

Rutin Penjagaan Kulit Wajah Yang Betul



Oleh: Nurin Hasya binti Shahar

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 27 Julai 2021

Bagi wanita, penjagaan wajah adalah sangat penting agar sentiasa kelihatan cantik dengan yakin. Islam mengajar kita untuk menjaga kebersihan dan kecantikan diri.

Hadis riwayat Muslim menyatakan, “Sesungguhnya Allah itu cantik dan suka kepada kecantikan.”

Semua wanita tanpa mengira peringkat umur sangat mementingkan kecantikan diri. Ia adalah suatu kepuasan untuk mereka supaya kelihatan lebih cantik dan kemas. Bagi wanita, kecantikan itu adalah aset yang perlu dijaga dengan baik.

Selain minum air secukupnya, terdapat pelbagai lagi cara untuk kelihatan cantik. Antaranya, melakukan rutin penjagaan kulit wajah dengan betul. Ia perlu menggunakan teknik, urutan serta produk yang betul agar dapat kelihatan cantik dan rapi setiap hari.



Gambar hiasan

Setiap wanita mempunyai jenis kulit wajah yang berbeza. Antara jenis kulit adalah kering, berminyak dan sensitif. Jadi, setiap jenis kulit memerlukan cara penjagaan yang tersendiri.

Kulit wajah jenis kering memerlukan penjagaan dan produk yang boleh memberi lebih kelembapan. Kulit wajah jenis berminyak pula memerlukan produk jenis 'matte' untuk mengurangkan minyak di muka.

Mereka yang mempunyai kulit wajah sensitif perlu mengelakkan daripada menggunakan produk-produk penjagaan kulit wajah mengandungi alkohol yang tinggi serta bahan pewangi.

Antara teknik atau urutan yang betul untuk penjagaan kulit wajah adalah yang pertama, perlu mencuci muka menggunakan sabun pencuci muka yang betul dan sesuai dengan jenis kulit.

Yang kedua, penggunaan penyegar yang bertujuan menyeimbangkan kadar pH kulit wajah serta membolehkan produk kecantikan lain menyerap dengan lebih baik serta membuang kotoran di muka.

Yang ketiga, kita perlu memakai pelembab agar muka sentiasa lembap dan tidak kering. Penggunaan pelembab adalah penting kerana ia membantu mengelakkan dehidrasi serta memberi nutrisi kepada kulit wajah.

Kemudian, teknik yang paling penting adalah kita perlu memakai penapis suria atau pelindung matahari untuk mengelakkan kulit daripada terkena sinaran ultraungu.



Gambar hiasan

Pakar perunding dermatologi, Dr Priya Gill berkata, sinaran ultraungu yang berlebihan boleh mengakibatkan proses penuaan kulit dengan lebih cepat, kegelapan kulit serta kanser kulit.

Banyak kajian menyatakan bahawa kegagalan memakai penapis suria telah mengakibatkan kanser kulit. Penggunaan penapis suria adalah lapisan yang paling atas dalam rutin penjagaan kulit. Kita perlu menggunakannya setiap dua hingga tiga jam.

Penapis suria mempunyai faktor perlindungan matahari (SPF) yang merujuk kepada perlindungan spesifik terhadap sinaran ultraungu. Contoh nilai SPF yang ada pada produk adalah 15, 30 dan 50.

Penggunaan penapis suria juga perlu mengikut jenis kulit wajah. Kulit yang kering perlu pakai produk penapis suria jenis aqua atau gel.

Bagi kulit yang berminyak, perlu pakai produk sunscreen jenis 'matte' atau yang boleh mengawal minyak. Untuk kulit yang sensitif perlu pakai produk penapis suria yang boleh melegakan kulit wajah tanpa menyebabkan iritasi.

Memang benar wanita dan kecantikan tidak dapat dipisahkan. Cuma mereka perlu memilih produk yang sesuai agar tetap kelihatan cantik walaupun umur semakin meningkat.