

SEHAT dan CANTIK NATURAL dengan BAHAN-BAHAN ALAMI

45 Bahan Alami Paling Penting yang Perempuan Harus Tahu

SEHAT dan CANTIK NATURAL dengan BAHAN-BAHAN ALAMI

45 Bahan Alami Paling Penting yang Perempuan Harus Tahu

Ibunda Suparni
Ari Wulandari



PENGANTAR

Setiap perempuan pasti ingin cantik, segar, sehat, dan menawan. Lebih-lebih kalau urusan wajah. Sepertinya mereka akan sukarela mengeluarkan biaya banyak untuk urusan mempercantik wajah. Tidak heran kalau kemudian produk-produk kecantikan begitu menjamur. Salon-salon kecantikan meluas di mana-mana, dari kelas yang abal-abal di pinggir jalan asal jadi, hingga yang *high class* dengan harga jutaan. Anehnya, produk-produk itu selalu laris manis. Salon-salon kecantikan selalu bejubel antreannya. Demi menyandang predikat "cantik", sepertinya perempuan rela melakukan apa saja.

Bahkan kadang demi urusan mempercantik wajah ini, mereka tidak mempertimbangkan masalah kesehatan dan efek samping yang ditimbulkan dalam jangka panjang. Yang penting mereka bisa tampil cantik secara instan, cepat, tanpa perlu repot, meskipun harus membayar mahal. Padahal sebenarnya untuk cantik yang alami dan bertahan lama, tidak perlu mahal dan bisa dilakukan dengan mudah serta murah. Asal kita mau telaten dan sabar, maka cantik menjadi urusan mudah bagi perempuan.



Di buku ini diulas berbagai jenis masker yang dapat dibuat secara alami, mudah, murah, dan sehat. Siapa saja bisa membuat dan menggunakannya. Selain tidak perlu menguras kantong, masker-masker tersebut juga tidak memiliki efek samping negatif. Semua bahan yang digunakan adalah bahan alami dan mudah didapatkan di sekitar kita.

Mudah-mudahan dengan adanya berbagai pilihan masker alami ini, perempuan mau kembali ke alam. Dengan demikian tidak tergoda untuk membeli produk-produk kecantikan yang instan dan berharga mahal. Walaupun bukan berarti melarang, alangkah baiknya kalau kita menggunakan segala sesuatu yang alami. Menjaga kesehatan, tanpa efek samping, ramah lingkungan, serta murah. Selamat membaca. Selamat mencoba dan mempraktekkannya. Semoga semakin cantik dan sehat dengan cara yang mudah dan murah.

Penulis

DAFTAR ISI

PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
Bab 1 MENGENALI JENIS KULIT WAJAH	1
Kulit Berminyak.....	2
Kulit Kering.....	3
Kulit Normal	4
Kulit Sensitif	4
Kulit Kombinasi.....	5
Bab 2 TIPS MEMILIH BAHAN MASKER ALAMI.....	7
Ciri-Ciri Bahan Alami Bermasalah.....	8
Tips Memilih Bahan-Bahan Alami.....	10
Bab 3 45 MASKER ALAMI.....	13
Kacang Almond.....	14
Anggur	16



Apel.....	17
Avokad	18
Bawang Putih.....	19
Bengkuang.....	21
Beras.....	22
Bunga Lavender	24
Bungan Mawar	25
Bungan Melati.....	26
Daun Ketumbar.....	28
Daun Kunyit.....	29
Daun Mint	30
Daun Teh.....	32
Gingseng.....	33
Jeruk.....	34
Jeruk Nipis.....	36
Kayu Manis.....	37
Kentang	38
Kiwi.....	39



Kopi.....	40
Kuning Telor.....	41
Lada Manis (Paprika)	42
Lemon.....	44
Lidah Biaya.....	45
Madu.....	47
Mangga	48
Melon.....	49
Mentimun.....	50
Minyak Kelapa.....	51
Minyak Zaitun.....	53
Nanas	54
Pepaya.....	56
Pisang	57
Putih Telur	58
Rumput laut.....	59
Semangka.....	60
Sirsak	62




