kepala Anda cenderung berminyak, sebaiknya hindari makanan yang berlemak atau berkalori tinggi karena dapat merangsang produksi lemak berlebihan. Akibatnya, selain membuat rambut tak sedap dipandang, minyak ini juga dapat menimbulkan ketombe. Jadi, sudah saatnya Anda mulai menerapkan pola makan yang seimbang sebagai bekal menuju rambut yang memikat.

Jaga Kesehatan Anda!

Agar perawatan rambut bisa berjalan efektif, Anda perlu menjaga pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan nutrisi, menghindari rokok dan alkohol, cukup tidur, dan menjauhi stres. Selain itu, sebaiknya Anda banyak mengonsumsi makanan berserat seperti buah dan sayuran yang juga kaya akan zat-zat yang dibutuhkan tubuh.

Untuk mendapatkan rambut lembap, Anda perlu mengonsumsi delapan gelas air sehari karena air tidak hanya baik untuk tubuh, tapi juga untuk rambut. Air memberikan kelembapan yang diperlukan rambut agar tetap lembut dan terlihat bersinar. Anda tidak perlu menunggu hingga merasa haus untuk minum karena sebenarnya pada saat Anda sudah haus itu tubuh sudah banyak kehilangan air sehingga "menuntut" untuk segera diisi air. Selain itu, Anda juga perlu berolahraga secara teratur untuk memberikan kebugaran pada tubuh dan melancarkan peredaran darah. Ternyata, sirkulasi darah yang lancar dapat memberikan kesegaran pada kulit kepala serta rangsangan bagi pertumbuhan rambut.

PERAWATAN RAMBUT SEHARI-HARI

Sebagaimana dengan semua hal lain, untuk mendapatkan sesuatu Anda harus mengusahakannya. Dan untuk mendapatkan rambut

indah dan sehat yang Anda dambakan, Anda tentu saja harus melakukan sejumlah perawatan. Anda tidak bisa begitu saja membiarkan rambut tak terurus dan berharap rambut Anda itu berubah menjadi indah.



Tips:

Memelihara Kesehatan Rambut

1. Saat bangun tidur pagi hari, jangan terburu-buru menyisir rambut. Terlebih dulu sisir rambut dengan jari-jari tangan untuk mengurangi kekusutannya.
2. Pilih sisir berbahan dasar kayu. Sisir rambut dengan lembut, lalu rapikan dengan tangan untuk menghindari ujung-ujung rambut yang beterbangan.
3. Saat menggunakan kondisioner, cukup aplikasikan pada bagian batang dan ujung rambut karena memang bagian itulah yang paling membutuhkan kondisioner, bukan bagian kulit kepala.
4. Jika rambut Anda panjang, Anda tidak cukup hanya memberinya kondisioner. Lakukan perawatan seminggu sekali untuk memberikan kelembutan dan kilau pada rambut.
5. Jangan terlalu sering menggulung rambut dengan rol panas atau mencatoknya. Jika terpaksa melakukannya, pastikan rambut telah terlindungi dengan produk perawatan untuk mencegah kerusakan.
6. Hindari produk perawatan atau kosmetik rambut yang mengandung alkohol dalam konsentrasi tinggi.
7. Jika Anda gemar berenang, sebelum melompat ke air, terlebih dulu basahi rambut dengan air biasa. Air kolam renang biasanya dicampur kaporit, yang tidak bagus bagi rambut.
8. Jalankan kebiasaan hidup sehat, jangan merokok, lakukan olahraga secara rutin, konsumsi makanan bergizi, dan gunakan teknik relaksasi untuk meredakan stres.

Merawat Rambut Sesuai Jenis Rambut

Merawat Rambut Berminyak

Untuk merawat rambut berminyak, perhatikan hal-hal berikut:

1. Keramaslah secara teratur untuk menghilangkan minyak yang berlebihan dan kotoran yang menempel pada kulit kepala. Lakukan keramas 2–3 kali seminggu.
2. Sebaiknya gunakan sampo yang mengandung jeruk nipis atau telur.
3. Untuk mengurangi kandungan minyak pada rambut dan meminimalkan kotoran, setelah keramas bilaslah rambut dengan jeruk nipis atau air yang dicampur cuka (campuran 1 sendok makan cuka dan 1 liter air).
4. Jangan terlalu banyak mengonsumsi makanan berkadar lemak tinggi, seperti makanan pedas, makanan dengan rempah-rempah yang berlebihan, cokelat, juga minuman panas, karena setelah mengonsumsi makanan tersebut kulit kepala akan memproduksi lemak.
5. Sisirlah rambut secara perlahan karena penyisiran dengan keras akan berpengaruh pada kulit kepala dan dapat membuatnya memproduksi lemak secara aktif.

Merawat Rambut Kering

Untuk merawat rambut kering, perhatikan hal-hal berikut:

1. Jangan terlalu sering keramas agar minyak yang ada tidak cepat hilang dan tercuci, yang akan membuat rambut semakin kering. Cukup keramas seminggu sekali.
2. Berhati-hatilah dalam menggunakan sampo sebab sampo yang kurang bagus justru akan membuat rambut semakin kering. Pilih sampo yang mengandung minyak zaitun atau gliserol. Atau, bisa juga gunakan sampo khusus yang mengandung minyak atau lanolin.
3. Pijat kulit kepala pada saat keramas atau menyisir rambut agar peredaran darah menjadi lancar dan kulit kepala pun memproduksi lemak dengan baik.
4. Setelah keramas, pijat kulit kepala dengan minyak alami, seperti minyak zaitun, minyak jagung, atau minyak *almond*, lalu tutup kepala dengan handuk selama kurang lebih setengah jam.

Merawat Rambut Normal

Meskipun merupakan jenis rambut yang ideal, rambut normal tetap memerlukan perawatan yang berkesinambungan karena jika tidak dirawat dengan baik bisa berubah menjadi rambut kering atau cenderung rontok. Untuk merawat rambut normal, perhatikan hal-hal berikut:

1. Jangan berlebihan dalam mengeramnya, yang bisa mengubahnya menjadi rambut kering.
2. Pilihlah sampo yang sesuai dengan jenis rambut.
3. Jangan biarkan rambut terlalu banyak terpapar sinar matahari.
4. Sesekali gunakan nutrisi rambut dari bahan alami.

Merawat Rambut di Rumah

Siapa yang tidak ingin punya rambut hitam, lebat, dan bercahaya? Untuk mendapatkannya, dalam merawat rambut, pilihlah bahan-bahan yang sesuai dengan jenis rambut dan kulit kepala. Yang paling aman, tentu saja, pilih bahan alami, seperti minyak jojoba, kemiri, lidah buaya, dan daun seledri.

Merawat Rambut dengan Minyak Jojoba

Minyak jojoba berguna membuat rambut sehat, kuat, dan lebat. Dalam melakukan perawatan rambut dengan minyak jojoba, lakukan pemijatan pada kulit kepala dengan minyak ini secara teratur setiap minggu. Caranya:

1. Campurkan dua tetes minyak jojoba dengan krim untuk *creambath*, kemudian gunakan untuk memijat kulit kepala dan pangkal rambut.
2. Seusai pemijatan, bungkus kepala dengan handuk hangat, lalu diamkan.
3. Setelah kurang lebih 10 menit, cuci rambut hingga bersih.

Merawat Rambut dengan Madu

Untuk mendapatkan rambut yang berkilau, Anda bisa melakukan perawatan rambut dengan madu. Caranya:

1. Campur 1 sendok makan madu, air perasan satu buah jeruk nipis, dan sedikit air hangat.
2. Keramasi rambut Anda dengan sampo seperti biasa, lalu tuangi campuran tadi. Selanjutnya, keringkan rambut dengan cara biasa.

Merawat Rambut dengan Kemiri

Kemiri dapat membuat rambut sehat, tebal, kemilau. Jadi, tak heran jika banyak produk sampo menggunakan bahan alami ini. Bagian kemiri yang diambil untuk perawatan rambut adalah minyaknya. Kemiri sendiri cocok untuk jenis rambut kering dan normal. Cara memanfaatkan kemiri untuk merawat rambut adalah:

1. Ambil kemiri secukupnya, sangrai, lalu tumbuk hingga keluar minyaknya.
2. Oleskan minyak kemiri pada kulit kepala dan rambut. Lalu bilas dengan sampo. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

Merawat Rambut dengan Lidah Buaya

Dalam perawatan rambut, lidah buaya berguna untuk menghasilkan rambut yang tebal, hitam, serta kuat. Lidah buaya cocok untuk semua jenis rambut. Untuk menggunakan lidah buaya caranya:

1. Ambil batang lidah buaya, belah hingga terlihat lendirnya.
2. Oleskan lendir lidah buaya pada rambut dan kulit kepala, lalu diamkan.
3. Setelah 15 menit, bilas rambut hingga bersih dengan sampo. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Merawat Rambut dengan Seledri

Seledri berguna untuk menghasilkan rambut yang tebal dan hitam. Daun ini cocok untuk semua jenis rambut. Cara menggunakannya:

1. Ambil daun seledri secukupnya, lalu cuci dengan air, lalu remas-remas hingga keluar airnya.
2. Bubuhkan daun seledri yang sudah diremas-remas pada rambut dan kulit kepala hingga rata, lalu diamkan.
3. Setelah 20 menit, bilas rambut hingga bersih. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Merawat Rambut dengan Avokad

Avokad dapat digunakan untuk merawat rambut yang kering, kemerahan, dan bercabang. Cara melakukan perawatan rambut dengan avokad adalah:

1. Ambil avokad dan kelapa muda. Kupas dan parut kelapa.
2. Campur avokad dengan sedikit kelapa parut.
3. Usapkan campuran ini pada rambut, lalu diamkan.
4. Setelah kurang lebih 30 menit, keramas rambut hingga bersih. Lakukan perawatan ini secara rutin 2 kali seminggu.

Merawat Rambut dengan Santan Kelapa

Santan kelapa berguna untuk mendapatkan rambut yang hitam legam, tebal, dan bercahaya. Cara merawat rambut dengan santan kelapa adalah:

1. Ambil kelapa yang sudah tua, biarkan kulit hitamnya, parut, lalu ambil santannya yang sangat kental.
2. Oleskan santan kelapa pada kulit kepala secara perlahan dan dengan sedikit pijatan, biarkan mengering.
3. Setelah santan kering, tutup rambut dengan handuk. Biarkan 20 menit, lalu bilas rambut hingga bersih. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

Merawat Rambut dengan Stroberi

Buah stroberi yang asam ini mengandung formula tertentu yang bisa menjadikan rambut lebih lembut, halus, dan mengilap. Cara memanfaatkan stroberi untuk perawatan rambut adalah:

1. Sebagai langkah awal: Lumatkan 8 buah stroberi, lalu campur dengan 1 sendok makan mayones. Setelah itu, cuci rambut hingga bersih, lalu oleskan campuran tersebut kulit kepala sambil lakukan pemijatan dengan lembut.
2. Langkah selanjutnya: Setelah melakukan pengolesan dan pemijatan, tutup kepala dengan *shower cap*. Bungkus dengan handuk yang telah direndam dalam air hangat, biarkan selama kurang lebih 30 menit, lalu bilas dan cuci kembali rambut hingga benar-benar bersih. Agar hasilnya lebih maksimal, sebaiknya biarkan rambut mengering secara alami tanpa bantuan *hair dryer*. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

Merawat Rambut dengan Wortel

Selain bagus untuk mata, wortel juga berkhasiat membuat rambut indah, lembut, lebat, dan bercahaya. Cara melakukan perawatan rambut dengan wortel adalah:

1. Ambil 3 buah wortel ukuran besar, parut, peras, lalu campur sari wortel tersebut dengan air.

2. Usapkan air perasan wortel itu ke seluruh permukaan kulit kepala sambil memijatnya secara teratur dengan ujung jari.
3. Bungkus kepala dengan handuk kecil, diamkan selama satu malam, lalu keramaslah keesokan harinya. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

Merawat Rambut dengan Minyak Zaitun dan Telur

Paduan minyak zaitun dan telur dapat menjadikan rambut kemilau dan lembut seperti sutra. Cara menggunakannya adalah:

1. Siapkan 2 sendok makan minyak zaitun, 1 sendok makan cuka, dan 1 kuning telur.
2. Masukkan semua bahan dalam satu wadah, lalu aduk dengan garpu hingga rata.
3. Gunakan ramuan ini untuk memijat-mijat kulit kepala dengan jari, bubuhkan pula pada ujung rambut yang kering dan bercabang.
4. Setelah itu, tutup kepala dengan handuk hangat selama 30 menit, cuci dengan sampo, kemudian bilas dengan air. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

Merawat Rambut dengan Larutan Gula

Larutan gula dapat membuat rambut sehat, kuat pada setiap helainya, tidak gampang patah, dan tidak mudah pecah atau bercabang. Meski

demikian, Anda disarankan untuk menggunakan ramuan ini pada musim dingin saja karena di musim panas zat gula akan mengundang serangga yang banyak bertebaran. Cara memanfaatkan larutan gula ini adalah:

1. Siapkan 1 sendok makan gula pasir dan 8 sendok makan air hangat.
2. Larutkan gula ke dalam air hangat, kemudian simpan dalam botol yang tertutup rapat. Larutan ini bisa digunakan dengan dua cara yang berbeda. Pertama, balurkan pada rambut, kemudian tata. Kedua, atur rambut terlebih dahulu, baru kemudian beri ramuan ini. Larutan ini bisa membuat rambut kuat, kokoh, dan mudah diatur. Untuk itu, sebaiknya Anda hanya menggunakannya pada waktu tertentu, yaitu saat membutuhkannya. Anda bisa keramas setelah 24 jam.

Merawat Rambut dengan Jeruk, Apel, dan Semangka

Untuk memberikan nutrisi dan memelihara keseimbangan asam pada rambut, cobalah cara berikut ini. Rambut Anda pun akan menjadi indah, berkilau, bercahaya, dan tidak lagi kelebihan lemak.

1. Siapkan 1 buah jeruk, 1 buah apel, dan satu iris semangka atau melon, dan 1,5 liter air.
2. Kupas jeruk, apel, dan semangka, lalu potong-potong.

3. Rebus buah dan kulitnya selama 10 menit, lalu tutup rebusan itu selama 2 jam sehingga konsentrasi ekstrak buah-buahan itu semakin tinggi.
4. Saring air rebusan. Anda bisa langsung menggunakannya sebagai pembilas rambut se usai keramas.

Membuat Kondisioner untuk Rambut

Untuk menjaga kesehatan rambut dan kulit kepala, Anda bisa memberikan kondisioner alami. Cara membuat dan menggunakan kondisioner ini cukup mudah:

1. Ambil $\frac{1}{2}$ cangkir madu dan 1 sendok makan minyak zaitun, campur hingga rata.
2. Oleskan campuran ini ke rambut dan kulit kepala secara merata, lalu tutup kepala dan diamkan.
3. Setelah sekitar 30 menit, keramasi rambut dengan sampo dan bilas seperti biasa.

Mewarnai Rambut

Anda boleh-boleh saja mewarnai rambut, tapi pastikan Anda melakukannya dengan cara yang benar. Lalu, bagaimana cara yang benar itu? Dalam buku *The World of Hair*, dr. John Gray mengungkapkan beberapa tipe pewarna rambut.

1. Pewarna Sementara

Pewarna sementara menggunakan bahan pencelup (*dye*) yang hanya melapisi permukaan rambut. Bahan kimia dalam pewarna sementara mudah dibersihkan dengan beberapa kali keramas sehingga tidak terlalu berisiko.

2. Pewarna Alami

Pewarna alami kebanyakan terbuat dari tumbuh-tumbuhan, contohnya henna. Pewarna ini juga akan memudar setelah rambut dikeramas beberapa kali.

3. Pewarna Semi-Permanen

Pewarna ini memiliki molekul yang sangat kecil sehingga dapat meresap ke dalam inti rambut dan kutikula. Meski demikian, jenis pewarna ini tidak sampai mengubah pigmen dan tak mengandung *bleach* (bahan kelantang atau penerang warna rambut) sehingga cukup aman digunakan.

4. Pewarna Rambut Permanen

Pewarna rambut permanen lebih berisiko karena mengubah pigmen rambut melalui proses *bleaching*. Jika rambut sering di-*bleach*, kutikula rambut akan rusak dan membentuk sisik. Untuk mengurangi kerusakan, jangan terlalu sering mengganti warna rambut.

Mewarnai Rambut dengan Pewarna Alami

Jika ingin mewarnai rambut, tapi tidak ingin menggunakan produk pewarna rambut yang mengandung bahan kimia, Anda bisa menggunakan bahan-bahan alami berikut ini.

Mewarnai Rambut dengan Daun Tembakau

Jika digunakan secara rutin pada rambut, daun tembakau bisa membuat rambut hitam dan menghilangkan uban. Cara menggunakannya:

1. Siapkan 4 sendok tembakau dan 10 sendok air mendidih.
2. Seduh tembakau dengan air mendidih selama 30 menit, kemudian saring dan masukkan dalam botol. Bubuhkan pada rambut dan diamkan selama 20 menit. Kemudian bilas dengan shampo secara rutin setiap hari.

Mewarnai Rambut dengan Daun Inai

Daun inai berguna untuk membuat rambut berwarna kecokelatan, juga menghilangkan ketombe, mengatasi peradangan pada kulit kepala, dan menghindari kerontokan. Cara menggunakannya:

1. Siapkan 2 sendok besar bubuk inai (pacar kuku/pacar air) dan 570 ml air.

2. Rebus bubuk inai dalam air, kemudian biarkan mendidih selama 10 menit.
3. Saring air rebusan inai dan gunakan langsung bubuhkan pada rambut, diamkan selama 20 menit lalu bilas dengan shampo.

Mewarnai Rambut dengan Daun Inai, Kopi, dan Jeruk Nipis

Ramuan inai, kopi, dan jeruk nipis ini bisa memberikan warna merah pada rambut. Cara menggunakannya:

1. Siapkan 10 sendok makan inai, 1 sendok makan kopi bubuk, air perasan 2 buah jeruk nipis, air mendidih, air parutan jagung, dan 1 buah putih telur.
2. Campur inai, kopi, air jeruk nipis, dan air mendidih, lalu diamkan selama 30 menit.
3. Tambahkan putih telur, aduk hingga rata. Sambil menunggu ramuan itu, Anda bisa memijat kepala dengan air parutan jagung untuk menjaganya dari kekeringan.
4. Bubuhkan ramuan tadi pada rambut, lalu diamkan.
5. Setelah kira-kira 1–1,5 jam, bilas rambut dengan air hingga bersih. Namun, jangan dulu gunakan sampo sampai ramuan itu benar-benar meresap pada rambut.

Merawat Rambut Perempuan Berjilbab

Menggunakan jilbab setiap hari membuat rambut lepek dan mudah rontok. Untuk itu, Anda harus merawat rambut Anda, baik melalui perawatan dari luar maupun dari dalam.

Perawatan dari Luar

1. Keramaslah secara rutin, 2–3 kali seminggu. Jika rambut Anda berminyak, Anda dapat keramas setiap hari dengan sampo *extramild*, tapi hindari sampo yang mengandung kondisioner agar rambut tidak semakin lembap.
2. Jangan memakai jilbab saat rambut masih dalam keadaan basah, tapi keringkan terlebih dahulu.
3. Agar rambut bisa bernapas, hindari mengikatnya terlalu kencang sebelum menutupnya dengan jilbab.
4. Bila rambut Anda terlanjur rontok, gunakan *hair tonic* ginseng setelah keramas. Atau, Anda dapat juga menggunakan getah lidah buaya.
5. Pilih jilbab berbahan katun agar kulit kepala tidak mudah berkeriat dan rambut tidak mudah lepek.
6. Pilih jilbab berwarna terang dan lembut saat Anda beraktivitas di bawah terik matahari.
7. Ganti jilbab setiap hari sebab keringat yang menempel pada jilbab merupakan tempat berkembangnya bakteri.

8. Lakukan *creambath* 1–2 kali sebulan agar rambut Anda tetap terpelihara dengan baik.

Perawatan dari Dalam

1. Banyak-banyaklah mengonsumsi buah dan sayuran.
2. Minum air minimal 8 gelas sehari.
3. Jika perlu, konsumsi vitamin E dan B12.

Merawat Rambut yang Hobi Berenang

Jika Anda suka berenang, baik di laut maupun di kolam renang, atau bermain jet ski, menyelam, atau berselancar, jangan lupa untuk tetap merawat rambut. Anda tentu tak ingin mahkota Anda rusak karena melakukan hobi. Dan merawat rambut sebelum atau setelah terpapar air asin atau zat kimia lainnya sebenarnya sangat mudah.

