

5 Cara Menghilangkan Jerawat Secara Alami dengan Bahan-bahan di Rumah



Jika ditanya, masalah kulit apa yang paling mengganggu? Mungkin kebanyakan orang akan menjawab jerawat. Selain merusak penampilan, jerawat juga dapat menyebabkan rasa tak percaya diri. Apalagi di bulan Ramadhan seperti sekarang ini, Ibu tentu akan sering menghadiri undangan berbuka puasa bersama yang pasti akan diramaikan dengan sesi foto-foto. Rasanya tentu ingin melakukan berbagai cara menghilangkan jerawat agar masalah kulit ini hilang. Berikut ini adalah beberapa bahan yang dapat dimanfaatkan dalam cara menghilangkan jerawat secara alami.

- Daun Mint.

Kandungan peppermint ampuh sebagai anti peradangan dan antiseptik alami. Siapkan tiga sampai empat lembar daun peppermint, lalu tumbuk sampai halus. Oleskan peppermint secara merata pada area yang berjerawat, lalu diamkan selama 10 menit. Setelahnya, bilas dengan air dingin. Namun hati-hati, bagi yang memiliki kulit sensitif, peppermint bisa menyebabkan iritasi.

- Cuka Apel.

Cuka apel memiliki banyak keunggulan dalam melawan jerawat. Selain mengurangi kelebihan minyak pada kulit wajah, cuka apel juga mampu menyeimbangkan kadar pH

pada kulit serta ampuh sebagai anti bakteri. Aplikasikan pada area jerawat dengan menggunakan kapas bersih, atau tambahkan satu cup cuka apel pada air panas, lalu uapi wajah untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

- Oatmeal dan Madu.

Oatmeal dapat menyerap kelebihan minyak pada wajah, sedangkan madu memiliki kandungan antiseptik alami. Tak heran kombinasi keduanya sangat manjur untuk mengatasi jerawat. Campurkan $\frac{1}{2}$ cup oatmeal masak dan $\frac{1}{8}$ cup madu, lalu aduk hingga merata. Aplikasikan pada wajah dan diamkan selama 15 menit, lalu bilas dengan air hangat. Gunakan rutin satu hingga dua kali seminggu.

- Putih Telur.

Kandungan protein dan vitamin pada putih telur terbukti ampuh mengontrol minyak dan mengencangkan kulit. Untuk mengatasi peradangan dan menghilangkan jerawat, cukup dengan mengoles putih telur pada area berjerawat lalu diamkan selama 10 menit. Setelahnya, bilas dengan air hingga bersih. Sebelumnya, pastikan dulu telur yang digunakan dalam kondisi baik dan segar, ya.

- Mentimun

Mentimun biasanya digunakan untuk mengatasi mata bengkak, tak banyak yang tahu bahwa mentimun juga mampu meringankan pembengkakan pada jerawat. Efek dinginnya baik juga untuk mengatasi peradangan dan kemerahan akibat dari jerawat.

Jerawat biasanya muncul akibat minyak dan sel-sel kulit mati menyumbat pori-pori. Ketika didiamkan dan bercampur dengan bakteri maka muncullah jerawat. Oleh sebab itu, biasakan untuk menjaga kebersihan kulit. Rutinlah mencuci wajah agar kulit selalu terjaga kebersihannya. Perbaiki juga asupan gizi, atur pola tidur dan minum air putih yang cukup. Di bulan Ramadhan tentu jadwal sehari-hari Ibu mengalami perubahan, tetapi usahakan untuk selalu membersihkan wajah sebelum tidur dan menjaga asupan nutrisi ya, Bu. Jangan sampai undangan buka bersama membuat Ibu melupakan nutrisi yang dibutuhkan oleh kulit Ibu. Tetap hindari bahan-bahan makanan yang dapat menimbulkan jerawat walaupun tampak menggiurkan. Dan jika jerawat tetap muncul juga, Ibu bisa mencoba menerapkan cara menghilangkan jerawat secara alami seperti di atas.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-cara-menghilangkan-jerawat-secara-alami-dengan-bahan-bahan-di-rumah.html>