Stroberi	63
Susu	64
Tahu	66
Tepung Gandum	67
Tomat.....	68
Wortel.....	70
Yoghurt.....	71
Bab 4 TIPS KECANTIKAN WAJAH	73
Tip Perawatan Wajah Secara Umum.....	74
Tip Perawatan Wajah Berminyak.....	77
Tip Perawatan Wajah Kering.....	78
Tip Perawatan Wajah Normal.....	79
Tip Perawatan Wajah Sensitif	79
Tip Perawatan Wajah Kombinasi.....	80
Bab 5 TIPS CANTIK DAN SEHAT SECARA TOTAL.....	83
PENUTUP	91
REFERENSI.....	93
BIODATA PENULIS	97

BAB 1

MENGENALI JENIS KULIT WAJAH





Setiap perempuan memiliki jenis kulit wajah yang berbeda-beda. Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh berbagai keadaan dan hal-hal yang bersifat genetik. Setiap jenis kulit wajah perlu ditangani dengan perawatan yang berbeda-beda agar dapat memperoleh hasil yang maksimal. Jangan sampai kondisi wajah semakin rusak atau parah karena salah mengenali jenis kulit.

Dari berbagai penelitian, dapat dikatakan bahwa jenis kulit wajah ada lima, yaitu kulit berminyak, kering, normal, sensitif, dan kombinasi (gabungan antara jenis kulit normal dan jenis kulit berminyak). Pada umumnya, untuk mengenali dengan cepat jenis kulit adalah dengan mengusapkan tisu pada wajah pada saat kita baru bangun tidur. Dari sana akan terlihat hasil yang berbeda-beda dan kita dapat mengenali kita termasuk pemilik jenis kulit yang mana.

Berikut ini adalah cara-cara mengenali jenis kulit, ciri-ciri dari masing-masing jenis kulit wajah, dan cara perawatan sederhana yang diperlukan.

Kulit Berminyak

Jenis kulit ini sangat mudah dikenali. Ketika kita bangun tidur dan mengusapkan tisu pada wajah, maka akan terdapat banyak 'minyak' yang terlihat mengilap. Bagian mengilap ini terjadi karena adanya banyak minyak.



Sumber: www.tablaskincare.blogspotik.com

Gambar 11 Kulit berminyak



Bagian wajah yang cukup berminyak biasanya adalah dagu, hidung, dan dahi.

Umumnya bagi pemilik kulit berminyak, masalah perawatan sangat penting. Karena kulit berminyak ini umumnya mudah kotor, mengilap, banyak minyak sehingga bedak atau kosmetik sulit untuk bertahan lama, dan sangat rawan jerawat. Oleh karena itu, pemilik kulit berminyak harus melakukan perawatan ekstra yang sesuai.

Cara perawatan yang terbaik untuk kulit berminyak adalah menggunakan pembersih yang bebas minyak, bersifat ringan, mengandung banyak air, terutama untuk wilayah Zona T (dahi, hidung, dan dagu).

Kulit Kering


Saat kita bangun tidur dan mengusapkan tisu pada wajah, kertas tisu akan tetap kering dan tidak terlihat adanya noda minyak seperti pada kulit berminyak. Namun ciri yang mudah dikenali, setelah kita menyapukan kertas tisu pada wajah, biasanya akan terasa kering, kasar, dan kadang terasa pecah-pecah.



Sumber: www.lifestyle.okezone.com

Gambar 1.2 Kulit kering

Akibatnya, kondisi kulit kering mudah menyebabkan terjadinya kerutan di wajah. Pemilik kulit kering harus ekstra hati-hati dengan kulitnya.



Jangan menyentuh atau menggosok-gosok kulit wajah karena dapat menyebabkan luka dan radang karena iritasi.

Untuk pemilik kulit kering harus menggunakan sabun pembersih wajah yang mengandung pelembap atau memilih produk-produk yang disediakan khusus untuk kulit kering. Sepanjang hari harus terus-menerus menggunakan pelembap, terutama bila berada di dalam ruangan ber-AC.



Gambar 1.3 Kulit normal


Kulit Normal

Kulit normal adalah jenis kulit yang cantik dan ideal. Saat bangun tidur, usapkan kertas tisu pada wajah. Tisu tersebut tidak akan meninggalkan bekas minyak. Wajah juga tetap terasa elastis dan kenyal.

Perawatan jenis kulit ini juga termasuk paling mudah, karena tidak memerlukan perawatan yang sulit. Cukup menggunakan susu pembersih setiap hari, kulit pun semakin terawat dan terlihat cantik.