Menggunakan Kondisioner Sebelum Terpapar Air Asin

Jika suka berenang, menyelam, atau berwisata di pantai, Anda akan terpapar angin atau air laut yang mengandung garam, yang dapat membuat rambut kering dan lengket. Agar rambut Anda tidak terlalu kering, sebelumnya usapkan kondisioner dari tengah batang rambut

ke ujung rambut. Anda tidak perlu membalurkan kondisioner dari akar rambut sebab bagian itu dekat dengan kelenjar minyak sehingga tidak memerlukan pelembap. Jika rambut Anda panjang, sebaiknya kepeng. Rambut yang terjalin membuat air garam sulit menembus ke setiap helainya. Agar lebih mudah, bawa kondisioner dalam bentuk *spray* sehingga saat memerlukan Anda tinggal menyemprotkannya. Dan begitu selesai bermain di laut, segera bilas seluruh tubuh dan rambut Anda.

Menggunakan Sunscreen Khusus Rambut Saat Berenang di Kolam

Jika Anda senang berenang di kolam, waspadai kandungan klorin dan kaporit pada air kolam, yang dapat membuat rambut terasa kaku dan keras. Apabila rambut Anda dicat, zat yang terkandung dalam klorin dan kaporit dapat merusak keindahan warna cat rambut Anda. Untuk itu, gunakan pelembap untuk rambut atau *sunscreen* khusus untuk rambut sebagai pelindung. Dan setelah berenang, segera bilas dan keramasi rambut Anda dengan *clarifying shampoo* atau *after swim shampoo*.

Menggunakan Pelindung Rambut Agar Rambut Tidak Mudah Kusut

Agar rambut tidak mudah kusut atau berantakan akibat terpaan angin kencang, sebaiknya gunakan produk penataan rambut yang

mengandung silikon, yang juga dapat membuat rambut lebih berkilau. Semprotkan produk itu ke seluruh rambut, lalu sikat rambut dengan sisir bergigi jarang. Penggunaan produk ini mengurangi kemungkinan rambut menjadi bercabang, patah, dan rontok.

Menggunakan Topi atau Penutup Rambut Lainnya

Untuk melindungi rambut dari terik matahari, gunakan topi. Sebaiknya pilih topi yang agak longgar karena topi yang terlampau ketat membuat rambut menjadi rapuh. Dan kalau merasa nyaman menggunakan bandana, Anda dapat pula menggunakannya sebagai pengganti topi.

Jika Anda ingin mengikat rambut, sebaiknya lakukan saat rambut dalam keadaan kering. Rambut yang diikat dalam keadaan basah akan menjadi rapuh dan mudah rontok.

Menghindari Terlalu Sering Mencuci Rambut

Orang-orang dengan rambut berminyak cenderung lebih sering mencuci rambut. Padahal, mencuci rambut tidak perlu dilakukan setiap hari. Bila terpaksa, pastikan Anda menggunakan sampo berjenis *mild* atau *extra mild* yang dilengkapi dengan pelembap.

Menggunakan Pelindung Khusus untuk Rambut Berwarna

Jika dicat, rambut Anda akan sangat sensitif terhadap terpaan sinar matahari. Oleh karenanya, penggunaan topi yang lebar atau bandana sangat diperlukan. Jika tidak suka memakai keduanya, pilih produk pelindung khusus untuk rambut berwarna.

MENGATASI PERMASALAHAN RAMBUT

Terlepas dari keinginan setiap orang untuk memiliki rambut yang sehat, kebanyakan orang justru memiliki masalah dengan rambut mereka, mulai dari rambut yang tipis, rontok, pecah-pecah, hingga berketombe. Berbagai masalah rambut itu umumnya disebabkan oleh:

- Penyakit, misalnya demam tinggi
- Stres
- Diet yang salah
- Pengaruh obat-obatan, misalnya akibat kemoterapi atau terlalu lamanya mengonsumsi obat tertentu
- Gangguan hormonal atau kehamilan
- Ketidاكلancaran metabolisme tubuh
- Perawatan rambut yang salah, misalnya pemakaian obat kimia saat mengeriting atau meluruskan rambut, pemakaian sampo yang berganti-ganti, pewarnaan rambut, atau penggunaan *hairspray*

- Penggunaan alat elektronik seperti *hairdryer* atau alat pengeriting rambut

Orang sering mengonotasikan rambut indah sebagai rambut yang panjang, lurus, dan hitam. Padahal, rambut hanya akan terlihat indah bila kondisinya baik, yang berarti tidak kering, tidak pecah-pecah, dan tidak berketombe. Hal-hal yang tampak sepele dan sering kita lakukan sehari-hari bisa mengakibatkan kerusakan pada mahkota kita itu, misalnya sering memaparnya di bawah sinar matahari atau salah memilih produk perawatan rambut.

Membuat rambut selalu sehat tidak bisa dilakukan dengan cara instan dan tidak cukup hanya bermodalkan produk perawatan yang mahal. Kuncinya adalah perawatan teratur yang diimbangi dengan asupan nutrisi yang baik. Rahasia untuk mendapatkan rambut sehat adalah meminimalkan kerusakan pada rambut.

Mengatasi Rambut Rontok

Rambut rontok bisa menjadi masalah siapa saja. Para ahli kecantikan mengungkapkan bahwa kerontokan rambut banyak disebabkan oleh polusi, sinar ultraviolet, radikal bebas, dan lampu tata cahaya di studio televisi. Normalnya, jumlah rambut yang terlepas dari kulit kepala adalah 50–100 helai per hari.



Tips

Mencegah Kerontokan Rambut

1. Gunakan bahan-bahan alami untuk merawat rambut sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya.
2. Keramaslah secara rutin dengan sampo yang sesuai dengan jenis rambut, misalnya seminggu 2 kali.
3. Lakukan *creambath* secara rutin, baik di salon maupun di rumah.
4. Gunakan masker rambut untuk memberikan nutrisi pada rambut dan kulit kepala.
5. Gunakan produk perawatan yang baik yang berfungsi menghentikan proses oksidasi zat kimia pada rambut akibat penggunaan kosmetik rambut.

Pada dasarnya, ada dua tipe kerontokan rambut, yaitu *hairfall* dan *hairloss*, yang keduanya bisa mengganggu siapa saja. *Hairfall* adalah problem kerontokan melebihi batas normal yang terjadi karena rapuhnya rambut. Sementara itu, *hairloss* adalah problem kerontokan rambut yang terjadi antara lain karena faktor usia, gen, hormon, infeksi kulit, atau pasca-melahirkan.

Makanan Pedas Dapat Merusak Rambut

Makanan ternyata berpengaruh pada kesehatan dan kecantikan rambut. Sering makan makanan pedas akan membuat rambut Anda rusak karena saat kepedasan kulit kepala akan mengeluarkan banyak keringat sehingga rambut pun menjadi lembap. Selain itu, produksi minyak kepala juga terpacu, yang jika tidak sering dicuci akan menimbulkan ketombe, yang selanjutnya akan membuat rambut rontok. Jadi, bukannya makan makanan pedas, perbanyaklah mengonsumsi buah dan sayuran untuk nutrisi rambut.

Mengatasi Kerontokan Rambut dengan Air

Tahukah Anda jika ternyata air yang telah didinginkan semalaman dapat mengobati kerontokan rambut? Jadi, jika Anda bermasalah dengan rambut rontok, tidak ada salahnya Anda mencoba cara berikut.

1. Masukkan air dalam suatu wadah, lalu dinginkan semalaman.
2. Siramkan air yang telah didinginkan itu ke kepala hingga mencapai kulit, ratakan, lalu gosok dengan lembut. Biarkan selama setengah jam, baru bilas dengan sampo yang lembut.

Mengatasi Kerontokan Rambut dengan Kemiri

Kemiri adalah bahan dapur yang dapat digunakan untuk mengatasi kerontokan rambut. Selain itu, kemiri juga bisa digunakan untuk merawat rambut tipis pada bayi dan anak-anak. Caranya:

1. Ambil 10 buah kemiri, sangrai, lalu tumbuk sampai halus.
2. Letakkan bubuk kemiri pada kain katun, peras agar keluar minyaknya.
3. Gosokkan kain yang berisi bubuk kemiri tersebut pada kulit kepala secara lembut dan merata, lalu diamkan.
4. Setelah sekitar satu jam, keramas rambut hingga bersih. Lakukan perawatan ini seminggu tiga kali.

Mengimbangi Kerontokan Rambut dengan Lidah Buaya

Jika memiliki rambut rontok, Anda harus mengusahakan pertumbuhannya agar rambut tidak menjadi semakin tipis. Merangsang pertumbuhan rambut bisa dilakukan dengan cara tradisional, dengan lidah buaya segar. Anda bisa melakukannya sendiri di rumah, tapi usaha ini memang menuntut kesabaran. Caranya:

1. Ambil beberapa batang lidah buaya yang besar.
2. Buang kulit batang lidah buaya, gosokkan bagian dagingnya ke kulit kepala secara perlahan, lalu diamkan.
3. Setelah beberapa menit, bilas kepala Anda hingga bersih. Lakukan perawatan ini setiap hari.

Mengatasi Rambut Rontok dengan Urang Aring

Cara tradisional lain yang banyak dilakukan orang untuk mengatasi masalah kerontokan rambut adalah dengan memanfaatkan urang aring. Caranya:

1. Ambil segenggam daun urang aring, cuci hingga bersih.
2. Remas-remas daun urang aring, lalu rendam dalam air.
3. Gunakan rendaman air daun urang aring itu untuk keramas, kemudian bilas dengan sampo. Lakukan perawatan ini secara rutin minimal seminggu sekali.

Mengatasi Rambut Rontok dengan Mengkudu

Buah mengkudu memiliki sejumlah manfaat bagi rambut. Selain mencegah kerontokan, buah ini juga dapat menghaluskan dan melembutkan tekstur rambut. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut.

1. Siapkan buah mengkudu yang masak di pohon dan kuning telur bebek.
2. Hancurkan atau proses mengkudu dengan blender secara kasar.
3. Campurkan mengkudu dengan kuning telur bebek, aduk rata hingga menyerupai krim.
4. Lumurkan ramuan ini pada rambut yang telah dikeramas, lalu diamkan.
5. Setelah 10 menit, bilas rambut sampai bersih. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengatasi Rambut Berminyak

Rambut yang berminyak mudah lepek dan kotor sehingga bisa mengurangi rasa percaya diri. Untuk mengatasi masalah itu, ada beberapa cara alami yang bisa dicoba.

Mengatasi Rambut Berminyak dengan Daun Seledri dan Jeruk Nipis

Paduan daun seledri dan jeruk nipis bisa menjadikan rambut sehat, berkilau, dan bebas ketombe. Ramuan ini sangat cocok untuk rambut berminyak karena dapat mengurangi kadar minyak pada kulit kepala. Cara membuat dan menggunakan ramuan ini adalah:

1. Siapkan daun seledri secukupnya, air perasan 1 buah jeruk nipis, dan 1 liter air hangat. Basuh daun seledri dengan air.
2. Remas-remas daun seledri hingga keluar sarinya.
3. Campurkan air seledri dengan perasan jeruk nipis, lalu masukkan ke dalam air hangat (suam-suam kuku). Basuhkan air ini pada rambut, diamkan selama 20 menit lalu bilas dengan shampoo. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengatasi Rambut Kering

Salah satu cara mengatasi rambut kering adalah dengan memberikan kondisioner pada rambut, yang juga bisa membuat rambut sehat, tebal, hitam, dan tidak mudah rontok. Saat ini sudah ada banyak kondisioner dalam kemasan, baik yang dikemas menjadi satu maupun terpisah dengan sampo. Tapi, jika ingin membuat sendiri kondisioner untuk rambut, tidak ada salahnya Anda menyimak cara-cara berikut.

Mengatasi Rambut Kering dengan Madu dan Minyak Wijen

Madu bukan hanya berguna untuk kesehatan dan kecantikan kulit, tapi juga dapat mengatasi rambut kering. Untuk membuat kondisioner berbahan madu dan wijen, ikuti langkah berikut.

1. Siapkan 2 sendok makan minyak wijen, 1 sendok teh madu lebah, dan 1 butir telur.
2. Campur semua bahan dalam satu wadah, lalu aduk hingga rata.
3. Gunakan ramuan ini untuk memijat-mijat kulit kepala dan rambut selama beberapa menit, lalu tutup kepala dengan handuk.
4. Setelah kira-kira 30 menit, cuci rambut dengan sampo, lalu bilas dengan air. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Mengatasi Rambut Kering dengan Avokad atau Daun Seledri

Rambut kering kadang terlihat terlalu mekar dan kurang sehat sehingga tampak kurang menarik. Untuk mengatasi keadaan itu, ada perawatan tradisional yang menggunakan avokad atau seledri. Caranya:

1. Siapkan avokad atau daun seledri, lalu haluskan dengan blender hingga lumat.
2. Oleskan avokad atau seledri lumat pada kulit kepala sambil lakukan pemijatan.
3. Tutup seluruh rambut dengan handuk atau *shower cap*, lalu diamkan.

4. Setelah sekitar 30 menit, bilas rambut hingga bersih. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

Mengatasi Rambut Kering dengan Telur dan Yoghurt

Paduan telur dan yoghurt bermanfaat untuk menjaga kelembapan rambut. Cara menggunakannya cukup mudah.

1. Siapkan 3 kuning telur, 3 sendok makan yoghurt, 2 sendok makan avokad, 2 sendok makan minyak wijen, dan sedikit krim *creambath* untuk campuran.
2. Campur semua bahan, aduk hingga rata.
3. Oleskan campuran ini pada kulit kepala, tutup kepala dengan handuk atau *shower cap*, lalu biarkan selama 20–30 menit agar kondisioner terserap pada kulit kepala dan menembus batang rambut. Setelah itu, bilas rambut hingga bersih. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

Mencegah Stres pada Kulit Kepala

Kelelahan fisik akan berpengaruh pada otak sehingga kondisi tubuh pun sering kali menurun. Kulit menjadi kusam dan kering, wajah pun kehilangan kesegarannya. Pada kepala, kulit kepala akan berminyak, berketombe, bahkan berjerawat dan terasa gatal. Untuk mengatasi stres pada kulit kepala, simak kiat berikut.

1. Sebaiknya cuci bersih rambut dan kulit kepala setiap hari dengan menggunakan air hangat dan sampo yang lembut dan bersifat aromaterapi, terutama *fruity*. Pijat kulit kepala secara perlahan, jangan menggaruknya dengan kuku karena akan terluka dan terasa pedih.
2. Jangan lupa untuk melakukan pemijatan pada kulit kepala saat rambut dalam kondisi basah. Lakukan secara perlahan agar rambut tidak mudah patah.
3. Setelah menggunakan air hangat, bilas bersih kepala dengan air dingin agar pori-pori kulit kepala kembali tertutup.

Mengatasi Kutu Rambut

Anda tentu tidak ingin rambut indah Anda menjadi tempat bersemayam kutu. Jika ternyata di kepala ada kutu rambut, Anda mau tidak mau harus menghilangkannya. Obat pembasmi kutu rambut yang ada di pasaran dapat mengakibatkan iritasi pada kulit kepala. Selain itu, mungkin Anda pun merasa malu untuk membelinya. Sebenarnya, Anda bisa mengikuti cara praktis berikut untuk membasmi kutu rambut.

1. Keramaslah dengan sampo yang biasa Anda gunakan.
2. Tutup kepala Anda dengan kaos dalam atau baju yang sudah tidak terpakai.

3. Gosok-gosokkan kaos dalam ke kepala maka kutu rambut pun akan menempel padanya. Ulangi beberapa kali sampai kutu habis.

Menghambat Pertumbuhan Uban

Meskipun tumbuhnya uban merupakan salah satu tanda terjadinya proses penuaan, uban tidak hanya bisa didapati pada orang lanjut usia. Banyak orang yang masih muda saat ini sudah beruban. Menurut Diana Bihova. M.D. dari New York University Medical Center, faktor keturunan dan stres yang berlebihan merupakan penyebab munculnya uban pada usia muda. Stres bisa menguras cadangan vitamin B12 sehingga menyebabkan macetnya produksi pigmen pewarna rambut yang disebut melanin. Pigmen ini dihasilkan oleh sel tubuh yang dikenal sebagai melanosit. Rambut menjadi putih karena melanosit tidak lagi memproduksi melanin.

Menghambat Pertumbuhan Uban dengan Seledri

Untuk mencegah pertumbuhan uban, Anda bisa memanfaatkan seledri dengan mengikuti cara-cara berikut berikut.

1. Basahi rambut dengan air.
2. Ambil daun seledri, siram dengan air, kemudian lumatkan dengan telapak tangan hingga keluar sarinya.

3. Oleskan daun seledri lumat pada rambut basah, lalu diamkan.
4. Setelah beberapa saat, bilas rambut dengan sampo hingga bersih. Lakukan perawatan ini sesering mungkin untuk mendapatkan rambut yang hitam dan lebat serta mencegah pertumbuhan uban.

Menghambat Pertumbuhan Uban dengan Biji Pepaya

Selain dengan daun seledri, Anda juga dapat mencegah dan mengurangi uban dengan biji pepaya. Caranya:

1. Siapkan sekitar 30 butir biji pepaya yang sudah dikeringkan dan 1 sendok makan minyak kelapa.
2. Sangrai biji pepaya, lalu tumbuk hingga halus.
3. Campur biji pepaya halus dengan minyak kelapa, aduk hingga rata.
4. Oleskan campuran ini pada rambut hingga merata, lalu diamkan.
5. Setelah 1–2 jam, bersihkan kepala. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Menghambat Pertumbuhan Uban dengan Terung Ungu

Seperti seledri dan biji pepaya, terung ungu juga bermanfaat untuk mengurangi atau menghambat pertumbuhan uban. Cara menggunakannya.

1. Siapkan satu buah terung ungu dan 1 sendok teh garam.
2. Kupas tebal kulit terung sehingga isi buah sedikit menempel pada kulit terung.
3. Masukkan kulit terung ke dalam wadah, taburi dengan garam, diamkan selama 20 menit.
4. Hancurkan terung yang sudah didiamkan tadi hingga mengental.
5. Oleskan terung ke rambut hingga merata, lalu diamkan.
6. Setelah sekitar 30 menit, bilas rambut dengan sampo hingga bersih. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali.

Jangan Cabuti Uban!

Anda mungkin sangat terganggu dengan kehadiran uban di kepala Anda sehingga sering tergoda untuk mencabutnya. Sebenarnya, meskipun dicabut uban tidak akan hilang begitu saja. Uban akan tetap tumbuh karena pigmen rambut di tempat itu telah berhenti bekerja. Jadi, Anda cabut atau tidak, uban akan tetap tumbuh di situ. Bahkan, mencabut uban dengan pinset atau alat lain dapat merusak pori-pori di sekitarnya dan mengganggu saraf akar rambut, yang dapat mengganggu peredaran darah di kulit kepala.

Menghilangkan Ketombe

Sementara semua orang mendambakan kulit kepala yang bersih dan sehat, mungkin Anda adalah salah satu orang yang tersiksa dengan kehadiran ketombe di kulit kepala. Tapi jangan takut, ada sejumlah cara praktis dengan bahan alami yang ampuh untuk menghilangkan ketombe. Pilih salah satu yang paling Anda suka.

Menghilangkan Ketombe dengan Jeruk Nipis

Cara memanfaatkan jeruk nipis untuk menghilangkan ketombe adalah sebagai berikut.

1. Ambil 1–2 buah jeruk nipis, belah.
2. Gosokkan jeruk nipis ke kulit kepala secara merata sambil pijat. Jangan menggaruk karena akan melukai kulit kepala dan membuatnya pedih. Diamkan.
3. Setelah 20–30 menit, cuci rambut sampai bersih. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.

Menghilangkan Ketombe dengan Air Rendaman Kangkung

Anda juga dapat memanfaatkan air rendaman kangkung untuk menghilangkan ketombe. Caranya:

1. Potong-potong kangkung yang masih segar, kemudian rendam semalaman dalam air.

2. Gunakan air rendaman kangkung itu untuk keramas. Lakukan perawatan ini secara rutin setiap hari atau 3 kali seminggu sampai ketombe hilang sama sekali.

Menghilangkan Ketombe dengan Daun Pandan

Daun dengan aroma khas ini dapat digunakan untuk menghilangkan ketombe. Caranya:

1. Siapkan 7 lembar daun pandan wangi segar dan 100 ml air.
2. Cuci bersih daun pandan, lalu tumbuk hingga halus.
3. Tambahkan air pada tumbukan daun pandan, aduk hingga rata, lalu saring.
4. Oleskan air daun pandan tersebut pada kulit kepala hingga merata, lalu diamkan.
5. Setelah 30 menit, keramas seperti biasa. Lakukan perawatan ini secara teratur dua hari sekali. Agar lebih efektif, saat keramas sebaiknya jangan langsung menuangkan sampo ke kulit kepala, tetapi letakkan di tangan terlebih dulu. Gunakan air pandan tadi sebagai tonik sambil memijat-mijat kepala.

