

Ubah Gaya Hidup Anda, Tingkatkan Kulit Anda



Bagaimana Menjaga Kulit Anda Cantik

Kulit Anda melindungi tubuh Anda, tetapi bukan itu saja. Itu wajah yang Anda hadirkan kepada dunia. Ketika sehat, itu adalah sumber kecantikan. Pilihan yang Anda buat setiap hari - **apa yang Anda makan, ke mana Anda pergi, bagaimana perasaan Anda - mempengaruhi penampilan kulit Anda.** Gunakan panduan visual ini untuk menjaga kulit tetap awet muda, sehat, dan bebas kerut



Anda Punya Makanan di Wajah Anda

Ingin kulit yang bagus? Perhatikan pola makan Anda. **Asupan vitamin C yang lebih tinggi dan asupan rendah lemak dan karbohidrat dikaitkan dengan penampilan yang lebih baik seiring usia kulit Anda.** Mengubah pola makan Anda akan membantu penampilan Anda. **Makanan yang kaya antioksidan, seperti ikan, buah-buahan, dan sayuran, tampaknya membantu melindungi kulit.** Beberapa penelitian menunjukkan bahwa untuk menghindari berjerawat, gunakan karbohidrat kompleks (seperti gandum utuh dan pasta) dan protein yang sehat. Produk susu juga diketahui menyebabkan jerawat



Makan Vitamin Anda

Krim anti penuaan Anda mungkin mengandung **vitamin C atau E.** **Masukan antioksidan ini untuk bekerja dari dalam juga.** Makan makanan yang kaya akan vitamin ini, ditambah mineral **selenium**, dapat membantu melindungi kulit Anda dari kerusakan akibat sinar matahari. Bahkan dapat membantu membalikkan tanda-tanda penuaan, seperti keriput dan perubahan warna kulit.



Hindari Kulit Menua

Olahraga bermanfaat bagi setiap bagian tubuh Anda - termasuk organ terbesar Anda, kulit. Berolahraga meningkatkan sirkulasi, membantu menyehatkan kulit. **Aliran darah yang lebih baik membawa lebih banyak oksigen dan nutrisi dan dapat membantu kulit Anda memproduksi kolagen, yang mencegah keriput.** Jangan khawatir tentang keringat - olahraga tidak akan menyumbat pori-pori Anda. **Cuci wajah Anda segera setelah latihan dan hindari ikat kepala yang ketat,** yang dapat memerangkap keringat dan mengiritasi kulit.



Dapatkan Istirahat yang indah untuk Anda

Bakar lilin di kedua ujungnya selama beberapa malam, dan Anda mungkin melihatnya terpantul di wajah Anda: Lingkaran hitam di bawah mata, kulit pucat, dan mata bengkak. **Tidur 7-8 jam semalam akan membuat tubuh dan kulit Anda tetap prima.** Itu juga penting bagaimana Anda tidur - istirahatkan wajah Anda di atas bantal di posisi yang sama selama bertahun-tahun, dan Anda akan mendapatkan kerutan di mana kulit ditekan di atas bantal. Tidur tengkurap akan memperburuk kantong di bawah mata Anda. Solusi? **Tidurlah di punggungmu.**



Bagaimana Kehamilan Mengubah Kulit Anda

Stretch mark - 90% wanita hamil mendapatkannya. Mereka mungkin memudar setelah melahirkan. Pelembap dapat sedikit meningkatkan penampilan **stretch mark**. Resep krim vitamin A atau terapi laser juga bisa membantu. Jerawat adalah masalah kulit yang umum lainnya, yang disebabkan oleh hormon ekstra dalam tubuh Anda. Taruhan terbaik Anda untuk menghindari jerawat adalah mencuci muka dua kali sehari dan menggunakan pelembab bebas minyak. Tanyakan kepada dokter Anda sebelum menggunakan produk jerawat apa pun.



Menghindari Melasma

Pada beberapa wanita berkembang bercak gelap - melasma - di wajah mereka ketika mereka hamil atau minum pil KB. Peningkatan melanin, zat yang memberi warna pada kulit, bertanggung jawab untuk bercak gelap ini. Melasma biasanya memudar setelah melahirkan atau ketika Anda berhenti minum pil. **Cegah perubahan pigmen dengan selalu memakai tabir surya dan hindari sinar matahari.** Melasma juga dapat diobati dengan **peeling** kimia atau resep topikal hidrokuinon, retinoid, asam azelaic, niacinamide, asam kojic, atau asam hidroksi yg meringankan **patch**. Tetapi **perlu secara ketat menghindari sinar matahari.**



Jauhkan Sinar Berbahaya dari Kulit

Apakah Anda seorang penggemar sinar matahari, kemungkinan kulit Anda mengalami kerusakan akibat sinar matahari. **Sekitar 90% dari semua kerusakan kulit disebabkan oleh matahari.** Ketika waktu Anda di matahari meningkat, begitu juga risiko kanker kulit. **Lindungi kulit dengan selalu memakai sunblock spektrum luas.** Carilah produk yang mengandung zinc oxide, titanium dioxide, atau avobenzone. **Tabir surya dengan SPF 30 atau lebih tinggi adalah yang terbaik.** **Kenakan topi bertepi lebar dan lengan panjang, dan hindari sinar matahari antara 10 pagi dan 2 siang, saat sinar paling kuat.**



Cara Merawat Kulit yang Menua

Seiring bertambahnya usia, kulit Anda berubah. Tubuh Anda tidak menghasilkan banyak kolagen, dan elastin yang memungkinkan kulit untuk kembali ke tempatnya menjadi lebih lemah. Anda juga tidak membuat atau kehilangan sel-sel kulit dgn cepat. Untuk menghadapi penuaan kulit, eksfoliasi untuk mengangkat kulit mati, gunakan sabun yang tidak lengket, dan **sering pakai pelembab**. Gunakan retinoid yg bisa dibeli di apotik untuk mengurangi kerutan halus, atau tanyakan dokter Anda tentang versi resep. Yang terpenting, **jauhkan dari sinar matahari**.



