

Cara Agar Tetap Sehat dan Cantik

Bertambahnya usia tidak bisa dicegah, namun gejala penuaan bisa diperlambat. Rawatlah wajah Anda, karena kulit yang cantik, sehat dan bersih, adalah aksesori yg sangat berharga.



Ciri-ciri kulit mengalami penuaan:

1. Kulit wajah terlihat kusam/tidak cerah.
2. Kulit kering karena kelembaban berangsur berkurang.
3. Kerut-kerut halus mulai nampak pada garis bibir (*smile line*), ekor mata, dan dahi.
4. Banyak flek kecokelatan di sekitar wajah.
5. Pori-pori membesar.

Untuk mendapatkan kulit yang bersih, bercahaya dan sehat, Anda dapat memulainya dari sini:

1. **Bersihkan wajah.**
Pilih susu pembesih jika kulit kering, dan *cleansing foam* jika kulit berminyak.
2. **Pakai pelindung kulit.**
Pakai krim *sun protective skin* di siang hari untuk menangkal sinar-sinar *UV* yang merusak kulit. Dan gunakan krim malam untuk menjaga kelembapan pada saat tidur, serta memakai *eye cream* agar mata tidak cepat berkerut.
3. **Scrub rutin.**
Lakukan *scrub* wajah seminggu sekali agar kotoran yang sudah menyumbat pori-pori dapat segera dikeluarkan dengan butiran-butirannya yang halus.
4. **Memakai masker.**
Masker bisa merapatkan pori-pori dan memberikan nutrisi pada kulit wajah. Pilih masker yang mengandung vitamin (baca pada label belakangnya).
5. **Konsumsi Vitamin.**
Buah-buahan segar yang mengandung vitamin C dan air putih baik untuk asupan vitamin dan cairan yang bermanfaat buat kulit.
6. **Lakukan Olah raga.**
Jalan kaki, yoga, atau olahraga ringan lainnya baik untuk memperlancar pernafasan yang berpengaruh pada metabolisme tubuh.
7. **Lepaskan stres.**
Banyak cara menghilangkan stres, misalnya dengan bertukar pikiran bersama teman atau melakukan hobi yang menyenangkan.
8. **Tidur Cukup.**
Tidur cukup membuat kulit beristirahat dan memulihkan sel-sel yang rusak.
9. **Makan Sehat.**
Hindari makanan-makanan yang berlemak secara berlebihan, seperti daging-dagingan atau kacang-kacangan.

Sumber ; TabloidNova

<http://duniapustaka.com/tips-agar-tetap-sehat-cantik.html>