Menghilangkan Ketombe dengan Mengkudu

Mengkudu adalah salah satu tanaman obat yang manjur untuk menghilangkan ketombe. Cara memanfaatkan mengkudu untuk menghilangkan ketombe adalah:

1. Siapkan 2–3 buah mengkudu dan sedikit air.
2. Lumatkan mengkudu, tambahkan air, lalu peras.
3. Gunakan air mengkudu ini untuk keramas, lalu diamkan.
4. Setelah 5 menit, bilas rambut dengan air, kemudian bilas lagi dengan sampo. Lakukan perawatan ini seminggu sekali.







Perawatan Kecantikan Seputar Riasan Wajah

Perempuan tidak bisa dipisahkan dari *make-up*. Dalam setiap kesempatan dan aktivitas, perempuan selalu membutuhkan *make-up* untuk menunjang penampilan. Perempuan karier dengan aktivitas yang begitu padat mulai dari ke kantor, *meeting*, hingga menghadiri berbagai undangan penting seperti jamuan bisnis semuanya memerlukan *make-up* untuk menunjang penampilan. Begitu juga dengan ibu rumah tangga yang memiliki aktivitas yang tak kalah padat mulai dari mengantar anak ke sekolah, berbelanja ke supermarket, arisan, hingga menghadiri beragam acara pernikahan tentu membutuhkan penampilan yang prima.

Make-up digunakan untuk menyempurnakan penampilan seseorang. *Make-up* yang baik adalah yang secara tersamar mampu membuat wajah seseorang terlihat memukau dan memesona. Seperti kita

tahu, saat ini produk *make-up* sangat beragam. Untuk itu, Anda harus secara tepat mengetahui fungsi dan cara menggunakannya sehingga dapat memperoleh hasil yang memuaskan. Selain itu, Anda juga perlu terlebih dulu mengenali jenis kulit sehingga bisa memilih *make-up* yang tepat.

PRODUK *MAKE-UP*

.....

Alas Bedak (*Foundation*)

Kesempurnaan *make-up* sangat berkaitan dengan ketepatan pemilihan *foundation* atau alas bedak. *Foundation* harus sesuai dengan warna, kekenyalan, dan jenis kulit. Berikut kiat memilih *foundation*:

1. Idealnya, warna *foundation* harus sama dengan warna kulit. Bila hal tersebut sulit dilakukan, pilih warna *foundation* yang sesuai dengan warna kontur kulit, seperti warna *olive* (kehijauan), merah muda, atau netral. Gunakan *foundation* setingkat warna kulit bila bentuk wajah cukup proporsional
2. Jika wajah kurang proporsional, pilih 2 warna *foundation*, yaitu satu tingkat di atas warna kulit untuk menonjolkan dan satu tingkat di bawah warna kulit untuk menyamarkan bagian wajah tertentu. Terlebih dulu gunakan *foundation* dengan warna satu tingkat di bawah kulit, baru gunakan yang satu tingkat di atas warna kulit.

3. Jika kulit Anda kemerahan, Anda dapat menetralkannya dengan *foundation* campuran kehijauan dan merah muda atau warna dasar abu-abu kecokelatan.
4. Pilih *foundation* yang sesuai dengan jenis kulit sehingga kulit yang tampak berminyak akan tertutupi dan warna kulit pun menonjol secara lebih alami.
5. Pilih *foundation* yang dapat menutupi kekurangan wajah berupa cacat ringan atau tidak meratanya warna kulit. *Foundation* yang baik dapat disesuaikan dengan *make-up* dalam kondisi kulit apa pun, entah berminyak, kering, atau sensitif.
6. Pilih *foundation* ringan agar riasan tampak natural. Gunakan *foundation* untuk menutupi pori-pori dengan cara menekannya menggunakan spons.
7. Aplikasikan *foundation* ke seluruh wajah, tak terkecuali kelopak mata.

Bedak

Kesempurnaan riasan terlihat pada penggunaan bedak di wajah. Oleh karena itu, pilih bedak sesuai warna kulit. Caranya, bubukkan sedikit bedak pada punggung tangan. Bila terlihat samar, bedak itu cocok dengan kulit.

Agar mendapatkan hasil yang memuaskan saat menggunakan bedak, ikuti langkah berikut. Pertama, terlebih dulu gunakan

foundation. Setelah *foundation* mengering, baru bubuhkan bedak. Caranya, ambil bedak dengan menggunakan spons, taburkan pada wajah hingga rata dengan sedikit menekannya. Pada saat menaburkan bedak, jangan menggosokkan spons pada kulit wajah karena tindakan ini dapat menghilangkan *foundation*. Untuk menjaga kebersihan, cuci spons bedak seminggu sekali; buang dan ganti spons bila sudah terlihat kotor.

Jenis bedak sendiri ada beberapa. Namun, **tidak** semua jenis bedak tersebut cocok untuk setiap jenis kulit. Jadi, kenali jenis-jenis bedak serta cara pemakaian masing-masing.

Loose Powder

Loose powder, yang dikenal pula sebagai bedak tabur, adalah bedak yang berbentuk bubuk halus. Bedak ini dikenakan setelah alas bedak. Kelebihan bedak tabur adalah mudah menyerap minyak pada wajah dan menutupi pori-pori wajah secara lebih sempurna. Kekurangannya, bedak ini mudah tumpah dan kurang praktis. Bedak dengan masa penggunaan maksimal dua tahun ini sangat cocok untuk kulit berminyak.

Compact Powder

Bedak berbentuk sangat padat ini juga digunakan setelah alas bedak. Kelebihan *compact powder* adalah bedak ini cepat menyerap sekaligus mengurangi minyak pada wajah, bentuknya beragam, dan tidak mudah tumpah sehingga praktis dibawa ke mana-mana. Kekurangannya, bila berulang-ulang disapukan pada wajah bedak ini akan membuat wajah terlihat seperti memakai topeng. Jadi, sebaiknya cukup sapukan tipis-tipis. Masa penggunaan bedak ini umumnya sampai 15 bulan.

Shimmering Powder

Bedak ini berbentuk bubuk, berwarna, dan ber-*glitter*. *Shimmering powder* biasanya digunakan untuk memberikan sentuhan akhir setelah *make-up* selesai. Bedak yang bisa membuat wajah dan tubuh tampak berkilauan dan bercahaya ini bisa Anda pulaskan pada punggung, leher, dan lengan jika Anda memakai pakaian terbuka. *Shimmering powder* tersedia dalam aneka warna, dapat disesuaikan dengan tema tata rias. Sayangnya, bedak ini tidak bisa digunakan dalam segala acara, tapi hanya pada acara-acara khusus. Penggunaan maksimal bedak ini umumnya adalah 15 bulan.

 Tips:**Agar Bedak Tahan Lebih Lama**

Daya tahan bedak pada kulit wajah salah satunya tergantung pada jenis kulit. Pada kulit wajah berminyak, bedak biasanya tidak tahan lama. Oleh karena itu, sebelum menyapukan bedak, terlebih dulu bersihkan kulit wajah dengan sabun pembersih untuk menghilangkan minyak. Setelah itu, oleskan pelembap pada seluruh wajah dan leher, biarkan selama 3–5 menit. Tepuk-tepuk wajah dengan telapak tangan agar pelembap meresap. Setelah pelembap agak kering, baru sapukan bedak tabur pada wajah dengan spons yang halus, lalu oleskan bedak padat tipis-tipis hingga merata. Ulangi sekali lagi hingga warna kulit wajah terlihat merata.

Meteorite Powder

Bedak berbentuk bulat kecil berwarna-warni ini digunakan setelah *make-up* selesai, sebagai sentuhan akhir. *Meteorite powder* diaplikasikan dengan kuas besar, bukan spons. Bedak ini disapukan ke seluruh wajah sehingga wajah pun terlihat lebih bercahaya dan segar. Sayangnya, produk ini sangat mahal karena belum banyak produsen yang mengeluarkannya.

Two-Way Cake Powder

Bentuk bedak ini mirip *compact powder*, tapi memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai bedak sekaligus *foundation*. Jika akan difungsikan sebagai bedak, *two-way cake powder* digunakan setelah pelembap dan disapukan ke wajah dengan spons kering. Jika akan difungsikan sebagai *foundation*, bedak ini disapukan ke wajah dengan spons basah. *Two-way cake powder* sangat praktis karena bisa berfungsi sebagai alas bedak sekaligus menutup dan menyerap minyak. Sayangnya, warna-warnanya sangat

terbatas dan bedak ini tidak mampu menutupi flek hitam di wajah sehingga hasil riasan pun tidak terlihat sempurna. Masa pemakaian produk ini adalah 1 tahun.

Lipstik

Peranan lipstik dalam *make-up* sangatlah penting. Pilih lipstik yang mengandung *moisturizer* dan vitamin agar kelembapan bibir tetap terjaga. Gunakan pula *lip gloss* agar bibir terlihat lebih segar. Untuk membuat sapuan lipstik terlihat alami dan merata, kenakan lipstik dengan bantuan kuas lipstik. Jika perlu, tidak ada salahnya Anda menggunakan jari untuk membantu meratakan dan membuat lipstik menempel pada bibir. Lalu, tekan bibir agar lipstik lebih merata.

Agar tata rias lebih sempurna, Anda harus memilih lipstik dengan tepat. Sebagai patokan, lipstik warna tua akan menipiskan dan menggelamkan tampilan bibir. Sebaliknya, lipstik warna muda akan membuat bibir terlihat lebih bervolume dan penuh. Agar lipstik lebih tahan lama, oleskan bedak tipis-tipis pada bibir sebelum mengoleskan lipstik. Untuk membantu membentuk bibir, gunakan pensil bibir.

Jenis-Jenis Lipstik

Berbagai jenis lipstik yang ada memiliki kandungan serta fungsi yang berbeda. Dengan mengetahui jenis-jenis lipstik, Anda dapat memilih lipstik yang sesuai dengan keinginan Anda dan memadukannya dengan tepat untuk menunjang penampilan Anda. Berdasarkan fungsi dan jenisnya, lipstik terdiri atas:

Gloss

Kandungan yang terdapat pada lipstik jenis ini dapat memantulkan cahaya sehingga bibir pun tampak mengilap seperti kaca.

Matte

Lipstik dengan sedikit kandungan minyak ini mengandung pigmen dalam jumlah lebih banyak untuk menyerap cahaya. Hasil polesan lipstik ini tidak mengilap dan lebih *powdery*.

Satin

Lipstik jenis ini menghasilkan polesan antara *matte* dan *glossy*.

Cream

Hasil polesan lipstik jenis ini agak *matte*, tapi lembut di bibir. Lipstik ini cocok untuk daerah beriklim dingin, tapi agak berat untuk daerah beriklim tropis yang lembap dan panas seperti tanah air kita.

Long-lasting

Kandungan pigmen dalam lipstik ini sangat banyak sehingga tahan lebih lama. Teknologi mutakhir memungkinkan penggunaan silikon yang *non-volatile* sehingga warna lipstik pun tahan lebih lama dan tetap nyaman di bibir.

Transferproof

Sifat lipstik ini tahan lama berkat teknologi silikon *non-volatile*. Lipstik ini tidak mudah menempel pada baju atau pipi.

Lip Gloss

Ingin wajah terlihat segar? Gunakan *lip-gloss*. Pulaskan *lip-gloss* tipis-tipis langsung ke bibir untuk menciptakan efek mengilat atau *glossy* yang alami. Agar tahan lama, bubuhkan *lip-moisturizer* secara merata pada bibir dan diamkan beberapa menit sebelum menorehkan *lip-gloss*. Untuk mencuatkan efek mewah, pulaskan *lip-gloss* pada bibir yang telah dibubuhi lipstik warna merah atau kecokelatan. *Lip-gloss* cair dan bening dapat memberikan efek bibir yang natural dan basah. Untuk aktivitas sehari-hari, gunakan *lip-gloss* cair warna netral yang sesuai dengan warna kulit. Khusus untuk siang hari, pilih *lip-gloss* warna merah atau pink karena kedua warna itu membuat wajah terlihat lebih segar dan cerah.

Lip Balm

Produk yang satu ini melindungi bibir agar tidak kering dan pecah-pecah. Pemakaian *lip balm* sebelum lipstik membuat bibir tetap lembut. *Lip balm* mempunyai kegunaan seperti *lip gloss*, hanya biasanya *lip balm* berbentuk bulat seperti balsam dan untuk menggunakannya dioleskan dengan jari.

Krim Malam dan Tabir Surya

Paparan sinar matahari di negara tropis membuat kulit lebih kering dan sering bernoda. Untuk mencegahnya, gunakan tabir surya di pagi hari, sebelum beraktivitas di luar rumah. Untuk perawatan wajah di malam hari, sebelum tidur gunakan krim malam, yang berfungsi memperbaiki sel kulit sehingga saat bangun tidur kulit pun lebih prima. Tekstur krim malam biasanya pekat karena mengandung banyak bahan, yang berguna untuk menghilangkan kerutan atau flek hitam.

Pelembap

Umumnya, pelembap bertekstur ringan sehingga sesuai digunakan sebagai dasar riasan wajah. Sebagian pelembab telah dilengkapi dengan tabir surya. Untuk pelembap, pilih yang berbahan alami dan

kaya akan vitamin serta minimal mengandung SPF 15. Pelembap baik digunakan untuk wajah dan bagian tubuh yang lain seperti leher. Sebaiknya oleskan pelembap sesegera mungkin sesuai mandi, kurang lebih dua menit setelah mengeringkan badan. Dalam kondisi kulit yang masih lembap itulah pelembap akan meresap ke kulit dan membuat kulit lebih halus.

Memakai Pelembap Sesuai Jenis Kulit

Jenis kulit yang berbeda membutuhkan jenis pelembap yang berbeda pula karena tiap jenis kulit memiliki kebutuhan masing-masing. Untuk memilih pelembap yang sesuai dengan jenis kulit, simak trik berikut.

- Jika kulit Anda normal, tapi ada saatnya menjadi sedikit lebih kering karena berbagai hal, seperti cuaca, stres, dan lingkungan. sebaiknya pilih jenis pelembap yang ringan dan berbentuk losion. Anda bisa menggunakan pelembap ber-AHA, tetapi jangan terlalu sering. Cukup gunakan seminggu sekali untuk menghindari iritasi.
- Jika kulit Anda berminyak, sebenarnya tidak terlalu memerlukan pelembap karena kelenjar sudah sangat aktif memproduksi minyak. Namun, bila kulit kadang terasa sedikit kering akibat cuaca, sebaiknya gunakan pelembap ringan yang mengandung bahan penyerap minyak berbentuk losion atau gel. Anda dapat

pula menggunakan pelembap yang berbahan dasar air, bukan minyak. Tetapi, ada baiknya Anda menggunakan pelembap yang mengandung AHA karena akan membantu membuka pori-pori yang tersumbat. Cukup gunakan pelembap pada bagian yang terasa kering, bukan seluruh wajah. Sebaiknya, gunakan pelembap ini satu atau dua kali seminggu.

- Jika kulit Anda kering, Anda harus menggunakan pelembap untuk menjaga kelenturannya. Anda bisa memilih pelembap dalam bentuk yang lebih berat seperti krim. Anda bisa pula menggunakan krim malam sebelum tidur untuk merawat sel-sel kulit. Jika kulit Anda sangat kering, selain menggunakan pelembap, sebaiknya tambahkan pula serum untuk menjaga kelembapan kulit.
- Jika kulit Anda sensitif, di mana kulit mudah memerah dan sering terasa perih atau gatal, Anda dapat menggunakan pelembap yang sifatnya *soothing* atau menenangkan kulit. Pilihlah pelembap yang bebas wewangian karena wewangian berpotensi menimbulkan iritasi. Jangan pula memilih pelembap yang mengandung bahan-bahan yang bersifat meluruskan, seperti AHA, BHA, dan kinetin, untuk memperkecil kemungkinan munculnya iritasi. Jangan menggunakan pelembap wajah untuk kulit di seputar mata karena kulit pada bagian ini lebih rapuh dan peka daripada kulit wajah. Dan saat mengoleskan pelembap, sebaiknya lakukan pijatan untuk merangsang peredaran darah.

Perona Pipi (*Blush-On*)

Blush-on digunakan agar wajah terlihat lebih segar dan merona. Perona ini tersedia dalam bentuk cair, krim, bubuk, dan padat. Agar *blush-on* menyatu dengan kulit dan hasilnya maksimal, gunakan setelah pemakaian *foundation* dan sebelum pemakaian bedak. Dan untuk mendapatkan hasil yang sempurna dan tidak cepat luntur, terlebih dulu oleskan *blush-on* berbentuk krim sesuai bentuk tulang pipi, baru kemudian tambahkan *blush-on* berbentuk serbuk dengan menggunakan kuas lembut.

Jika kulit Anda berminyak, pilih *blush-on* berbentuk padat karena *blush-on* jenis ini mengandung bahan talk dan kadar minyaknya pun rendah. Dalam menggunakan *blush-on*, Anda harus peduli dengan kondisi kuas rias. Sebaiknya, bersihkan kuas rias secara teratur untuk menghindari menumpuknya bekas kosmetik, yang akan menjadi sarang bakteri yang dapat membahayakan wajah. Penting untuk Anda perhatikan, jangan meminjamkan kuas rias kepada orang lain untuk menghindari terjadinya penularan penyakit akibat bakteri. Setelah digunakan, bersihkan kuas rias dengan air hangat, lalu keringkan. Setidaknya, bersihkan kuas *blush-on* seminggu sekali

Bronzer

Bronzer atau *bronzing powder* adalah sejenis bedak berwarna tembaga dengan kilau keemasan. Jika berkulit putih, gunakan *bronzer* yang

berwarna menjurus pada keemasan. Jika berkulit gelap, gunakan *bronzer* dengan warna tembaga agar wajah tampak segar dan bercahaya. Untuk menggunakannya, sapukan *bronzer* pada pipi, dahi, dagu, daerah dekat garis rambut, dan batang hidung untuk mendapatkan tampilan yang seksi. Tapi ingat, hanya gunakan *bronzer* untuk pesta di **malam hari**.

Shimmer

Shimmer sangat andal untuk membuat penampilan berkesan *glam*. Keunikan dari *shimmer* adalah formula *powder*-nya sangat lembut dan terasa nyaman di kulit. Dengan bahan dasar utama air, *shimmer* terasa sangat ringan, namun kaya akan warna. Untuk aktivitas di siang hari, gunakan *shimmer* warna cerah. Usapkan *shimmer* tipis-tipis pada tulang pipi dan tulang alis dengan bantuan kuas agar kulit lebih berkilau.

Pensil Alis

Tidak semua orang memiliki alis yang tebal dan teratur. Jika termasuk orang yang tidak cukup beruntung memiliki alis yang tebal dan indah, Anda bisa menutupi kekurangan itu dengan menggunakan pensil alis. Pilih pensil alis yang lunak agar tidak melukai kulit. Pilih pula warna yang netral. Dan saat menggoreskannya, jangan terlalu tebal.

Eye-shadow

Eye shadow adalah salah satu alat kecantikan yang hampir tidak pernah ditinggalkan oleh kaum perempuan. Warna kosmetik yang berguna untuk mempercantik bagian mata ini kini semakin beragam. Anda bisa memilihnya sesuai keperluan. Pilih *eye-shadow* berbentuk bedak karena cocok untuk segala jenis kulit dan lebih tahan lama karena bebas minyak. Namun, *eye-shadow* berbentuk padat tidak dianjurkan untuk mereka yang menggunakan lensa kontak dan yang telah keriput. Jika kulit Anda telah keriput, pilih *eye-shadow* yang berbentuk krim serta hindari warna kemilau karena akan semakin menonjolkan keriput.

Maskara

Maskara biasanya dikemas dalam tabung aluminium atau tabung plastik mirip pensil. Cairan maskara sendiri bisa kental atau encer. Sebaiknya pilih maskara yang kental karena selain mudah menempel pada bulu mata, juga cepat kering. Maskara yang terlalu cair lama keringnya dan bahkan bisa-bisa bulu mata yang sudah lentik menjadi lurus kembali. Alat pengoles maskara ada yang berupa spiral, ada juga yang dilengkapi sisir untuk meratakan maskara. Untuk menggunakan maskara, oleskan maskara dari akar bulu mata ke arah luar. Jika pengoles maskara sudah terlalu tebal dengan cairan maskara, rendam

dulu dalam air hangat agar sisa-sisa maskara terlepas dari spiralnya, kemudian kibas-kibaskan sampai betul-betul kering.

Warna maskara bisa memberi efek khusus bagi pemakainya. Warna hitam memberikan kesan formal; warna biru, ungu, dan emas memberikan kesan dramatis; dan warna cokelat memberikan kesan alami.