Haruskah Anda Minum Kopi atau Memakainya?

Kafein dalam kopi dan teh bersifat dehidrasi, sehingga dapat menyebabkan kulit Anda kering. Tapi sebuah penelitian menemukan bahwa ketika diaplikasikan secara topikal pada kulit, kafein dapat membantu membalikkan kerusakan akibat matahari dan menurunkan risiko beberapa kanker kulit - pada tikus, setidaknya. Para peneliti sekarang mencoba untuk melihat apakah kafein topikal melindungi kulit manusia juga.



Ketat pada Diri Sendiri

Terlalu banyak alkohol berdampak buruk bagi kulit Anda dan juga tubuh Anda. **Alkohol bersifat diuretik; itu menyebabkan tubuh kehilangan air. Itu bisa berkontribusi pada kulit kering. Ini juga melebarkan pembuluh darah.** Itu sebabnya peminum sering memiliki muka merah yang memerah. Seiring waktu, pembuluh darah ini dapat menjadi rusak secara permanen, sehingga kulit tetap merah. Alkohol, terutama anggur merah, juga bisa memicu semburan rosacea.



Hentikan, Sudah!

Sederhananya, **merokok buruk untuk kulit Anda:** Ini yang kedua setelah matahari dalam menyebabkan kerutan dini dan kulit kering. Bahkan, di bawah mikroskop Anda dapat melihat kerutan pada perokok muda 20. **Merokok mengurangi aliran darah ke kulit dan berkontribusi terhadap kerusakan kolagen. Lebih sedikit kolagen berarti lebih banyak kerutan.** Dan ya, mengerucutkan bibir Anda berulang kali mendorong kerutan juga. Anda tidak dapat membalikkan kerusakan, tetapi Anda dapat menghentikannya dengan berhenti merokok.



Cuci Jauh Jauh Hari

Setiap hari, kulit Anda bersentuhan dengan polusi - asap rokok, asap knalpot mobil, atau udara yang berasap. Menjaga kulit tetap sehat dengan menjaganya tetap bersih. Tergantung pada kebutuhan kulit Anda, Anda dapat membersihkan wajah Anda dengan sabun lembut atau mencuci, atau mengelupas malam dengan scrub dan toner lembut untuk mengangkat sel kulit mati, dan kemudian menerapkan krim retinoid dan pelembab. (Kulit berminyak masih membutuhkan pelembab; carilah produk bebas minyak.)



Dalam dan Luar di musim Dingin

Cuaca dingin dan angin membawa pada kulit kering, bersisik dan dapat membuat eksim dan *rosacea* lebih buruk. Bukan hanya cuaca di luar - panas kering, di dalam ruangan juga memberi efek kasar pada kulit. Lawan dengan menggunakan *humidifier* di rumah, minum banyak air, dan gunakan pelembab sepanjang hari. **Ingat tabir surya saat Anda keluar.**



Perawatan Kulit di Musim Panas

Mau cokelat? Dapatkan yang aman: gunakan bronzer atau penyamak kulit tanpa matahari. (Tapi kebanyakan tidak mengandung tabir surya, jadi mereka tidak menawarkan perlindungan dari matahari.) **Ingatlah untuk menggunakan tabir surya yang berspektrum luas dan tahan air pada semua kulit yang terpapar dan untuk menerapkan kembali setiap dua jam atau lebih sering jika Anda kembali berkeringat atau berada di air.** Dan kecuali Anda memiliki kulit yang kering terus-menerus, beralihlah ke pelembab bebas minyak untuk menghindari jerawat dalam cuaca lembab. Sebaiknya bilas setelah berada di kolam untuk menyingkirkan klorin pada kulit Anda.



Tips Perawatan Kulit di pesawat Udara

Tidak butuh waktu lama di pesawat untuk kulit untuk mulai merasa kering dan ketat, berkat kelembaban rendah di udara yang disirkulasi. Miliki rencana perjalanan untuk kulit Anda yang meliputi air minum - bukan kopi atau alkohol - dan pelembab sebelum, selama, dan setelah penerbangan Anda. Jangan memakai riasan pada penerbangan jika Anda dapat membantu. Simpan sebotol *lotion* berukuran perjalanan di tas bawaan Anda.



Bersiaplah untuk Close-up Anda

Hollywood hidup karenanya: Mengubah pencahayaan dapat mengubah penampilan Anda. Pencahayaan *fluorescent* dapat membuat warna kulit tampak lebih merah atau kuning, sementara lampu pijar melembutkan warna dan ketidaksempurnaan. Gunakan cermin dengan pencahayaan bervariasi untuk melihat kulit dan riasan Anda dalam kondisi yang berbeda. Dengan begitu Anda tidak akan terlihat berlebihan atau pucat ketika perubahan pencahayaan. Lebih dramatis di malam hari, ketika pencahayaan lebih rendah.

Sumber: https://www.medicinenet.com/how_life_affects_your_skin_slideshow/article.htm

Reviewed by [Debra Jaliman, MD](#) on Friday, May 06, 2016

© 2005-2018 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.