Kulit Sensitif

Kulit ini termasuk paling "sulit" perawatannya karena sangat rapuh. Pada saat bangun tidur dan kita mengusapkan tisu pada wajah, kulit akan terasa kering dan bahkan bisa iritasi (terasa seperti akan luka).



Kulit ini memerlukan perawatan yang ekstra hati-hati dibandingkan dengan jenis kulit lainnya. Produk-produk yang digunakan harus bebas pewangi, bebas alergi, dan harus hati-hati dengan perubahan cuaca atau perubahan musim.

Biasanya, pemilik kulit sensitif ini juga harus hati-hati dengan makanan karena akan sangat berpengaruh. Sebaiknya menghindari makanan-makanan pedas yang memicu timbulnyakeringat. Ini akan memicu sensitivitas kulit. Karena begitu berkeringat, kita akan cenderung mengusap wajah dan semakin sering mengusap wajah untuk membersihkan keringat. Berarti kemungkinan mengalami iritasi akan semakin besar.



Sumber: www.caramerawatmuka.blogspot.com

Gambar 14: Kulit sensitif

Apabila bepergian di bawah sinar matahari, sebaiknya menggunakan krim tabir surya dengan kandungan SPF (*sun protection factor*) 30 agar kulit terlindungi dari paparan sinar matahari.

Kulit Kombinasi

Dibandingkan dengan kulit sensitif, kulit kombinasi ini memerlukan perhatian yang lebih besar dan hati-hati. Kulit kombinasi pada dasarnya campuran kulit berminyak dan kulit kering.



Apabila kita bangun tidur dan mengusapkan tisu pada bagian dahi dan hidung, maka akan terdapat noda minyak (kulit berminyak). Sementara kalau tisu kita sapukan ke bagian dagu, akan terasa kering dan iritasi (kulit kering).

Dengan demikian, perawatan kulit ini pun merupakan kombinasi dari perawatan kulit berminyak dan kulit kering. Pada bagian yang berminyak diperlukan pembersih minyak, sedangkan pada bagian yang kering diperlukan pembersih yang banyak pelembapnya.

Dengan mengetahui jenis-jenis kulit kita, akan mudah bagi kita untuk tampil cantik dan menawan. Kita juga mudah menentukan jenis perawatannya. Selain itu, kita juga harus mendukungnya dengan perawatan wajah dari dalam, yaitu mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran dalam jumlah cukup, minum air sekurangnya dua liter sehari, mengonsumsi suplemen vitamin E, dan juga istirahat serta tidur cukup. Semua itu akan menunjang kecantikan dan kesehatan kulit wajah.



Sumber: www.veerzaalea-woman.blogspot

Gambar 1.5 Kulit kombinasi

BAB 2

TIPS MEMILIH BAHAN MASKER ALAMI





Dalam buku ini, seluruh bahan yang digunakan untuk perawatan wajah adalah bahan-bahan alami. Bahan-bahan tersebut mudah didapatkan di sekitar kita dan berasal dari alam yang tidak menggunakan bahan pengawet atau bahan kimia, seperti buah-buahan, daun-daunan, biji-bijian, bunga-bunga, atau bahkan batang pohon. Semua itu bisa didapatkan di sekitar kita dengan mudah.

Di daerah pedesaan, mungkin kita tinggal memetikinya di halaman rumah kita. Kalau tidak memilikinya, kita bisa pergi ke supermarket atau pasar tradisional dan membelinya dengan harga murah. Namun demikian, melihat kondisi belakangan ini di mana pasar tradisional kita diserbu oleh produk-produk impor, yang tidak semuanya terjamin mutu dan kualitasnya, kita patut berhati-hati dan waspada.

Bahkan ada beberapa bahan yang menggunakan zat-zat berbahaya, seperti pewarna pakaian, formalin, zat lilin, dan lain-lain. Oleh karena itu, kita harus waspada sebelum membeli dan menggunakannya. Tujuannya agar kita tidak menyesal nantinya dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan.

Ciri-Ciri Bahan Alami Bermasalah

1. Mengandung formalin

- Biasanya pada buah yang cukup laris manis, yaitu apel impor, jeruk impor, dan anggur impor.