Jenis dan Fungsi Maskara

Maskara terdiri atas beberapa jenis dengan fungsi masing-masing.

1. *Thickening Mascara*

Maskara yang berfungsi menebalkan bulu mata ini cocok bagi Anda yang berbulu mata panjang, tidak tebal atau pendek tapi lentik.

2. *Curling Mascara*

Maskara jenis ini berfungsi melentikkan bulu mata. Untuk mengaplikasikannya, pilih sisir maskara yang melengkung karena bulu mata lentik bisa diciptakan dengan sisir yang tepat dan lengkungan yang sempurna.

3. *Lengthening Mascara*

Maskara jenis ini berfungsi membuat bulu mata terlihat lebih panjang karena mengandung *plastic polymers* yang akan menempel pada ujung bulu mata.

Maskara yang dijual di pasaran mengandung dua formula yang berbeda, yaitu:

1. *Non-Waterproof Mascara*

Maskara jenis ini tidak tahan air dan mudah luntur. Keuntungannya, *non-waterproof mascara* mudah dibersihkan, cukup dengan air hangat.

2. *Waterproof Mascara*

Maskara jenis ini tahan air sehingga sulit dibersihkan. Untuk menghapusnya harus menggunakan pembersih khusus riasan wajah (*eye make-up remover*) atau *baby oil*.

3. *Clear Mascara*

Clear mascara atau maskara bening berfungsi melembapkan bulu mata dan memberikan kilau alami tanpa memberatkan mata. Maskara bening sangat cocok untuk kulit berminyak karena kulit berminyak cenderung melunturkan maskara, dan maskara yang luntur akan terlihat sangat jelas jika berwarna hitam. Maskara bening bisa juga digunakan untuk alis yang sebelumnya sudah disisir dengan sikat alis.

Eyeliner

Eyeliner adalah salah satu produk *make-up* untuk mata. Cara menggunakan *eyeliner* termasuk gampang-gampang susah. Jika sering berlatih, Anda akan terbiasa mengaplikasikannya sehingga tidak

sampai melakukan kesalahan, yang berujung pada perapian kembali *make-up* mata yang sudah jadi. Penggunaan *eyeliner* cukup penting karena dapat mengoreksi bentuk mata atau membuat mata terlihat lebih tajam dan memesona. Ingin mahir mengaplikasikan *eyeliner*? Simak beberapa petunjuk dasar berikut!

1. Pilih warna *eyeliner* sesuai warna mata. Untuk orang Asia, pilihan warna *eyeliner* terbaik adalah hitam, cokelat, atau *plum*. Namun, apa pun pilihan warna *eyeliner*, pastikan menyatu dengan warna *eye-shadow*.
2. Sebelum mengaplikasikan *eyeliner*, ambillah posisi nyaman. Jika kesulitan memastikan tangan tidak gemetar selama bekerja, cobalah duduk dan biarkan meja menopang siku Anda.
3. Dengan *eyeliner*, tarik garis tipis pada garis kelopak mata, dari bagian dalam sampai ujung mata. Lakukan sambil menarik ujung kelopak mata agar kulit pada area yang akan diberi *eyeliner* dalam keadaan tegang, yang akan mempermudah pengaplikasian. *Eye-liner* cair yang *waterproof* lebih disarankan karena lebih cepat kering.
4. Ingin mata terkesan lebih tajam? Anda dapat mengulangi proses aplikasi sekali lagi, namun jangan mulai dari ujung dalam mata. Mulai aplikasi dari bagian tengah, lalu buat garis lebih tebal pada bagian ujung dengan garis yang mencuat.
5. Jika Anda ingin mengaplikasikan *eyeliner* pada kelopak bawah

mata, lebih baik pilih *eyeliner* pensil. Tarik ujung kelopak mata agar bisa melihat area kelopak mata bawah secara lebih jelas.

6. Jika mata Anda besar, cukup tarik garis dari pertengahan, bukan dari ujung dalam mata. Jika mata Anda kecil, tarik garis dari ujung dalam mata.

Bulu Mata Palsu

Selain *make-up*, ada aksesoris lain yang bisa ditambahkan pada mata, yaitu bulu mata palsu. Selain menambah daya tarik mata, bulu mata palsu juga dapat mengoreksi bentuk mata. Jadi, untuk mendapatkan kesan dramatis dalam acara spesial, kenakan bulu mata palsu, yang kadang memang bisa menjadi "dewa penyelamat". Dengan menguasai sejumlah teknik dasar plus sedikit trik, Anda bisa mengubah penampilan langsung menjadi istimewa. Bagi Anda yang ingin menggunakan bulu mata palsu, berikut *tips* dari Andiyanto, *make-up artist* terkenal dan pengarang buku *Beauty Exposed*.

Tips:

Menggunakan Eyeliner

1. Jika menggunakan *eyeliner* pensil, usap ujungnya dengan kapas sebelum menggunakannya agar bagian tersebut lebih lembut dan memudahkan Anda dalam mengaplikasikannya.
2. Jika menggunakan *eyeliner* pensil, buka mulut Anda untuk melemaskan otot-otot pada mata. Percayalah, hal itu akan memudahkan Anda dalam mengaplikasikan *eyeliner* tersebut.

Bulu Mata Palsu untuk Mata Sipit atau Tak Berkelopak

Pilih bulu mata palsu dengan helaian rapat, panjang, dan natural. Bulu mata palsu ini akan memberikan kesan mata lebih besar.

Bulu Mata Palsu untuk Mata Cembung

Pilih bulu mata palsu yang tebal dan panjang agar mata terlihat lebih dalam.

Bulu Mata Palsu untuk Mata Kecil

Pilih bulu mata palsu dengan helaian panjang alami agar mata terkesan lebih panjang.

Bulu Mata Palsu untuk Mata Turun

Pilih bulu mata palsu dengan helaian panjang pada sudut luar. Bulu mata palsu ini akan memberikan kesan mata yang naik.

Bulu Mata Palsu untuk Mata Cekung

Pilih bulu mata palsu dengan ketebalan alami untuk mempertegas bentuk mata.

Bulu Mata Palsu untuk Mata Besar atau Bulat

Pilih bulu mata palsu dengan helaian natural dan panjang pada sudut luar agar mata terkesan lebih panjang. Hindari pemilihan bulu mata palsu dengan helaian tebal.

Jenis-Jenis Bulu Mata Palsu

1. Bulu mata palsu tebal
Jenis ini juga dikenal dengan jenis "keket" karena bulunya yang tebal dan panjang. Bulu mata palsu ini cocok untuk acara pesta pada malam hari.
2. Bulu mata palsu panjang tipis
Jenis ini cocok untuk acara spesial seperti resepsi perkawinan.
3. Bulu mata palsu tipis ukuran sedang
Jenis ini bisa digunakan untuk keseharian.
4. Bulu mata palsu warna-warni
Jenis ini biasa dikenakan untuk acara khusus, seperti sandiwara, kabaret, dan teater.
5. Bulu mata palsu tunggal
Jenis ini terdiri atas dua atau lebih helai bulu mata, gunakanlah satu helai saja pada setiap mata jika ingin menimbulkan efek alami atau natural. Jika ingin tampil glamour bisa gunakan 2 helai bulu mata sekaligus dengan cara ditumpuk pada setiap mata.

Alat-Alat yang Diperlukan untuk Memasang Bulu Mata Palsu

1. Bulu mata palsu
2. *Eyeline*r
3. *Eye-shadow*
4. Maskara, pilih yang berwarna bening, hitam, atau coklat tua
5. Lem khusus bulu mata
6. Alat pelentik bulu mata
7. Sikat atau sisir bulu mata
8. *Cotton bud*
9. Penjepit bulu mata

Memasang Bulu Mata Palsu

Untuk memasang bulu mata palsu, ikuti langkah-langkah berikut.

1. Bersihkan kelopak mata.
2. Lentikkan bulu mata asli dengan alat penjepit bulu mata.
3. Ambil bulu mata palsu dengan ukuran sesuai panjang kelopak mata. Bila terlalu panjang, gunting ujung-ujungnya.
4. Bubuhkan lem khusus pada pangkal bulu mata palsu.
5. Pasang bulu mata palsu dengan cara menekan-nekannya dari bagian tengah ke arah tepi.
6. Bersihkan sisa lem dengan *cotton bud*.
7. Bubuhkan maskara pada bulu mata asli sambil menyisirnya helai demi helai.

Untuk melepas kembali bulu mata palsu, gunakan *eye make-up remover* atau *baby oil*.

Scrub/Exfoliator

Scrub bermanfaat untuk mengangkat sel kulit mati serta membantu menjaga elastisitas kulit. Pilih *scrub* berbentuk gel dan krim dengan butiran-butiran utuh yang tidak terlalu padat, bertekstur lembut, dan tidak mengikis kulit. Men-*scrub* wajah dan tubuh secara teratur akan menghasilkan kulit yang halus mulus dan tampak sehat berseri karena *scrub* dapat mengikis sel mati yang tidak bisa dihilangkan hanya dengan sabun mandi. Namun, perlu Anda ketahui bahwa formulasi *scrub* untuk wajah berbeda dengan *scrub* untuk kulit tubuh.

Scrub untuk Wajah

Scrub untuk wajah mengandung butiran yang lebih halus dibandingkan *scrub* untuk kulit tubuh. Hal ini disebabkan kulit wajah lebih tipis dibandingkan kulit tubuh sehingga membutuhkan butiran *scrub* yang lebih halus. Jika Anda menggunakan *scrub* tubuh pada wajah,



Tips:

Memasang Bulu Mata Palsu

1. Pilih lem yang bening.
2. Gunakan eyeliner sebelum memasang bulu mata palsu.
3. Jangan terlalu sering menggunakan bulu mata palsu tunggal untuk mencegah terjadinya alergi atau iritasi pada mata.
4. Gunakan pelembap mata setiap pagi dan malam hari agar kulit di sekitar mata tetap sehat.

kulit wajah bisa menjadi supersensitif dan teriritasi. Sebaliknya, jika menggunakan *scrub* wajah pada tubuh, selain membuang-buang uang (*scrub* wajah lebih mahal) hasil yang Anda peroleh juga jauh dari harapan.

Scrub untuk Tubuh

Scrub untuk tubuh berguna untuk mengangkat sel kulit mati dan menghaluskan kulit. Men-*scrub* tubuh seminggu sekali sudah cukup untuk membuat kulit terlihat berbeda.

Concealer

Produk yang satu ini ibarat produk ajaib. Hanya dengan beberapa kali usapan, noda-noda hitam dan bekas jerawat pada wajah akan tersamarkan. *Concealer* biasanya digunakan untuk menyamarkan noda dan menetralkan warna kulit yang belang karena pigmentasi. Karena kemampuan itu, *concealer* pun menjadi produk kosmetik yang paling efektif untuk mendapatkan warna kulit wajah yang sempurna. Gunakan *concealer* berbentuk *stick* dengan warna paling mendekati warna kulit wajah dan aplikasikan dengan menggunakan jari atau kuas khusus.

Kertas Minyak

Kertas minyak bisa menghilangkan minyak pada wajah dalam sekejap tanpa merusak tata rias. Kertas minyak umumnya dijual per pak dalam ukuran kurang lebih setelapak tangan. Berikut cara menggunakan kertas minyak.

1. Ambil 1 lembar kertas minyak.
2. Tempelkan kertas minyak pada area wajah yang berminyak. Kalau seluruh wajah berminyak, pilih area yang paling berminyak terlebih dahulu, seperti area hidung. Agar hasilnya maksimal, tekan sedikit.
3. Lanjutkan menempelkan kertas minyak ke area wajah lain yang berminyak sampai kertas minyak nyaris sepenuhnya transparan.
4. Gunakan kertas minyak lain jika ternyata wajah masih terlalu mengilap.

RIASAN WAJAH SEHARI-HARI

Jika dalam keseharian selalu bergelut dengan *make-up*, Anda tentu sudah terbiasa merias diri dalam setiap kesempatan. Namun, jika Anda masih awam dengan masalah *make-up*, simak *tips* berikut agar bisa menghasilkan riasan yang membuat wajah tampak berseri.

1. Bersihkan wajah terlebih dahulu.
2. Gunakan pelembap, usapkan ke seluruh wajah termasuk leher.

3. Aplikasikan *foundation* yang mengandung tabir surya. Bubuhkan ke beberapa titik wajah, lalu usapkan hingga rata. Gunakan *foundation* 2 warna, yaitu *foundation* yang sewarna dengan kulit dan yang lebih gelap untuk menutupi kekurangan pada wajah, misalnya kekurangan pada tulang hidung, tulang rahang, dan tulang pipi.
4. Usapkan *compact powder* sewarna dengan kulit atau setingkat lebih terang untuk memberikan kesan terang.
5. Agar wajah terlihat segar natural, baurkan *blush-on* warna pink muda dan oranye secara tipis-tipis.
6. Untuk menciptakan efek wajah eksotis, tambahkan *bronzer* di sepanjang tulang pipi. Kombinasikan dengan *bronzer* warna emas di bawah tulang pipi.
7. Bubuhkan *eye-shadow* warna natural, kemudian lanjutkan dengan pemakaian *eyeliner* di atas dan di bawah mata.
8. Aplikasikan maskara hitam atau bening pada bulu mata dan alis.
9. Pakailah *lipgloss* lalu lipstick warna pink dan *peach* atau oranye agar wajah terlihat segar dan menarik. Anda dapat menggunakan lipstick *glossy* agar wajah terlihat lebih segar.

***Make-Up* Antiluntur**

Wajah tetap berseri di tengah segala aktivitas rasanya tidak mungkin. Apalagi dengan suhu tropis yang panas terik dengan kelembapan

sangat tinggi, *make-up* pasti akan cepat luntur. Sebenarnya, keadaan itu bisa diakali. Kuncinya terletak pada *foundation* atau alas bedak. Wajah yang menjadi dasar dari semua rias wajah. *Foundation* berguna untuk meratakan warna kulit wajah, *foundation* juga menjadikan rias wajah tahan menempel lebih lama di wajah. Namun, *foundation* terutama dalam bentuk cair sering luntur agar riasan tahan lama, gunakanlah *foundation* berbentuk padat *compact foundation* atau *two way cake* bisa jadi pilihan karena lebih tahan lama dibanding *foundation* cair. Sesudah *foundation* padat dibubuhkan di wajah, serap dengan kertas minyak hingga lapisan minyaknya terangkat. Cukup ditekan-tekan ke wajah dan jangan digosok-gosokkan agar *foundation*-nya tidak ikut hilang. Jika tidak tersedia kertas minyak bisa digunakan es batu dengan cara dibubuhkan, tapi jangan ditekan agar *foundation* tidak hilang. Setelah itu, bubuhkan bedak tabur dan baurkan.

Membersihkan Wajah dengan Benar

Jangan tidur sebelum membersihkan wajah dari sapuan *make-up*. Sebelum membersihkan wajah, pastikan tangan dalam keadaan bersih. Jangan sampai debu dan kotoran masih melekat di tangan, yang bisa menyebabkan masalah pada kulit. Idealnya, bersihkan wajah dua kali sehari, pertama pada pagi hari setelah bangun tidur karena saat tidur di malam hari kulit mengeluarkan lemak dan kotoran. Yang kedua pada malam hari setelah seharian beraktivitas



Tips:

Membeli Alat Kosmetik

1. Sebelum membeli, cobalah kosmetik di bawah sinar matahari. Matahari memiliki cahaya ultraviolet dan inframerah, yang memungkinkan Anda melihat warna sebenarnya. Cahaya lampu umumnya cenderung memberikan efek kekuningan, yang akan memengaruhi penilaian Anda terhadap warna kosmetik yang Anda coba.
2. Sesuaikan warna kosmetik dengan warna kulit. Untuk mendapatkan efek natural, beli *concealer* dan *foundation* yang memiliki warna hampir sama dengan warna kulit. *Foundation* umumnya tersedia dalam dua pilihan, yaitu cair dan krim. Bila perlu, kombinasikan dua atau lebih *foundation* untuk mendapat warna *foundation* yang sesuai dengan kulit. Caranya, toreh masing-masing *foundation* pada dahi, lalu campurkan.
3. Pilih kosmetik yang memiliki efek kilau. Penggunaan *compact powder* atau bedak transparan sudah cukup baik, Anda tinggal menambahkan *shimmer*, yang kilaunya mampu menimbulkan kesan mulus di wajah.

dengan menggunakan *make-up* karena pori-pori yang tersumbat bisa menyebabkan timbulnya jerawat. Biasakan diri pula untuk meluangkan waktu di malam hari untuk melakukan pijatan lembut pada wajah guna merangsang peredaran darah.

Perawatan Setiap Minggu

Perawatan mingguan untuk wajah sebenarnya cukup sederhana. Gunakan saja *scrub* atau *exfoliator* dan lanjutkan dengan masker. Ada banyak bentuk pemaskeran: bubuk, pasta, bahkan tisu dan kertas. Kandungan ekstrak buah, serat alami, atau air yang berkhasiat dalam masker akan memberikan nutrisi dan vitamin ke dalam kulit, selain dapat pula berfungsi sebagai *filter* (penyaring kotoran yang menempel pada kulit).

Memakai Parfum

Agar tetap harum sepanjang hari, penggunaan parfum ternyata ada triknya, yang

disesuaikan dengan masing-masing jenisnya. *Eau de toilette* dapat dikenakan pada kulit juga pakaian. Jika ingin menggunakannya pada pakaian, semprotkan di tempat yang banyak bergerak, seperti lengan, dasi, syal, atau bagian bawah rok yang lebar. Semprotkan saat pakaian masih digantung. Sementara itu, jika ingin menggunakannya pada bagian tubuh, semprotkan pada bagian yang dilewati urat nadi, seperti pergelangan tangan, siku bagian dalam, lutut bagian dalam, dan mata kaki. Jangan menyemprotkannya pada tangan dan ketiak karena pada bagian-bagian itu produksi keringat cukup banyak. Untuk parfum, jangan sekali-kali menyemprotkannya pada pakaian karena akan meninggalkan noda. Jika ingin menggunakannya pada tubuh, semprotkan pada pergelangan tangan atau belakang telinga.

Jika bau badan kurang sedap, kurangi pemakaian bedak dan parfum karena akan menyatu dengan keringat dan bakteri sehingga menimbulkan bau asam. Gunakan saja *essential oil* atau deodoran yang mengandung antiseptik. Deodoran dan *anti-perspirant* untuk mengontrol bau badan akibat keringat biasanya mengandung sedikit antikuman yang dicampur dengan wewangian atau kombinasi garam aluminium dengan parfum. *Anti-perspirant* berguna mengurangi aliran keringat dan menekan bau badan sepanjang hari. Untuk menghilangkan bau badan, coba dulu deodoran. Jika hasilnya kurang memuaskan, baru ganti dengan *anti-perspirant*.



Tips:

Agar Wangi Parfum Merata

1. Semprotkan parfum kurang dari 30 cm di depan Anda, lalu berjalanlah ke tempat yang disemprot parfum tadi. Cara ini juga akan membuat rambut ikut harum.
2. Semprotkan parfum pada beberapa saputangan, lalu letakkan saputangan tersebut dalam lemari pakaian atau laci pakaian.
3. Sebelum menggunakan parfum, pastikan Anda sudah terlebih dahulu mengoleskan pelembap pada kulit sebab minyak wangi tidak akan terserap dengan baik oleh kulit kering.
4. Campurkan beberapa tetes *eau de toilette* ke dalam penampungan air mandi atau bak mandi.
5. Jangan terlalu banyak menyemprotkan parfum pada tubuh karena akan membuat Anda dan orang di dekat Anda tidak nyaman.

Kosmetik untuk Cuaca Panas

Biasanya, saat musim kemarau tiba kita hanya memikirkan cara meredakan kegerahan. Tapi, alangkah baiknya jika pada musim yang gerah itu Anda juga memikirkan cara merawat kulit agar tetap indah, jauh dari pengaruh sinar matahari yang merusak. Untuk itu, Anda bisa mencoba beberapa *tips* berikut.

1. Menurut para ahli, cara terbaik untuk membuat kulit siap menyambut cuaca panas adalah dengan melakukan *exfoliating* (pengelupasan) secara teratur untuk menyingkirkan kulit mati dan sel kulit kering. Caranya, basahi seluruh tubuh, oleskan lulur atau produk semacamnya pada waslap, kain, *puff*, atau peralatan semacamnya yang banyak dijual di toko-toko, lalu gosokkan pada tubuh. Lakukan pengolesan secara lembut dengan gerakan melingkar.
2. Setelah melakukan *exfoliating* secara teratur, memberikan pelembap pada kulit

merupakan kunci perawatan dalam cuaca panas yang kedua. Jika kulit hanya sedikit kering, Anda bisa menggunakan pelembap yang agak cair. Jika kulit Anda sangat kering, pilih pelembap berbentuk krim. Gunakan pelembap ini setelah melakukan pengelupasan kulit mati, bercukur, dan mandi. Pada dasarnya, memberi pelembap setelah bercukur membantu kulit tetap segar sampai tubuh dapat melakukannya sendiri.

3. Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk membuat kulit tetap bagus, tapi yang paling penting pada musim ini adalah melindunginya dari sinar matahari. Seberapa tingginya kandungan *sun protection factor* (SPF) yang dibutuhkan tergantung pada seberapa gelap kulit Anda. Pilih tabir surya dengan SPF 15 yang dilengkapi dengan label *broad spectrum protection* atau *UVA protection*. Pilih juga tabir surya berlabel *nonacnegenic* atau *noncomedogenic* agar kulit Anda bebas jerawat dan komedo.
4. Tahukah Anda bahwa sinar matahari juga bisa memberikan masalah pada mata? Lindungi wajah dan mata Anda dengan topi dan kacamata yang memberikan perlindungan 100% terhadap sinar UV matahari.
5. Beberapa pengobatan, seperti obat jerawat atau pil KB, memiliki efek meningkatkan sensitivitas kulit terhadap sinar matahari. Jadi, jika menggunakan obat ini, tambah perlindungan matahari Anda.

6. Jangan lupa mengoleskan tabir surya kapan pun Anda akan keluar dan menentang matahari. Pastikan mengoleskan tabir surya dengan SPF 30 pada bekas luka karena sinar matahari dapat membuat bekas luka semakin gelap.

Cantik dan Segar Selama Bepergian

Bagi Anda yang kerap bepergian jauh, berada dalam perjalanan kerap tidak hanya menimbulkan kelelahan, tapi juga stres. Oleh karenanya, menjaga penampilan dan kesegaran diri selama perjalanan sangatlah penting. Jika tahu triknya, menjaga penampilan dan kesegaran selama perjalanan sebenarnya mudah dan sederhana. Anda tetap dapat tampil optimal saat menghadiri suatu acara, meski belum sempat beristirahat setelah melakukan perjalanan panjang. Berikut kiat yang bisa Anda coba

1. Gunakan pelembap.

Pada malam sebelum bepergian, oleskan pelembap secara merata ke seluruh tubuh. Tindakan ini akan membantu meningkatkan cairan pada kulit sebelum Anda berada dalam kondisi yang bisa menimbulkan dehidrasi, terutama dalam pesawat.

2. Hindari alas bedak.

Simpan alas bedak Anda untuk sementara dan beralihlah ke pelembap agar wajah tetap terlihat segar dan sehat. Bila Anda tidak biasa keluar rumah tanpa alas bedak, jangan lupa gunakan krim

berbahan dasar silikon terlebih dahulu. Cukup oleskan tipis-tipis karena hanya untuk memberikan alas pada kulit sebelum penggunaan alas bedak dan *make-up*. Penggunaan krim ini akan membuat alas bedak dan bedak bertahan lebih lama dan kulit tetap terhindar dari dehidrasi.

3. Percikkan air mineral.

Untuk menyegarkan kembali *make-up* selama perjalanan, hindari penggunaan alas bedak atau bedak tabur. Cukup percikkan air mineral ke wajah. Jika perlu, gunakan botol dengan *sprayer* sehingga Anda tinggal menyemprotkannya. Campurkan sedikit pelembap ke dalam air, lalu semprotkan ke wajah.

4. Atasi kelebihan minyak.

Untuk mengantisipasi kulit wajah yang terlalu berminyak selama perjalanan, bawalah selalu kertas minyak. Selain mengurangi kilap pada wajah, kertas minyak juga tidak merusak pelembap yang sudah dioleskan di wajah. Untuk menggunakannya, tekan kertas secara lembut pada area T wajah sehingga minyak yang berlebihan pun terangkat.

5. Tambah kesegaran.

Bila perjalanan membuat kesegaran wajah berkurang, Anda bisa memulihkannya dengan memberikan efek kilau dengan krim atau bedak yang mengandung pelembap. Usapkan krim ini pada pipi, ujung hidung, dan sekitar bibir. Gunakan lipstik yang kemilau dan berwarna terang untuk menyamarkan kelelahan pada wajah.

Atau, oleskan krim *blush-on* dan *lip balm* untuk menambah rona dan menghindari dehidrasi kulit.

6. Hindari *long-lasting lipstick*.

Long-lasting lipstick mengandung bahan yang bisa membuat kulit bibir dehidrasi. Jadi, sebaiknya, gunakan saja *clear gloss* demi mendapat efek segar dan cerah.

7. Gunakan pelembab bibir.

Cegah bibir kering dengan *medicated lip-balm*. Jika kerap bepergian jauh dan berada dalam ruangan berpendingin, Anda wajib memiliki pelembab bibir ini sehingga bibir tidak akan mudah terkena dehidrasi.

8. Cegah munculnya kantong mata.

Untuk mengurangi kantong mata yang timbul akibat perjalanan panjang, kompres mata Anda dengan handuk yang telah direndam dalam air es. Selain mengurangi kantong mata, kompres ini juga bisa menjadi "jam otomatis" untuk membangunkan di saat mengantuk, sehingga mata dapat segar kembali.

9. Bawa obat tetes mata.

Jika dalam perjalanan Anda banyak menonton film atau membaca buku, mata Anda akan menjadi merah, berair, dan perih. Untuk mengatasinya, gunakan tetes mata sehingga mata pun akan kembali segar. Gunakan pula obat tetes mata ini saat bangun setelah tertidur dalam perjalanan.

10. Hindari maskara.

Bila tidak ingin terbangun dengan maskara meleleh di sekitar mata, jangan menggunakannya selama perjalanan. Lupakan pula *eye-shadow* karena akan merusak penampilan ketika terbangun dari tidur selama dalam perjalanan.

11. Lupakan cat kuku.

Saat tubuh mengalami dehidrasi, cat kuku akan mudah terkelupas. Akibatnya, kuku pun menjadi tidak menarik, terutama jika cat kuku berwarna terang. Jadi, jika tetap ingin menggunakan cat kuku, pilih yang berwarna netral atau senada dengan warna kuku.

12. Jauhkan tangan dari wajah.

Hal ini sangat penting karena bakteri yang menempel pada tangan bisa menempel pada wajah dan menimbulkan jerawat. Jadi, jika kulit Anda sensitif, jangan lupa pula membawa obat jerawat.

13. Bawa cairan pembersih wajah.

Bawa cairan pembersih wajah dengan jumlah cukup. Tapi, hindari menggunakan pembersih dengan merek berbeda karena penggunaan produk yang berbeda juga dapat merusak kesehatan kulit.

14. Beristirahatlah dengan cukup.

Selama perjalanan, usahakan untuk tidur. Tapi sebelumnya, gunakan *super rich night cream* di sekitar mata, jika perlu gunakan

pula penutup mata. Keduanya akan membantu Anda menjadi lebih rileks sehingga saat terbangun pun akan kembali segar.

15. Bawa pembersih tangan.

Pastikan pembersih tangan selalu ada dalam tas saat Anda bepergian. Gunakan pembersih itu sesering mungkin. Misalnya, setelah ke toilet umum, tetap gunakan pembersih tangan itu meskipun Anda telah menggunakan sabun yang disediakan.

16. Siapkan wadah khusus.

Usahakan untuk menempatkan semua peralatan kecantikan dalam satu wadah khusus yang mudah dibawa. Bawa dalam jumlah cukup agar Anda tidak akan kehabisan di tengah perjalanan karena selain Anda belum tentu bisa menemukan merek yang sama, seandainya ada pun harganya pasti akan jauh lebih mahal.

17. Jaga tatanan rambut.

Meski dalam perjalanan panjang, rambut harus tetap rapi. Oleh karena itu, tatalah rambut secara praktis dan mudah. Untuk melindunginya, gunakan *slayer*, topi, atau pet.

18. Hindari gel rambut.

Walaupun tatanan rambut harus tetap terjaga, penggunaan gel rambut tidaklah disarankan. Sebaiknya, gunakan saja sampo untuk rambut kering karena selain menjadi harum, rambut juga akan lebih mudah ditata, bervolume, dan gampang disisir.

RIASAN WAJAH UNTUK PESTA

Menggunakan Make-Up Secara Natural

Penggunaan *Foundation*

Gunakan *foundation* seminimal mungkin, lalu berikan sedikit pelembap pada wajah. Tipiskan pelembap dengan mengusapkan tisu wajah. Samarkan jerawat dengan sedikit *concealer*, lalu tutup dengan *compact powder* atau bedak transparan.

Riasan Mata

Tujuan merias mata adalah untuk membuat mata terlihat lebih hidup, cemerlang, dan indah. Dalam merias mata, ikuti beberapa kiat berikut.

1. Jika ada jarak di antara mata dan alis, gelapkan sedikit dengan *eye-shadow* berwarna cokelat tua.
2. Pada pelupuk mata, berikan sedikit *concealer* yang senada dengan warna kulit, lalu tutup dengan bedak transparan. Berikan *eye-shadow* warna kulit yang memiliki efek mengilat. Atau, Anda bisa juga memilih *eye-shadow* warna *peach* terang atau cokelat terang.
3. Lengkungkan bulu mata dengan alat pembentuk bulu mata, lalu berikan maskara transparan yang cairannya tidak menggumpal.

4. Gunakan pensil mata berwarna coklat tua untuk membentuk garis bawah mata dengan mempertebal garis bagian luarnya.
5. Angkat bulu mata bawah dengan maskara transparan yang tidak menggumpal.
6. Gunakan pensil mata berwarna natural untuk membentuk lingkaran luar pelupuk mata, dekat akar bulu mata. Usapkan setipis mungkin sehingga tidak terlalu kelihatan.

Pewarnaan Bibir

Sebelum mewarnai bibir, terlebih dulu lindungi bibir dengan sedikit pelembap. Setelah itu, gunakan pensil lipstik transparan atau berwarna natural untuk membuat garis luar bibir. Cara terbaik agar warna bibir Anda terlihat natural adalah dengan menggunakan pensil bibir berwarna terang yang dilapisi dengan *lip balm*. Baru setelah itu warnai bibir Anda dengan lipstik. Untuk meratakan warna lipstik, gunakan pensil yang juga Anda gunakan untuk membuat garis luar bibir. Setelah itu, usapkan *lip gloss* transparan.

Penyegaran Pipi

Untuk menyegarkan pipi, oleskan sedikit lipstik warna natural, krem, atau *peach* pada pertengahan pipi, lalu ratakan pada bagian tulang pipi dan sekitarnya.



Tips:

Cantik dengan Riasan Minimalis

1. Sebelum memilih bentuk riasan, Anda perlu tahu lokasi tempat pesta akan diadakan. Dengan demikian, Anda bisa memilih riasan yang tepat agar kesegaran dan kerapian tata rias pun tetap terjaga selama acara berlangsung. Jika pesta diadakan *outdoor*, jangan pilih riasan yang terlalu tebal. Pemakaian *foundation* yang tebal akan membuat wajah terlihat pecah-pecah karena panas. Gunakan saja *foundation* cair. Tutupi noda wajah dengan *concealer*, lalu gunakan *loose powder* agar kulit terlihat bercahaya. Jika terpaksa menggunakan *foundation*, pilih yang tahan air dan bebas minyak.
2. Pilih *make-up* warna natural sebab warna ini cocok untuk kulit wajah Asia. Warna lembut seperti pink atau *peach* bisa juga menjadi pilihan. Gunakan *blush-on* warna merah muda, yang akan membuat pipi terlihat merona dan sehat. Warna-warna natural juga sangat cocok bagi yang berkulit gelap atau sawo matang.
3. Jangan abaikan keindahan bibir dan mata. Pilih riasan mata sesuai bentuk mata. Jika mata Anda besar, hindari penggunaan *eyeliner* secara berlebihan. *Eyeliner* yang tebal hanya cocok jika mata Anda kecil. Untuk bibir, jangan lupa untuk selalu membubuhkan *non-drip lip gloss* agar bibir tidak terkesan kering, lalu tambahkan *luscious shine* agar bibir terlihat lebih segar.

Make-Up Sempurna Saat Pesta

Meskipun banyak orang senang ber-*make-up* tebal saat pergi ke pesta, tak sedikit yang sama sekali tidak ber-*make-up*, entah karena malas, tidak ada waktu, atau bingung harus memulai dari mana. Sebenarnya, untuk tampil cantik tidak perlu menghabiskan

banyak waktu dan tidak sesulit yang Anda kira. Anda hanya perlu mengetahui 6 kiat sederhana berikut untuk mendapatkan dasar-dasar *make-up* yang sempurna ala para profesional.

Tips:

Gunakan *shimmering moisturizer* sebelum mengaplikasikan *foundation* sehingga kulit pun terlihat indah berkilau.

1. Pilih *foundation* yang tepat.

Pilih *foundation* berwarna senada dengan kulit. Orang tidak akan terlihat menarik bila wajahnya berwarna seperti labu. Perhatikan pula perbedaan warna pada garis di sekitar rahang. Selalu usahakan *foundation* terbaaur dengan baik agar Anda tidak terlihat seperti memakai topeng.

Tips:

Jika warna bayangan di bawah mata cenderung keabu-abuan, aplikasikan sedikit *eye-shadow* berwarna *soft pink* pada area tersebut sebelum memakai *foundation*. Jika bercorak kebiruan, aplikasikan *eye-shadow* berwarna *peach* terang.

2. Hapus bayangan hitam di bawah mata.

Berbagai warna dan bentuk *concealer* saat ini sudah tersedia di pasaran. Namun, jangan coba-coba memilih *concealer* dengan warna lebih terang daripada kulit karena hanya akan membuat bayangan hitam di bawah mata Anda terlihat keabu-abuan dan menumpuk. Jangan pula memakainya terlalu tebal, cukup berikan sedikit untuk menutupinya.

3. Gunakan bedak secara minimum.

Hindari penggunaan bedak secara berlebihan. *Less is definitely more here.* Sebaiknya, gunakan saja *loose powder* yang sesuai dengan warna kulit dengan kuas kosmetik yang besar.

4. Tonjolkan pipi dengan *blusher*

Aplikasikan *blusher* pada tulang pipi dan tingkatkan ketajaman warnanya secara perlahan. Selanjutnya, ratakan agar terlihat lebih natural. Ingat bahwa fungsi *blusher* adalah untuk memberikan warna pada kulit pucat serta menonjolkan struktur wajah.

5. Gunakan warna lipstick yang senada.

Apa pun jenis lipstick yang Anda gunakan, ada satu *golden rule* yang perlu Anda ikuti: Gunakan warna yang senada dengan kulit, rambut, dan mata. Coba nuansa *vampy* untuk acara di malam hari dengan menggunakan corak gelap. Untuk acara di siang hari, pilih warna yang lebih kalem dengan *lip gloss* bening atau berwarna.

Tips:

Sebelum mengaplikasikan bedak, terlebih dulu keringkan *foundation* dengan tisu. Hal ini akan menghilangkan minyak yang berlebihan pada kulit wajah.

Tips:

Jika terlanjur mengaplikasikan *blusher* secara berlebihan, jangan panik. Anda tidak perlu mengulangi seluruh riasan. Cukup ambil spons basah, kemudian oleskan secara perlahan pada pipi. Hal ini akan memudahkan warna, menjadikannya lebih ringan.

Tips:

Jika menginginkan bibir yang lebih berkilau, cobalah mengaplikasikan *sparkling eye-shadow* pada bibir.

Tips:

Baurkan eyeliner dengan lapisan tipis eye-shadow. Hal ini akan membuat mata terlihat lebih memesonakan.

6. Aplikasikan *eyeliner* dan maskara secara perlahan.

Selama rapi dan tidak melenceng, Anda bisa mengaplikasikan *eyeliner* setebal yang Anda inginkan. Gunakan warna-warna ringan untuk siang hari dan warna-warna gelap untuk malam hari. Warna bernuansa kemilau yang diaplikasikan tepat di bawah

alis mata dapat menyamarkan mata yang lelah.

Dalam mengaplikasikan maskara, usapkan secara perlahan pada bulu mata Anda. Lapisan ketebalannya sedikit demi sedikit agar terhindar dari timbunan yang tidak diinginkan.

Perawatan Kecantikan Tubuh

Agar penampilan secara keseluruhan mempesona, jangan hanya terfokus pada kecantikan wajah dan rambut saja dalam melakukan perawatan. Perhatikan juga kecantikan dan kesehatan tubuh.

PERAWATAN TUBUH SEHARI-HARI

Luluran

Luluran bertujuan mengikis lapisan sel kulit mati. Ibaratnya, luluran mengangkat lapisan kerak pada kulit sehingga membuat kulit lebih halus dan lembut. Luluran bisa dilakukan sekali seminggu.

Untuk mendapatkan hasil maksimal, sebaiknya Anda tidak luluran sendirian agar semua bagian tubuh mendapatkan "jatah", tidak terbatas pada bagian yang terjangkau tangan saja. Jika malas

ke salon, Anda bisa memanggil tukang pijit langganan ke rumah sehingga tetap bisa luluran dengan efektif. Jika memang terpaksa luluran sendiri karena tidak ada orang lain, simak *tips* berikut.

- Sebelum luluran, gunakan minyak urut khusus dan pijat tubuh perlahan-lahan.
- Setelah itu, oleskan bahan lulur secara merata ke seluruh tubuh.
- Biarkan bahan lulur mengering dengan mendinginkannya beberapa saat. Setelah bahan lulur setengah mengering, mulai luruhkan dengan menggosoknya pelan-pelan agar kulit tidak lecet.
- Setelah semua bahan lulur luruh, bilas permukaan tubuh dengan air hangat untuk membersihkan sisa bahan lulur. Air hangat ini juga berfungsi membuka pori-pori tubuh.
- Selanjutnya, siram tubuh dengan air dingin untuk menutup kembali pori-pori kulit.
- Untuk melembapkan kulit dengan sempurna, setelah dikeringkan, gunakan *body lotion*.

Menghaluskan Kulit

Untuk merawat kulit demi mendapatkan kulit yang halus, Anda tidak perlu melakukan perawatan yang mahal. Anda bisa melakukannya sendiri di rumah.

Menghaluskan Kulit dengan Minyak Zaitun

Minyak zaitun dipercaya dapat menghaluskan kulit, menjadikannya halus selembut sutra.. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut:

1. Sediakan 1 gelas kecil jus lemon, beberapa batang kayu manis untuk wewangian, 2 sendok makan minyak zaitun, dan $\frac{1}{4}$ gelas susu segar. Jika kurang suka bau kayu manis, ganti saja dengan rempah-rempah atau bunga lain yang wanginya Anda suka.
2. Campurkan semua bahan dalam satu wadah, lalu masukkan ke dalam *bathtub* atau ember.
3. Berendamlah dalam *bathtub* atau ember berisi ramuan tadi selama kira-kira 15 menit sambil gosok-gosok kulit.
4. Setelah selesai, bilas tubuh dengan air bersih, lalu mandilah dengan sabun biasa. Lakukan perawatan ini secara rutin selama beberapa minggu.

Menghaluskan Kulit dengan Petai China

Petai china dapat digunakan untuk membuat kulit terasa licin, halus, dan segar. Caranya:

1. Ambil 5–6 tangkai petai china yang masih muda, remas-remas hingga keluar airnya.
2. Gosokkan remasan petai china pada seluruh tubuh ketika mandi, lalu diamkan.

3. Setelah beberapa menit, bersihkan tubuh dengan air. Lakukan perawatan ini 2–3 kali seminggu saat mandi pagi atau sore selama beberapa minggu.

Menghaluskan Kulit Punggung

Kulit punggung sering kali luput dari perawatan. Padahal, bagian tubuh ini juga perlu dirawat, sama halnya dengan bagian tubuh yang lain. Untuk membersihkan kulit punggung, Anda bisa menggunakan spons bergagang atau handuk kecil yang mampu menyerap air dan sabun. Gosok punggung secara perlahan agar kotoran terlepas. Jangan lupa pula membersihkan punggung setiap habis berkeringat sebab keringat yang menempel pada punggung bisa menjadi sarang jamur penyebab panu. Sekali-sekali lakukan *scrubbing* atau luluran pada punggung. Dan saat berjemur dengan punggung terbuka, jangan lupa mengoleskan tabir surya.

Mencegah Selulit

Selulit biasa terjadi pada orang yang kegemukan, meskipun bisa pula terjadi pada orang yang kurus. Pada perempuan, peregangan kulit umumnya terjadi pada bagian dalam dan luar paha, lengan atas, dan pantat. Sementara itu, kaum pria jarang sekali mengalami selulit.

Untuk mencegah timbulnya selulit, perhatikan berat badan Anda, jangan sampai terlalu gemuk; minumlah air dalam jumlah yang cukup; serta hindari makanan pedas, alkohol, dan kafein. Selain itu, hentikan kebiasaan merokok, jangan terlalu sering duduk, dan yang utama rajinlah berolahraga.

Merawat Tubuh Dengan Aneka Macam Mandi

Menurut penelitian, mandi ternyata tidak hanya baik untuk membersihkan tubuh dari kotoran dan menjauhkan stres, tapi juga berperan penting dalam meningkatkan sistem kekebalan, membantu kulit terhindar dari penyakit seperti eksem, dan bahkan menyembuhkan masalah medis serius. Lalu, apa manfaat mandi dan berapa lama sebaiknya mandi? Berikut informasi tentang mandi yang asyik dan menyehatkan.

1. Mengeluarkan Racun

Mandi dengan air hangat sekitar 32–35 derajat Celsius dapat membuka pori-pori, yang dapat membantu mengeluarkan racun dalam tubuh. Mandi air hangat juga dapat membantu menurunkan tingkat gula darah, menyembuhkan sakit otot, dan membantu menjaga usus besar bekerja dengan baik. Waktu yang dianjurkan untuk mandi adalah 10–20 menit.

2. Mengatasi Stres

Jika Anda sedang benar-benar stres, mandi air dingin bisa menjadi jawaban yang tepat. Mandi air dingin sangat baik untuk meredakan ketegangan karena dapat memperlancar peredaran darah dan menaikkan tingkat gula darah. Suhu air yang dianjurkan adalah 12–18 derajat Celsius.

3. Mengatasi Eksem

Jika Anda terkena penyakit kulit seperti eksem, ruam, atau gatal-gatal, menambahkan *baking soda* atau *sodium bicarbonate* ke dalam bak mandi dapat membuat perbedaan besar karena *sodium bicarbonate* bisa bertindak sebagai antiseptik. Isi bak mandi dengan air hangat kuku, tambahkan kira-kira setengah kilogram *baking soda*, lalu aduk sampai rata. Berendamilah selama 10–20 menit.

4. Mengatasi Infeksi

Infeksi dapat diatasi dengan menambahkan tiga sendok cuka dari sari buah apel ke dalam bak mandi lalu berendamilah selama 15-20 menit. Cuka dari sari apel juga baik untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh karena cuka dapat menyeimbangkan kembali asam.

5. Mengatasi Flu dan Sakit Kepala

Merendam kaki dalam air hangat dapat membantu menyembuhkan flu dan sakit kepala sekaligus menyegarkan kembali kaki yang lelah. Caranya, masukkan air hangat secukupnya ke dalam bak sampai dapat menutupi pergelangan kaki, lalu tambahkan beberapa tetes minyak, misalnya minyak lavender, *peppermint*, atau lemon. Rendam kaki Anda selama 10–20 menit. Setelah selesai, basuh dengan air dingin.

6. Mengatasi Insomnia

Merendam kaki dalam air dingin sangat baik bagi Anda yang menderita insomnia atau memiliki masalah tidur. Caranya, rendam kaki sampai merasa dingin. Pengobatan ini juga berguna untuk mengatasi kaki lelah, perdarahan hidung, flu, dan sembelit.

7. Melancarkan Sirkulasi

Cobalah merendam kaki secara bergantian dalam air hangat dan air dingin jika sirkulasi darah kurang lancar. Mulai dengan merendam kaki selama 2 menit dalam air hangat, kemudian 3 menit dalam air dingin. Coba lakukan selama 15 menit.

Spa

Spa yang kita kenal sekarang banyak dihubungkan dengan perawatan kecantikan, kesehatan jiwa-raga, serta kebugaran yang menyertakan bahan atau cara alami. Spa menjadi identik dengan perawatan wajah dan tubuh dengan aromaterapi, mandi rempah, *body scrub*, *body wrap*, pengaturan gizi, yoga, dan meditasi. Namun, sebenarnya konsep spa sendiri asal-muasalnya hanya berkaitan dengan air, bahkan istilah "spa" diambil dari bahasa Yunani *sante par aqua*, yang artinya kesehatan melalui terapi air.

Di Eropa, budaya spa sudah berkembang sejak abad XVII. Pada masa itu sudah banyak orang yang berlibur untuk mencari sumber air mineral guna menanggulangi gangguan kesehatan mereka. Sementara itu, di Kesultanan Yogyakarta pun hingga saat ini masih terlihat peninggalan pemandian Taman Sari, tempat para putri keraton membersihkan diri agar terlihat lebih cantik.

Spa Alami

Salah satu cara alami untuk menjaga agar kulit bercahaya dan tubuh bugar adalah dengan spa, yang juga berkhasiat menyegarkan dan menyehatkan tubuh. Jika selama ini Anda hanya mengenal perawatan spa di salon, ternyata Anda bisa melakukannya di rumah dengan ramuan alami buatan sendiri. Setelah itu, Anda bisa langsung merasakan khasiatnya. Bagaimana caranya? Ikuti kiat berikut.

1. Siapkan 500 gram garam halus; 125 gram garam kasar; 125 gram *baking soda*; 125 gram campuran daun basil, daun *dill*, dan daun ketumbar; 50 gram masker bengkoang; 10 tetes *essential oil* aroma lavender; dan 5 sendok makan pasir laut kasar.
2. Campur garam, *baking soda*, dan masker bengkoang dalam wadah atau mangkuk besar, lalu aduk hingga rata.
3. Masukkan campuran daun basil, daun *dill*, dan daun ketumbar, masukkan pula *essential oil*, lalu aduk hingga rata.
4. Tutup wadah berisi ramuan tersebut dengan handuk kering, lalu diamkan semalaman atau satu hari.
5. Isi *bathtub* dengan air hangat, lalu masukkan pasir laut kasar.
6. Aduk kembali ramuan, lalu ikut masukkan ke dalam *bathtub*. Aduk air agar ramuan larut dan menyatu.
7. Rendam tubuh Anda selama 20 menit, lalu bilas dengan air dingin. Rasakan khasiatnya.

Mandi Rempah

Segala sesuatu yang berasal dari alam tentu lebih berkhasiat. Demikian pula halnya dengan mandi rempah. Mandi rempah berguna untuk menghilangkan bau badan, memberi nutrisi pada kulit, memperbaiki sirkulasi oksigen dan memperlancar peredaran darah, menjaga kelembapan kulit, mencegah keriput pada kulit,

menyegarkan dan menyehatkan kulit, serta menghilangkan lelah dan lesu. Untuk mandi rempah, ikuti cara berikut.

1. Siapkan akar wangi, mawar, kayu cendana, bidara laut, pulosari, kelebet, daun delem, temulawak, lerak, kayu cang, bunga pala, kapulaga, pekak, kayu manis, dan cengkih.
2. Rebus semua bahan rempah, kemudian campurkan tidak perlu disaring dulu ke dalam air suam-suam kuku yang akan Anda gunakan untuk berendam. Bekas rebusan rempah mandi ini bisa dikeringkan kembali dengan cara dijemur dan disimpan untuk digunakan kembali.
3. Berendamlah dalam air rempah tersebut selama minimal 30 menit.

Mandi Garam

Tahukah Anda apa manfaat garam selain sebagai bumbu masak? Ternyata, jika digunakan untuk mandi, garam juga bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan. Khasiat mandi garam sudah lama dikenal. Terlebih jika dicampur *essential oil*, misalnya aroma melati atau laveneder, mandi garam bisa memberikan keharuman khas yang menenangkan. Mandi garam-*essential oil* ini adalah salah satu jenis spa tradisional dan murah.

Mandi garam bermanfaat untuk mengobati kepenatan dan dapat mengeluarkan racun dari dalam tubuh melalui pori-pori kulit dan

keringat. Dari berbagai macam perawatan dengan mandi, mandi garamlah yang paling murah. Lebih asyiknya lagi, mandi garam ini bisa Anda lakukan di rumah. Tetapi perlu diingat, mandi jenis ini dilarang untuk mereka yang memiliki penyakit hipertensi sebab garam bisa menaikkan tekanan darah. Cara mandi garam sendiri adalah sebagai berikut.

1. Siapkan 2–3 sendok makan garam kristal dan 10 tetes *essential oil*, lalu campur.
2. Masukkan campuran garam dan *essential oil* ke dalam air dalam *bathtub*, aduk hingga rata.
3. Berendamlah dalam air garam selama sekitar 20 menit, kemudian bilas tubuh dengan air hangat.

Mandi Rumput Laut

Mandi dengan rumput laut terbukti memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, kecantikan, dan kesegaran. Berbagai manfaat tersebut antara lain adalah:

- ✿ Melembutkan dan mempercantik jaringan kulit
- ✿ Melancarkan peredaran darah
- ✿ Menambah vitalitas tubuh
- ✿ Mengendorkan ketegangan otot sekaligus meredakan rasa sakit
- ✿ Memperkuat tulang, melenturkan persendian, dan meringankan sakit rematik

- Menurunkan suhu tubuh
- Memberikan refleksi pada syaraf
- Membersihkan tubuh
- Membersihkan kulit sekaligus menghilangkan kotoran yang mengendap
- Membantu mengobati penyakit
- Secara umum dapat menguatkan tubuh

Cara mandi rumput laut sendiri adalah sebagai berikut.

1. Siapkan 2 sendok makan rumput laut dan 1 cangkir air mendidih.
2. Masukkan rumput laut ke dalam air mendidih, biarkan 15–20 menit.
3. Saring dan masukkan air seduhan rumput laut tersebut ke dalam air dalam bak.
4. Lalu berendamlah selama 20 menit

Mandi Susu

Apakah Anda penggemar susu? Dan apakah Anda juga penggemar perawatan kecantikan? Jika menjawab ya untuk keduanya, Anda pasti sudah tidak asing lagi dengan istilah mandi susu. Susu memang mempunyai banyak manfaat. Selain menyehatkan badan jika diminum, cairan putih ini jika digunakan untuk mandi ternyata juga

dapat memutihkan serta melembutkan kulit. Perawatan untuk melunturkan sel-sel kulit mati dan kotoran yang melekat pada tubuh yang biasanya dilakukan di salon ini memang termasuk alternatif untuk mencerahkan warna kulit tanpa melibatkan bahan kimia. Namun, bagaimana jika suatu saat Anda tidak punya waktu untuk pergi ke salon karena pekerjaan yang tiba-tiba menumpuk di kantor? Anda tidak perlu khawatir. Mandi susu juga dapat dilakukan di rumah, dan bahan-bahan yang digunakan pun cukup ekonomis.

Caranya:

1. Siapkan beberapa mangkuk susu dan sedikit minyak zaitun, lalu campurkan.
2. Panaskan campuran susu-minyak zaitun ini selama 5–10 menit, kemudian campur dengan air hangat.
3. Berendamlah dalam air susu tersebut selama 20–30 menit. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal sekaligus menghilangkan kotoran yang melekat pada tubuh, pijat seluruh tubuh dengan lembut. Lakukan perawatan ini secara teratur seminggu sekali.

Mandi Kembang

Jika Anda ingin berelaksasi, cobalah mandi dengan air kembang (*floral water*) dan rasakan khasiatnya. Cara mandi air kembang ini sangat mudah, cukup tambahkan air kembang pada air mandi Anda

dan mandilah seperti biasa. Dapatkan kesegaran dan aroma wangi sepanjang hari.

Selain memberikan kesegaran, mandi kembang juga dipercaya mampu menurunkan tingkat stres dan menstabilkan medan energi sehingga kesehatan jiwa dan raga pun terpulihkan dan terjaga.

Tips:

Mandi Kembang

Untuk mendapatkan manfaat kesegaran air dan wanginya bunga, dalam mandi kembang ada beberapa hal yang perlu Anda ketahui, terutama menyangkut pemilihan bunga dan cara membuat rendaman. Berikut hal-hal yang perlu Anda perhatikan.

1. Anda tidak perlu terpaku pada aturan tradisional bahwa mandi kembang harus dilakukan tepat tengah malam. Jika ingin berelaksasi, misalnya mengendurkan ketegangan atau stres, Anda bisa mandi bunga kapan saja.
2. Untuk keperluan terapi, yang terpenting bukanlah waktu mandi—meski secara spiritual hal ini sangat baik—tetapi seberapa besar energi bunga yang ada dalam air mandi. Bunga tidak cukup hanya direndam semalam. Bunga dalam air harus mendapat sinar matahari langsung selama beberapa jam sampai menjadi layu. Sinar matahari mampu melepaskan energi bunga ke dalam air.
3. Pilih bunga yang telah mekar sempurna. Bunga lokal yang lazim digunakan untuk sesaji, seperti mawar, melati, kenanga, dan cempaka, umumnya memiliki energi positif. Anda boleh juga menambahkan bunga yang berdasarkan penelitian diketahui memiliki energi positif dalam jumlah besar, seperti anggrek ungu, mawar putih, lili, krisan, dan lotus. Masukkan bunga-bunga itu ke dalam ember atau *bathtub* yang berisi air.
4. Jangan lupa jemur bunga berikut air di bawah sinar matahari selama

3–4 jam hingga bunga menjadi layu, yang menandakan energinya telah larut sempurna ke dalam air. Lokasi terbaik bak rendam adalah langsung di bawah sinar matahari. Jika tidak, letakkan bunga dalam wadah (sebaiknya dari kristal) yang berisi air, lalu jemur. Menjelang mandi, campurkan air bunga tersebut dengan air dalam bak rendam.

5. Manfaatkan air bunga untuk mandi, baik ketika masih hangat (tak lama setelah terkena sinar matahari) maupun setelah dingin.
6. Lakukan sendiri persiapan air bunga Anda. Jika orang lain campur tangan, terutama jika orang tersebut ikut menyentuh air bunga, energi bunga dikhawatirkan akan berkurang akibat perpindahan energi.
7. Kini Anda dapat membasuh diri dengan air bunga. Nikmati kesegarannya dan serap energinya. Saat mandi, Anda boleh memberikan sugesti kepada diri sendiri untuk mendapatkan gairah yang lebih kuat dan positif.

Perawatan Tubuh dengan Aromaterapi

Memiliki tubuh indah proporsional dengan kulit halus adalah impian banyak perempuan. Berbagai cara pun mereka lakukan untuk itu, dari pemakaian beragam produk kecantikan baik tradisional maupun modern hingga operasi plastik. Bahkan saat ini, seiring kemajuan zaman, perawatan dengan aromaterapi pun banyak digandrungi. Aromaterapi sendiri bisa digambarkan sebagai seni perawatan diri dengan sari minyak murni yang dapat membangkitkan semangat, menyegarkan, menenangkan, menstabilkan jiwa dan raga, serta menjaga kecantikan. Wewangian murni dapat menghilangkan stres serta membuat tubuh segar bugar. Bentuk aromaterapi sendiri bermacam-macam, misalnya penguapan, parfum, pijatan, atau lilin.

Cara pemakaiannya juga bermacam-macam, bisa dioleskan pada bagian tubuh tertentu, dibalurkan pada tubuh, diteteskan dalam tungku, atau dibakar dengan lilin.

Manfaat Aromaterapi

Manfaat aromaterapi sangat banyak. Aromaterapi dinilai ampuh untuk merilekskan seluruh tubuh juga menghilangkan stres setiap saat. Selain itu, aromaterapi juga merupakan cara praktis untuk merawat kesegaran serta kecantikan tubuh. Manfaat aromaterapi untuk kecantikan di antaranya adalah menghilangkan selulit sehingga kulit menjadi halus dan lembut serta menghancurkan lemak dalam tubuh sehingga badan pun menjadi lebih ramping.

Untuk menghilangkan stres, Anda dapat berelaksasi dengan aroma spa. Uap panas dan manfaat relaksasi *essential oil* dapat melemaskan otot-otot tubuh yang tegang. Ada banyak jenis aromaterapi dengan berbagai khasiatnya, di antaranya:

- *Essential oil* kastoli, *almond*, *cocoa*, *butter*, zaitun, palem, dan kacang cocok untuk pemijatan kulit kering agar halus dan lembut.
- Minyak wijen, minyak bunga matahari, minyak biji anggur, dan *cocoa oil* cocok untuk pemijatan kulit normal.
- Minyak kedelai atau minyak kacang-kacangan bisa digunakan untuk pemijatan kulit berminyak.

- ❁ *Essential oil* aromaterapi *chamomile*, melati, dan mawar bisa digunakan untuk pemijatan agar kulit cantik dan halus.
- ❁ Minyak *eucalyptus* bisa digunakan untuk melegakan pernapasan.
- ❁ Aroma melati bermanfaat untuk menyejukkan, menjaga keseimbangan pikiran, dan merilekskan tubuh.
- ❁ Aroma lemon bermanfaat untuk menstimulasi peredaran darah, menjernihkan pikiran, dan menahan tekanan darah tinggi.
- ❁ Aroma jeruk bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan semangat
- ❁ Aroma *peppermint* sangat baik untuk mengatasi sakit otot dan sendi yang pegal serta mengurangi flu dan sesak napas.
- ❁ Aroma mawar dan *frangipani* berguna untuk terapi suasana yang membangkitkan rasa gembira dan semangat serta aktivitas dan vitalitas.
- ❁ Aroma *night queen* berguna untuk terapi relaksasi pikiran yang penat dengan aroma yang memberikan suasana romantis, membangkitkan serta meningkatkan aktivitas dan vitalitas gairah seksual.

Merawat Tubuh dengan Aromaterapi

Anda bisa melakukan aromaterapi dengan *massage oil* dan *incense scrub*. Caranya adalah sebagai berikut:

1. Untuk pijat refleksi pada kaki serta untuk melembutkan kulit kaki, serta menghilangkan bau kaki, gunakan garam *scrub* yang beraroma *peppermint*, kuning lemon, atau hijau melati. Aroma *peppermint* memberikan aroma segar dalam rongga dada, aroma kuning lemon memberikan efek segar dan energik, dan aroma hijau melati bisa meredakan emosi dan stres. Caranya:
 - Siapkan air hangat dan masukkan garam *scrub* secukupnya.
 - Masukkan kedua kaki ke dalam air, lalu pijat-pijat selama 15 menit.
2. Ketika melakukan *steam body*, Anda juga bisa memasukkan *essential oil* aromaterapi *rose* atau *night queen* ke dalam air *steam*. Selain mengharumkan tubuh, aromaterapi ini juga akan memperlancarkan peredaran darah.
3. Ketika melakukan pemijatan tubuh, Anda bisa menggunakan *massage oil* beraroma melati, mawar, atau *night queen*.
4. Ketika melakukan *body scrubbing*, Anda bisa menggunakan *scrub* dengan aroma yang diinginkan.
5. Ketika berendam susu, Anda juga bisa mencampurkan bunga setaman, yang selain aromanya bisa menyegarkan tubuh juga dapat mengeluarkan racun dari dalam tubuh.
6. Ketika meratus vagina, Anda bisa menggunakan serutan halus akar loro setu yang sudah dibakar di atas arang. Akar ini berfungsi mengharumkan sekaligus menghilangkan jamur pada vagina. Caranya menggunakannya:

- Bakar serutan akar loro setu di atas anglo dengan arang membara.
 - Letakkan anglo di bawah bangku yang bolong.
 - Duduklah pada bangku tersebut. Tutupkan kain agar asap ratus tidak menyebar.
7. Jika ingin kamar tidur terasa lebih romantis dan merilekskan, Anda juga bisa melakukan aromaterapi dalam menggunakan lilin.

Mempercantik Kulit dengan Menghindari Kopi

Kulit perempuan yang sering mengonsumsi teh, kopi, susu cokelat, dan minuman bersoda tampak kendur, kusam, sering berminyak, serta bernoda karena semua minuman tersebut mengandung kafein yang menghalangi tubuh menyerap vitamin serta mineral dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Jadi, agar kulit tampak cantik, secara bertahap kurangi konsumsi minuman yang mengandung kafein dan ganti dengan air putih karena dehidrasi juga merupakan penyebab kulit tampak lelah.

MELANGSINGKAN TUBUH DAN MERAWAT PAYUDARA

Melangsingkan Tubuh

Meluruhkan Lemak dengan Daun Sirih

Kelebihan berat badan adalah masalah lumrah ibu-ibu rumah tangga. Sebenarnya, ada cara alami yang efektif untuk meluruhkan lemak-lemak pada tubuh, terutama di bagian pinggul, paha, dan perut. Bahkan toksin dalam tubuh pun akan ikut terbangun bersama urin. Caranya:

1. Ambil 40 lembar daun sirih, 11 gelas air, 1 sendok makan garam, dan 1 sendok teh adas manis (tersedia di toko).
2. Panaskan semua bahan di atas dalam kendil tanah sampai mendidih.
3. Minum ramuan ini 3 kali sehari. Namun, jangan menyimpannya dalam lemari es karena bisa menyebabkan perut buncit.

Melangsingkan Tubuh dengan Teh

Jika Anda ingin mempunyai tubuh yang langsing dan singset, ada cara yang mudah dan murah untuk mendapatkannya.

1. Siapkan teh pahit, campur dengan air perasan setengah jeruk nipis.
2. Minum ramuan ini 3 kali sehari sehabis makan.

Merampingkan Perut setelah Melahirkan dengan Asam Jawa

Setelah melahirkan, para ibu kerap mengeluhkan perut mereka yang buncit. Jika Anda mengalami hal yang sama, ada ramuan alami untuk mengembalikan perut seperti semula.

1. Sediakan 3 ruas asam jawa, 2 ruas kencur yang sudah diparut, 1 buah jeruk nipis yang sudah dipotong halus, dan 1 sendok makan beras yang sudah direndam dan ditumbuk.
2. Campur semua bahan menjadi satu, lalu remas-remas.
3. Letakkan ramuan ini di sekeliling perut, kemudian balut dengan setagen selama 3-30 menit. Lakukan hal ini berulang kali, setiap pagi dan sore sehabis mandi.

Mengurangi Berat Badan dengan Mengontrol Kalori

Untuk mengurangi berat badan, Anda tidak perlu harus menderita dengan berlapar-lapar. Jika mampu mengontrol jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh, Anda bukan hanya tetap bisa makan enak, tapi juga secara perlahan menurunkan berat badan. Lalu, bagaimana cara mengendalikan jumlah kalori tersebut? Terapkan konsep diet yang menghindari variasi makanan padat energi, yaitu dengan secara teratur mengonsumsi berbagai bahan makanan rendah kalori.

Setiap makanan pada dasarnya memiliki jumlah kalori yang berbeda. Makanan yang kecil dan sepele, permen misalnya, bisa

jadi sebenarnya memiliki kandungan kalori yang lebih besar dibanding semangkuk penuh buah-buahan. Artinya, meskipun kecil permen memiliki kalori yang besar atau padat energi sehingga dapat meningkatkan berat badan. Hal itu berbeda dengan sayuran atau buah-buahan, yang kepadatan energinya rendah sehingga tak masalah bila dikonsumsi dalam jumlah banyak.

Ada dua faktor yang menentukan apakah suatu makanan memiliki kalori tinggi atau rendah:

1. Air

Buah dan sayuran rata-rata memiliki kandungan air yang tinggi sehingga porsi kalornya pun rendah. Sebagai contoh, anggur 90 persen terdiri atas air dan seporsi anggur hanya mengandung 39 kalori. Atau, wortel 88 persen terdiri atas air dan jika dibuat jus seporsinya hanya memiliki 52 kalori.

2. Serat

Proses pencernaan makanan berserat tinggi, seperti sayuran, buah, kacang, dan biji-bijian, membutuhkan waktu yang lebih lama sehingga dapat membuat Anda merasa kenyang lebih lama.

Memilih Makanan Rendah Kalori

Beralih ke pola makan rendah kalori memang tidak mudah. Tapi bagi Anda yang berminat melakukan diet ini, berikut beberapa pilihan makanan rendah kalori.

Sayuran

Kandungan kalori hampir semua sayuran hijau, asparagus, polong-polongan, brokoli, dan *zucchini* cukup rendah, yaitu sekitar 25 kalori per penyajian. Sementara itu, kandungan kalori jagung, kentang manis, dan labu lebih banyak, yaitu sekitar 70 kalori per separuh porsi penyajian.

Buah

Segala macam buah cocok dijadikan menu diet sehat karena baik buah segar, buah beku, maupun buah kalengan tanpa pemanis hanya mengandung 60 kalori per satu porsi. Tapi, buah kering seperti kismis mengandung gula alami sehingga kadar kalornya pun lebih tinggi.

Karbohidrat Rendah Kalori

Makanan jenis karbohidrat di antaranya adalah sereal, beras, gandum, dan pasta. Untuk diet rendah kalori, sebaiknya pilih yang terbuat dari biji-bijian atau *wholegrain*, seperti roti gandum, pasta gandum utuh, *oatmeal*, beras merah, dan sereal dari biji-bijian.

Protein

Protein terbagi ke dalam dua jenis, yaitu nabati dan hewani. Pilihan protein yang terbaik adalah yang rendah lemak dan kalori, seperti kacang-kacangan. Selain tempe dan tahu, Anda juga bisa

mengonsumsi ikan, daging unggas tanpa kulit, susu rendah lemak, dan putih telur.

Melakukan Diet Rendah Kalori

Diet yang sehat sebenarnya menitikberatkan pada konsumsi buah, sayuran, dan biji-bijian. Dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dalam porsi besar, Anda akan dapat mengatasi rasa lapar dalam jangka waktu lama. Lakukan secara teratur sehingga Anda pun akan merasa nyaman dan terbiasa dengan pola makan sehat ini. Jika gemar melahap cokelat atau es krim, Anda tak perlu bersedih. Anda masih boleh mengonsumsinya sesekali, tapi pastikan Anda mengurangi porsinya. Dan agar diet rendah kalori berhasil, ada beberapa cara yang dapat Anda lakukan.

1. Tingkatkan konsumsi buah dan sayuran

Saat sarapan, tambahkan stroberi, mangga, atau buah lainnya pada sereal Anda. Ganti saus pasta dengan sayuran atau saus tomat. Dan yang terpenting, ganti daging dengan sayuran.

2. Bereksperimenlah dengan kombinasi makanan

Saat membuat roti bakar, Anda bisa mengganti daging atau telur dengan irisan mangga atau tomat, madu, atau selai kacang. Anda dapat pula membuat salad dari jeruk mandarin dan buah persik. Teruslah bereksperimen sampai Anda menemukan kombinasi yang sesuai selera.

3. Konsumsi sup, salad, dan makanan berkuah

Untuk makan siang atau makan malam, pilih makanan yang berkuah dan bebas lemak, misalnya seporsi besar sup atau salad bebas lemak. Atau, konsumsi seporsi sayuran dan biji-bijian dengan sedikit protein. Makanan seperti ini akan membuat Anda cepat kenyang.

Merawat Payudara

Tidak bisa dipungkiri bahwa hampir semua perempuan mendambakan seluruh anggota tubuh mereka tampak sempurna. Setelah wajah, umumnya perempuan menganggap bagian tubuh yang terpenting kedua adalah payudara hingga setiap perempuan pun pasti ingin memiliki payudara yang montok, kencang, dan terlihat cantik dan menarik. Tak heran jika banyak orang menyebut payudara adalah aset kaum perempuan.

Payudara adalah bagian tubuh yang sangat sensitif karena kulit payudara sangat tipis, lebih lembut, dan juga sangat peka, terutama di area sekitar puting susu (areola). Merawat payudara gampang-gampang susah sehingga diperlukan kehati-hatian ekstra.

Ada sejumlah hal yang harus diperhatikan dalam merawat payudara.

- ⊙ Jangan menggunakan sabun untuk membersihkannya, kecuali payudara sangat kotor, karena kita tidak tahu apakah jenis sabun

tersebut aman mengingat beberapa sabun bisa menyebabkan kekeringan.

- Jangan menggosok puting susu dengan handuk yang kasar karena bisa menyebabkan luka.
- Jaga kelembaban kulit payudara dengan mengoleskan minyak *sweet almond* setiap dua hari sekali serta lakukan perawatan dengan masker seminggu sekali.
- Gunakan masker payudara yang bermanfaat untuk mengencangkan, menghaluskan kulit, memperindah bentuk, serta memperlambat munculnya keriput pada payudara.

Tips:

Merawat Payudara dengan Baik dan Aman

- Siapkan handuk yang sudah direndam air hangat, minyak bulus, kapas basah, masker payudara, air mawar, air hangat, es, dan kapas yang telah dibasahi penyegar.
- Berbaringlah dengan rileks dalam posisi terlentang.
- Bersihkan payudara dengan handuk yang sudah direndam air hangat. Usap lembut kulit payudara dengan handuk tersebut, lalu keringkan.
- Oleskan minyak bulus, lalu pijat-pijatlah payudara dengan lembut selama 10–15 menit.
- Bersihkan kembali payudara dengan handuk basah, lalu keringkan.
- Tutup puting susu dengan kapas basah.
- Campur masker dengan air mawar, kemudian oleskan secara merata pada payudara dengan menggunakan kuas. Biarkan selama 10–15 menit atau sampai masker mengering.
- Bilas payudara dengan air hangat hingga bersih, lalu kompres dengan es.
- Tepuk-tepuklah payudara dengan kapas yang telah dibasahi penyegar.

MENGHILANGKAN BAU BADAN

Menghilangkan Bau Badan dengan Jeruk Nipis

Selain menyegarkan, jeruk nipis juga berkhasiat melangsingkan tubuh dan menghilangkan bau badan. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut:

1. Pilih jeruk nipis yang telah matang, belah menjadi 4 bagian.
2. Gunakan $\frac{1}{4}$ bagian jeruk untuk menggosok ketiak kiri dan $\frac{1}{4}$ bagian untuk menggosok ketiak kanan dengan lembut setelah selesai mandi, lalu diamkan.
3. Setelah sekitar 10 menit, bilas ketiak dengan lap yang telah direndam air hangat. Lakukan hal ini setiap selesai mandi pagi dan sore selama seminggu. 1 buah jeruk nipis bisa Anda gunakan untuk 1 hari, pagi dan sore.

Selain dengan menggosokkannya pada ketiak, ada cara lain untuk memanfaatkan jeruk nipis untuk menghilangkan bau badan dengan cara diminum. Yaitu :

1. Siapkan jeruk nipis, madu, temu kunci, dan air.
2. Parut temu kunci hingga halus, tambahkan sedikit air, lalu saring dan campur dengan madu dan perasan jeruk nipis.
3. Minum ramuan ini secara teratur setiap pagi dan sore hari.

Menghilangkan Bau Badan dengan Air Kapur Sirih

Air kapur sirih juga bermanfaat untuk menghilangkan bau badan. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut:

1. Siapkan 1 sendok makan kapur sirih dan 10 sendok makan air hangat.
2. Rendam kapur sirih dalam air hangat semalaman.
3. Keesokan harinya, gosokkan air rendaman kapur sirih ini pada ketiak. Lakukan perawatan ini setiap pagi dan sore hari hingga bau badan hilang.

Menghilangkan Bau Badan dengan Tawas

Seperti halnya air kapur sirih, tawas juga bermanfaat untuk menghilangkan bau badan. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut:

1. Siapkan tawas dan air, lalu siram tawas dengan air.
2. Sehabis mandi, usapkan tawas yang sudah disiram dengan air tersebut ke permukaan ketiak. Lakukan hal ini setiap habis mandi hingga bau badan hilang.

Menghilangkan Bau Badan dengan Ampas Kelapa

Setelah diambil santannya, jangan buang ampas kelapa karena Anda bisa memanfaatkannya untuk menghilangkan bau badan. Caranya:

1. Ambil ampas kelapa, oleskan ke seluruh badan, lalu diamkan.
2. Setelah kurang lebih 45 menit, bilas tubuh dengan air bersih. Bau badan pun pasti akan hilang.





Perawatan Kecantikan Tangan dan Kaki

Sebagaimana anggota tubuh yang lain, kaki dan tangan juga perlu mendapat perhatian. Jika rambut secara berkala mendapat perawatan *creambath*, kaki dan tangan juga layak dimanjakan dengan pedikur dan manikur untuk membersihkan kuku dan menghilangkan sel-sel kulit mati di sekitar jari.

PERAWATAN TANGAN

.....

Merawat Tangan dengan Bahan Alami

Untuk merawat tangan, seperti juga untuk merawat bagian-bagian tubuh yang lain, Anda bisa memanfaatkan bahan-bahan alami yang

ada di sekeliling Anda. Bahkan, karena tidak menggunakan zat kimia, perawatan dengan bahan alami ini pasti lebih aman.

Melembutkan Tangan dengan Serbuk Kopi

Jika biasanya Anda membuang ampas kopi begitu saja, mulai saat ini gunakan ampas itu untuk melembutkan tangan. Caranya sangat mudah, cukup usapkan ampas kopi itu pada tangan, diamkan selama beberapa saat, lalu bilas dengan air. Anda akan merasakan sendiri betapa tangan akan terasa lembut.

Melembutkan Tangan dengan Tomat

Melembutkan tangan dengan tomat memang tidak semudah dengan ampas kopi. Meski demikian, Anda tetap layak mencobanya. Caranya memanfaatkan tomat untuk melembutkan tangan adalah sebagai berikut.

1. Siapkan 2 buah tomat yang sudah matang (warnanya merah merata), 1 sendok teh gliserol (bisa dibeli di toko atau supermarket), dan 1 sendok makan air perasan jeruk nipis.
2. Peras tomat, lalu ambil airnya.
3. Haluskan semua bahan dengan blender, masukkan ke dalam botol, lalu simpan dalam lemari es.

4. Kocok ramuan, kemudian balurkan pada tangan diamkan selama 15 menit lalu bilas dengan air bersih. Gunakan secara rutin sehari dua kali.

Merawat Kulit Sensitif dengan Tepung Jagung

Jika kulit tangan Anda termasuk sensitif, Anda memang perlu melakukan perawatan ekstra terhadapnya. Tapi jangan khawatir, Anda dapat mencoba perawatan tradisional berikut ini.

1. Siapkan 2 sendok makan tepung jagung atau tepung maizena, 2 sendok makan gliserol, dan 285 ml air bunga mawar.
2. Masukkan gliserol ke dalam panci, lalu panaskan di atas api yang tidak terlalu besar sampai meleleh.
3. Masukkan tepung jagung, terus aduk.
4. Setelah beberapa menit, angkat panci. Aduk terus ramuan hingga membentuk adonan yang menyatu.
5. Masukkan air bunga mawar secara bertahap sambil terus aduk hingga membentuk krim.
6. Masukkan krim ke dalam botol sehingga bisa digunakan berulang-ulang dengan cara balurkan krim pada tangan diamkan selama 15 menit lalu bilas dengan air.

Manikur

Kuku tangan adalah titik perhatian orang pada saat bersalaman. Untuk itu, Anda harus memastikan kuku dan telapak tangan terawat dengan baik, jangan sampai kuku-kuku tumbuh panjang dan tak terawat. Selain berpotensi untuk tumbuh dengan tidak bagus, kuku yang tidak dirawat dapat terkena infeksi jamur sehingga warnanya pun berubah dan mudah patah. Untuk menjaga kelembapan tangan dan kuku, gunakan *hand and nail lotion* atau pelembap khusus untuk tangan dan kuku. Pilih pelembap yang mengandung vitamin E dan keratin. Sebaiknya, hindari penggunaan produk perawatan kuku yang mengandung formaldehida atau toluene.

Anda sebenarnya bisa melakukan manikur sendiri di rumah. Caranya:

1. Bersihkan dengan *scrub*.

Bersihkan tangan dan kuku dengan saksama. Gunakan *scrub* yang berguna untuk mengangkat sel kulit mati. Atau, gunakan garam mandi yang sudah dicampur dengan losion favorit Anda. Setelah itu, bersihkan dan keringkan tangan dan kuku dengan handuk.

2. Lakukan perawatan terhadap kutikula.

Oleskan minyak khusus untuk kutikula (bagian kulit yang menempel persis di bawah kuku) secara merata di bagian ujung jari tangan, di sekitar wilayah kutikula dan kuku. Minyak ini

bermanfaat untuk melunakkan kutikula hingga mudah didorong ke dalam bila ada yang tampak keluar. Selanjutnya, secara perlahan dorong kutikula ke arah dalam dengan stik atau kayu khusus untuk kutikula. Jangan mendorongnya dengan terlalu keras karena dapat menimbulkan luka yang justru berpeluang mengundang bakteri. Hindari pula memotong kutikula.

3. Bentuk kuku

Potong kuku dengan gunting khusus membentuk oval atau kotak sesuai selera Anda. Lakukan pemotongan dari ujung yang satu ke ujung yang lain. Sebelum memotong kuku, rendam kuku dalam air hangat, bersihkan kutikulanya, kemudian bentuk dan haluskan sisi-sisinya dengan menggunakan kikir.

Untuk membersihkan bagian kuku, lakukan dengan perlahan. Jangan menggosoknya dengan terlalu keras karena dapat mengikis lapisan tipis pelindung kuku dan membuat kuku kering. Lakukan pembersihan kuku saat tangan berada dalam keadaan lembap, misalnya setelah mandi. Saat lembap, kuku dapat dipotong dengan mudah.

4. Rendam jari dan kuku.

Setelah kuku bersih, rendam dalam air hangat sambil sikat dengan sikat khusus, yakni sikat yang berbulu lembut. Setelah itu, keringkan tangan dengan handuk. Oleskan krim tangan pada seluruh tangan sambil melakukan pemijatan secara perlahan.

Fokuskan pijatan di sekitar jemari untuk membantu melancarkan peredaran darah tangan dan kuku. Dengan begitu, kuku pun dapat tumbuh dengan baik.

5. Poleskan cat kuku.

Jika ingin mengecat kuku setelah manikur, sebagai langkah awal terlebih dulu poleskan cat dasar atau gunakan cat kuku transparan untuk memperkuat dan melindungi kuku. Biarkan mengering. Setelah itu, lanjutkan dengan pemakaian cat kuku yang sesuai. Bila tidak suka, gunakan saja cat kuku transparan yang sekaligus berfungsi mengilapkan kuku. Lakukan pemolesan dari sudut ke tengah kuku. Hindari gerakan menyamping karena bisa melemahkan kuku. Kemudian, diamkan beberapa saat agar cat kuku mengering.

Jika ingin mewarnai kuku putih dan kotak ala *french manicure*, pertama gambar garis di ujung kuku. Lalu, secara perlahan oleskan pewarna kuku di atas batas garis. Terakhir, oleskan pewarna kuku transparan bernuansa pink. Tunggu hingga kering

Dos tentang Perawatan Kuku

- Jika kuku terlihat tebal dan tidak bercahaya, obati segera. Berikan nutrisi pada kuku dengan air perasan jeruk nipis atau air perasan mentimun.
- Biarkan kuku sekali-sekali bebas dari cat kuku untuk membuatnya "bernapas".
- Gunakan *hand and body lotion* atau krim kulit setelah mencuci tangan atau piring.
- Kenakan sarung tangan sewaktu melakukan pekerjaan rumah tangga atau berkebun dan gosok tangan dengan *hand and body lotion* atau pelembap sebelum memasukannya ke sarung tangan.
- Oleskan minyak zaitun pada kuku kapan pun Anda sempat melakukannya guna menguatkannya.
- Masukkan cukup kandungan kalsium dan vitamin A dalam menu makanan sehari-hari demi menguatkan kuku.
- Simpan peralatan manikur di tempat tertutup untuk melindunginya dari kuman yang dapat menyebabkan infeksi.
- Gunakan pelembap untuk melindungi kuku karena membuat kuku berlama-lama di bawah terik matahari atau berenang dapat membuatnya kering.
- Tancapkan kuku ke sabun batang sebelum melakukan pekerjaan kotor seperti membersihkan debu atau berkebun karena tindakan ini dapat mencegah kotoran melekat pada kuku, juga membuat kuku lebih mudah dibersihkan.
- Lembutkan kuku dengan sedikit krim kulit menjelang mandi untuk membuat cat kuku bertahan lama.
- Jaga kelembapan kuku jika kuku rapuh dan mudah patah atau sobek.

Don'ts tentang Perawatan Kulit

- ❖ Jangan terlalu sering menggunakan cat kuku karena cat kuku mengandung aseton yang dapat menyebabkan kuku mudah pecah dan patah.
- ❖ Jangan membiarkan kuku tumbuh terlalu panjang karena kuku akan menjadi mudah patah akibat kurangnya nutrisi.
- ❖ Jangan menggunakan kuku untuk melakukan pekerjaan yang hanya bisa dilakukan dengan alat tertentu, misalnya mencabut staples.
- ❖ Jangan memotong kuku jika kuku sudah pendek.
- ❖ Jangan memotong kutikula dengan gunting.
- ❖ Jangan mencuci pakaian atau peralatan dengan air panas.
- ❖ Jangan menggigiti kuku.
- ❖ Jangan membersihkan kuku dengan benda tajam; gunakan saja sikat kuku untuk membersikannya.
- ❖ Jangan membiarkan tangan bersentuhan dengan detergen terlalu lama.
- ❖ Jangan menghilangkan cat kuku dengan benda tajam; gunakan saja cairan penghapus cat kuku.

Menguatkan Kuku

Kuku yang tidak terawat dengan baik cenderung mudah patah dan tampak kuning. Untuk merawat dan menguatkannya, lakukan perawatan sebagai berikut.

1. Siapkan 2 sendok teh minyak zaitun, 3 sendok teh cuka apel, dan 1 buah kuning telur.

2. Campur semua bahan, simpan dalam tempat yang tertutup rapat, lalu gunakan secara rutin untuk memoles bagian kuku dengan menggunakan kapas atau *cotton bud*.

PERAWATAN KAKI

Perawatan Kaki di Rumah

Jangan pernah melupakan perawatan untuk kedua kaki, yang menanggung beban berat dalam aktivitas sehari-hari. Luangkan waktu dan berikan perhatian khusus agar kaki tetap mulus, sehat, dan kuat.

Sebagaimana halnya dengan tangan, jika ingin melakukan perawatan terhadap kaki tapi tak sempat ke salon, Anda bisa melakukan perawatan sendiri di rumah. Cara berikut dapat mencerahkan kaki, menghilangkan pegal-pegal, dan mencegah tumit kering dan pecah-pecah. Kaki pun akan terasa nyaman, juga bersih dan harum.

1. Siapkan air hangat, garam (akan lebih baik jika Anda menggunakan garam *essential* yang dicampur rempah-rempah), dan *essential oil* yang akan memberikan keharuman khas yang menenangkan, seperti *lemon grass*, *ginger*, *citrus*, dan *tea tree*.
2. Campurkan semua bahan, kemudian rendam kaki Anda.
3. Sikat tumit kaki yang kasar dan bergerigi dengan sikat halus, lalu gosok dengan batu apung.

4. Keringkan kaki dengan handuk bersih, lalu bersihkan bagian kuku dengan *pedicure set*. Rapikan ujung kuku dengan mengguntingnya sesuai bentuk jari kaki.
5. Lakukan pijatan ringan dari telapak kaki hingga betis. Pijatan ini akan melancarkan peredaran darah dan mengusir rasa lelah.
6. Bersihkan kaki dengan handuk hangat, kemudian lembapkan dengan mengoleskan losion.
7. Bila suka, Anda bisa mengoleskan pewarna kuku favorit setelah kuku tampak lebih rapi dan bersih.

Pedikur

Rangkaian perawatan kaki, yang dikenal pula dengan nama pedikur, sebenarnya bisa dilakukan sendiri di rumah, untuk menghemat waktu dan uang. Caranya:

1. Rendam kaki dalam air hangat.

Siapkan wadah yang cukup untuk menampung kedua kaki dari telapak hingga mata kaki. Atau, gunakan saja tempat khusus untuk merendam kaki. Isi wadah itu dengan air hangat dan taburi dengan garam mandi. Bila tidak ada garam mandi, Anda dapat menggunakan garam laut. Garam ini akan mengangkat bagian kulit kaki yang kering. Kemudian, tambahkan 1 sendok makan minyak zaitun atau VCO (*virgin coconut oil*) dan rendam kaki Anda selama 10–15 menit.

2. Buang sel-sel kulit kaki yang mati dan kasar.

Lakukan pemijatan di seputar kaki dengan menggunakan *body scrub*. Awali dari bagian atas kaki hingga ke telapak kaki. Diamkan *body scrub* beberapa saat, kemudian gunakan sikat khusus untuk perawatan kaki. Mulailah dari atas mengarah ke bawah sehingga sel-sel kulit yang mati dan kasar pun terkelupas. Selanjutnya, cuci kedua kaki dengan air dingin. Olesi kaki dengan minyak zaitun atau VCO untuk melembutkannya.

3. Rawat kutikula dan bentuk kuku.

Gunting kuku kaki dengan bentuk kotak untuk memudahkan pertumbuhan selanjutnya. Jangan pernah menggunting kutikula karena akan mengundang bakteri masuk ke dalam kulit. Untuk perawatan kutikula, dorong kutikula ke bagian dalam dengan menggunakan stik khusus yang dapat dibeli di toko-toko alat kecantikan. Stik khusus ini tersedia dalam banyak pilihan, ada yang berasal dari batang pohon buah jeruk dengan aroma menyegarkan.

4. Pijat kaki dengan krim pelembap.

Keringkan kaki dengan handuk, kemudian lakukan pemijatan dari ujung jari hingga betis sambil balurkan krim pelembap. Lakukan secara merata dan perlahan. Pijatan ini bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah di wilayah kaki.

5. Poleskan cat kuku.

Jika Anda ingin memakai cat kuku setelah pedikur, poleskan cat

dasar secara merata, kemudian tutup dengan cat kuku dengan pilihan warna yang sesuai. Diamkan beberapa saat agar cat kuku mengering.



Tips

Pedikur di Rumah

Apakah Anda sering melakukan perawatan pedikur sendiri di rumah? Bila ya, ada beberapa hal yang harus Anda cermati dalam melakukan perawatan.

1. Anda bisa mengaplikasikan *top coat* pada kuku setiap hari, yang akan membuat pewarna kuku tampak lebih cemerlang. *Top coat* yang Anda pakai hanya akan terlihat sempurna dalam lima hari.
2. Bila bentuk kuku dan jari kurang sempurna, pilih *french pedicure* agar kuku tampak lebih cantik.
3. Jangan coba-coba menggunting kutikula sendiri. Serahkan saja hal ini pada ahlinya di salon. Salah-salah jari kaki justru terluka akibat salah penanganan.
4. Dorong kutikula dengan pendorong kutikula dari *pedicure set* setelah merendam kaki dalam air hangat. Biarkan bagian kaki menjadi lebih lembap sebelum mulai membersihkannya.
5. Oleskan sedikit minyak zaitun pada kuku sebelum membersihkan pemulas kuku dengan cairan pembersih. Ini adalah cara instan untuk menghindarkan kuku dari efek kering akibat cairan pembersih yang terlalu kuat.



Tips

Merawat Kaki

1. Rawat kaki agar terhindar dari bau kaki yang tidak sedap. Upayakan untuk menggunakan kaus kaki yang menyerap keringat, misalnya yang berbahan katun, agar kaki tetap kering sehingga tak memberi kesempatan munculnya kuman-kuman yang menyebabkan kaki berjamur dan menimbulkan bau kaki.
2. Jika pada kuku kaki Anda terdapat timbunan kotoran dan debu sehingga menimbulkan gatal-gatal dan iritasi pada jari, segera lakukan perawatan atau konsultasikan dengan dokter.
3. Biarkan kaki menghirup udara segar setiap hari agar tidak lembap dan berbau.
4. Potong kuku dari ujung kuku dan tidak dari pinggir kuku, bentuk kuku terlihat cantik.
5. Ketika menggunakan alat penghalus kuku, gerakkan dari satu arah sehingga kuku tidak pecah-pecah.

Mempercantik Kaki

Untuk mendapatkan kaki yang cantik, sebaiknya Anda perhatikan beberapa hal mendasar berikut ini.

1. Manjakan kaki dengan pedikur.
2. Hindari duduk terlalu lama karena duduk terlalu lama akan membuat kaki bengkak.
3. Batasi asupan garam karena garam juga akan membuat kaki bengkak.
4. Batasi pemakaian *stiletto*, meskipun Anda memang jadi terlihat

seksi dan menarik. Jangan terlalu lama memakai *stiletto* karena sepatu ini sebenarnya tidak membuat kaki nyaman.

5. Oleskan minyak zaitun. Pilih minyak zaitun jenis *extra virgin* karena jenis minyak zaitun ini adalah sumber vitamin E yang baik dan bisa menjadi pelembap untuk mengatasi masalah tumit dan kaki kering.
6. Gunakan susu atau *essential oil*. Teteskan *essential oil* kesukaan Anda pada air rendaman kaki. Anda rileks, kaki pun jadi cantik. Anda juga bisa memanjakan kaki dengan mandi susu karena susu bisa melembutkan dan melembapkan kaki.
7. Lakukan pijat refleksi pada kaki karena pijatan ini bersifat merilekskan. Tawaran pijat refleksi sekarang mudah ditemui, bahkan tawaran refleksi sekaligus pedikur sudah ada beberapa tempat.

Menghaluskan & Mengencangkan Kaki & Tumit

Untuk menghaluskan dan mengencangkan kaki dan tumit, Anda bisa menggunakan cara modern atau tradisional dengan bahan-bahan alami.

Menghaluskan dan Mengencangkan Kulit Kaki

Jika ingin kulit kaki Anda halus dan kencang, simak beberapa *tips* berikut ini.

1. Jaga kelembapan kulit dengan *hand and body lotion* atau minyak zaitun agar tidak bersisik.
2. Untuk mengurangi varises atau pelebaran pembuluh darah di betis yang menjadi momok bagi perempuan, lakukan pijatan ringan dengan minyak zaitun pada area betis secara teratur setiap malam.
3. Untuk mengatasi selulit, pijat area paha secara rutin setiap kali mandi dengan *scrub* yang mengandung kolagen, yang berkhasiat merawat elastisitas kulit agar tampak lebih kencang.
4. Agar kulit kaki tidak kusam, lakukan *scrubbing* tiga hari sekali saat mandi. Gunakan batu apung khusus untuk merawat seputar kaki dan telapak kaki untuk menghaluskan area kulit yang menebal. Batu apung juga berguna untuk menghilangkan kotoran yang menempel pada tumit, lutut, dan sela-sela jari kaki.
5. Jika *scrub* kaki habis, Anda tidak perlu khawatir. Campurkan saja *baby oil* dan butiran gula untuk membuat *scrub* instan, kemudian gosokkan pada permukaan kulit. *Baby oil* akan memberikan kelembapan, sedangkan butiran gula akan menghaluskan permukaan kulit.

Menghaluskan Kaki dan Tumit dengan Minyak Kelapa

Selain dengan cara modern, dengan *hand and body lotion*, untuk mendapatkan kaki dan tumit yang halus Anda dapat juga menggunakan cara tradisional dengan minyak kelapa. Caranya:

1. Ambil sebutir kelapa yang sudah tua, ambil santan kentalnya, kemudian masak sampai menjadi minyak.
2. Biarkan minyak menjadi dingin, kemudian oleskan pada kaki dan tumit. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

Menghaluskan Kulit Kaki dengan Mentimun

Jika ingin memiliki kulit kaki yang halus, coba cara alami yang murah dan mudah berikut ini.

1. Ambil mentimun, lalu potong.
2. Gunakan getah yang keluar dari potongan mentimun itu pada kaki yang kering dan bersisik, lalu diamkan.
3. Setelah beberapa menit, bilas kaki dengan air. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali.

4 Langkah Mencegah Tumit Kasar

Bagian mana dari tubuh Anda yang paling sering luput dari perhatian? Kemungkinan besar jawabannya adalah bagian tumit atau

telapak kaki. Coba tengok telapak kaki Anda, lalu raba dan rasakan. Apakah terasa kasar, kering, dan pecah-pecah? Penumpukan sel kulit mati membuat telapak kaki Anda terlihat kusam dan kotor. Untuk itu, segera lakukan langkah-langkah perawatan dengan memperhatikan hal-hal berikut.

1. Kenakan sepatu yang pas di kaki

Kenakan sepatu yang pas di kaki Anda. Sepatu yang kekecilan atau kebesaran akan membuat kulit kaki tergesek-gesek dan menjadi pecah-pecah.

2. Sering-seringlah berganti alas kaki

Rajin bergonta-ganti alas kaki akan membuat kaki Anda lebih sehat dan enak dilihat, sementara menggunakan alas kaki yang sama setiap hari akan menyebabkan kulit kaki pecah-pecah. Jadi, ganti alas kaki Anda setiap hari. Jika hari ini Anda seharian mengenakan *high heels*, usahakan besok pagi mengenakan *flat shoes*, demikian seterusnya.

3. Lakukan pengelupasan kerak

Rajin-rajinlah melakukan pengelupasan kerak pada kulit kaki. Gunakan saja batu apung untuk menggosok kaki di bawah guyuran air *shower* atau keran. Lakukan penggosokan dengan gerakan berputar, membentuk lingkaran kecil pada kulit kaki,

terutama pada tumit. Jika hal ini rutin dilakukan, kulit kaki pun akan lebih halus.

4. Gunakan losion

Jangan lupa mengoleskan losion yang mengandung formula AHA (*Alpha Hydroxy Acid*) atau *petroleum jelly* untuk melakukan pengelupasan pada kulit kaki Anda yang sebelumnya telah dihaluskan dengan batu apung. Untuk hasil yang maksimal, tutup kaki dengan kaus kaki setelahnya.

Mengatasi Masalah Kaki

Mengatasi Kulit Kapalan dengan Getah Kangkung

Kulit telapak tangan dan telapak kaki sering kali mengeras atau kapalan. Untuk menghilangkannya, Anda bisa memanfaatkan getah kangkung. Caranya:

1. Pilih kangkung yang masih segar. Akan lebih baik jika kangkung tersebut baru saja dipetik karena akan banyak menghasilkan getah.
2. Oleskan getah kangkung berulang kali ke bagian kulit yang kapalan.

Mengatasi Varises dengan Jeruk Nipis

Kaki Anda mengalami varises? Jangan khawatir, ada cara alami yang mudah untuk mengatasinya.

1. Ambil sebuah jeruk nipis, belah menjadi dua.
2. Gosokkan sambil tekan-tekan jeruk pada bagian yang urat-uratnya menonjol karena varises. Lakukan perawatan ini setiap malam sebelum tidur.

Mengatasi Varises dengan Kacang Hijau

Untuk mengatasi varises, ada pilihan perawatan lain selain dengan jeruk nipis. Anda bisa melakukan perawatan dengan racikan tradisional dari kacang hijau. Caranya:

1. Siapkan 1 genggam kacang hijau dan 2 gelas air.
2. Rebus kacang hijau, biarkan sampai airnya tinggal tersisa 1 gelas.
3. Minum rebusan ini 2 kali sehari, pada pagi hari dan menjelang tidur di malam hari.

Mengatasi Kulit Bersisik dengan Avokad

Kulit bersisik, yang sangat mengganggu dan bisa mengurangi rasa percaya diri, sebenarnya bisa diatasi dengan avokad, yang banyak

mengandung lemak berkhasiat untuk memuluskan kulit kaki yang bersisik karena kekeringan. Caranya:

1. Siapkan 1 buah avokad.
2. Hancurkan daging buah avokad sampai benar-benar lumat.
3. Bersihkan kulit kaki, balurkan avokad lumat tersebut secara merata, lalu diamkan.
4. Setelah kira-kira 30 menit, bersihkan kaki dengan air hangat.

Mengatasi Kulit Bersisik dengan Buah Mengkudu

Salah satu di antara banyak khasiat buah mengkudu adalah melembutkan kulit bersisik. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut:

1. Ambil buah mengkudu yang masak di pohon.
2. Gosokkan buah mengkudu pada bagian kulit yang bersisik secara merata, lalu diamkan.
3. Setelah 5–10 menit, bersihkan kaki dengan kain bersih yang sudah dibasahi dengan air hangat.

Mengatasi Kulit Bersisik dan Tebal dengan Avokad dan Minyak *Chamomile*

Minyak avokad memiliki kemampuan untuk menembus permukaan kulit dari dalam, untuk mendinginkan peradangan. Sementara itu, minyak *chamomile* dapat memperbaiki kerusakan kulit akibat

psoriasis. Jadi, untuk mengatasi kulit tebal dan bersisik, konsumsi setengah buah avokad setiap hari. Dan untuk mendapatkan hasil yang sempurna, oleskan krim ekstrak bunga *chamomile* pada kulit.

Mengatasi Tumit Pecah-Pecah dengan Labu Siam

Cuaca panas sering kali membuat tumit kaki pecah-pecah. Meskipun terkesan sepele, jika dibiarkan hal itu dapat mengganggu aktivitas. Sebenarnya, Anda bisa memanfaatkan labu siam untuk mengatasi tumit kaki yang pecah-pecah tersebut karena labu siam banyak mengandung getah serta berbagai zat, seperti protein, lemak, kalsium, fosfor, dan besi, yang berkhasiat. Cara menggunakan labu siam untuk tumit kaki yang pecah-pecah adalah:

1. Siapkan 1 buah labu siam, potong dan ambil getahnya.
2. Oleskan getah labu tersebut pada tumit yang pecah-pecah, lalu diamkan.
3. Setelah getah kering, cuci tumit dengan air dingin sampai bersih.



Tips

Mempertahankan Kehalusan Tumit

Setelah menghaluskan tumit pecah-pecah, Anda harus mempertahankan kehalusannya agar tidak pecah-pecah lagi. Untuk itu, coba ikuti langkah-langkah berikut.

1. Rendam kaki dalam air suam-suam kuku.
2. Gosok tumit secara perlahan dengan batu apung atau penggosok khusus tumit.
3. Angkat dan keringkan kaki dengan handuk.
4. Usapkan krim untuk melembapkan kaki, terutama pada bagian yang pecah-pecah. Bila keadaannya sudah parah, gunakan krim khusus untuk tumit pecah-pecah yang bisa Anda peroleh di supermarket atau apotek terdekat.
5. Kenakan kaus kaki saat tidur agar kelembapan tumit tetap terjaga.
6. Sebaiknya hindari pemakaian sepatu dengan tumit terbuka karena bisa membuat tumit kering. Selama masa penyembuhan, gunakan saja sepatu model tertutup dan kenakan pula kaus kaki untuk menjaga kelembapan tumit.

Menghilangkan Bau Kaki dengan Kayumanis

Kayumanis selain berguna untuk membuat kue juga berkhasiat menghilangkan bau tak sedap pada kaki. Caranya:

1. Siapkan 15–20 batang kayumanis dan 8 gelas air.
2. Hancurkan kayumanis, lalu masak dengan air hingga mendidih. Angkat dan biarkan hingga dingin.
3. Rendam dan gosok-gosok kaki dengan cairan kayumanis tersebut selama 15 menit.

4. Bilas kaki dengan air biasa dan keringkan. Lakukan perawatan ini secara rutin seminggu sekali agar hasilnya maksimal.



Daftar Pustaka

Alhusaini, Dr. Aiman. *Cantik Tanpa Make-Up*, Penerbit Almahira, 2005.

Rostita, Ir. *Berkat Madu Sehat, Cantik, dan Penuh Vitalitas*, Penerbit Qanita, 2007.

Majalah *Paras* rubrik kecantikan, "Tips kecantikan dan rubrik di buang sayang".

Majalah *Femina*

Majalah *Kawanku*

Kompas

Tabloid *Nakita*

Tabloid *Gaya Hidup Sehat*

www.Kapanlagi.com

www.Ida borehbali.com

www.Hanyawanita.com

www.tipscantikblogspot.com

www.Pikiran-Rakyat.com

www.sme-center.com

www.multyplay.com

www.galanium.com

www.smayanti.blogspot

www.Tabloidnova.com

www.Qariah.com

www.perempuan.com

www.halohalo.com

www.beautyboutiQ.com

www.majalaheditorchoice.com

www.weddingku.com

www.conectique.com

www.Astaga!.com

www.kcm.com

Tentang Penulis



Windya Novita, seorang wartawati majalah *Paras* kelahiran Jakarta tahun 1979 ini adalah alumnus IISIP angkatan 1998 Jurusan Jurnalistik. Perempuan yang akrab disapa Windy adalah ibu Zahwa Trista Narela (2 tahun). Dia sudah mulai menulis di media massa sejak tahun 2000 saat masih kuliah kerja nyata di majalah *Amanah*. Buku ini adalah karyanya yang kelima, setelah novel: *Apa Elo Soulmate Gue?* (Pustaka Pupoler Obor, 2006), buku *parenting: Serba-Serbi Anak* (Elex Media Komputindo, 2007), buku karier: *13 Jurusan Jitu Sukses di Dunia Kerja* (Zahra, 2008), dan buku kecantikan: *Beauty mind Body And Soul Spirit Of Muslimah* (Salamadani, 2009).

Dia dapat dihubungi di Windya _novita @yahoo.com atau Windya_penulis@yahoo.com (facebook).

"Saat ini perawatan kecantikan back to nature sedang digemari karena tidak ada efek samping dan sangat bermanfaat. Buku ini dapat menjadi panduan Anda merawat kecantikan secara alami."

Arzeti Bilbina - Publik Figur

"Mau cantik dan sehat dengan cara murah? Jawabannya ada di buku ini."

Ratna Listy - Presenter

"Ada banyak pengetahuan seputar perawatan kecantikan dan tata rias yang tidak pernah kita pikirkan di sini."

Ugi - Make up Artist

Banyak perempuan rela merogoh kocek yang lumayan besar untuk perawatan kecantikan. Padahal kita bisa berhemat dengan melakukan perawatan kecantikan ala tradisional di rumah. Melalui buku ini, Anda bisa mendapatkan tips-tips perawatan dari ujung rambut hingga ujung kaki secara alami dengan bahan yang mudah diperoleh. Jadi, tunggu apa lagi? Kalau ada perawatan alami yang praktis dan murah, mengapa harus repot-repot pergi ke salon dengan biaya yang mahal?

PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 4-5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270

www.gramedia.com

ISBN: 978-979-22-4613-1



9 789792 246131
GM 20401090060