

Ini Dia Manfaat Susu Bagi Kulit



Tidak sekedar enak untuk diminum. Susu ternyata juga memiliki manfaat yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Termasuk di antaranya adalah kesehatan kulit. Dr. Handrawan Nadesul memaparkan susu memiliki kandungan nutrisi lengkap yang dapat membuat kesehatan kulit terjaga, kulit lebih lembut dan cerah sempurna. Mau tahu penjelasan selanjutnya tentang susu dan kecantikan kulit? Simak ulasan berikut ini ya.

Kulit merupakan cermin dari kesehatan tubuh. Tubuh yang tidak sehat dan kekurangan vitamin dapat terlihat dari kulit yang pucat. Selain itu, memiliki kulit yang sehat dan cantik sangatlah penting, terutama bagi wanita. Kulit adalah salah satu faktor penunjang penampilan yang harus selalu terlihat sempurna.

Menurut Dr. Handrawan Nadesul susu dapat menyehatkan, meremajakan dan mempercantik kulit. Tidak hanya dengan meminum susu, tapi kini telah hadir berbagai macam kosmetik dan lotion yang mengandung susu. Sehingga, nutrisi pada susu dapat teraplikasikan dengan baik pada kulit.

Dalam susu mengandung asam beta hidroksi yang berfungsi untuk mengganti sel-sel kulit mati pada kulit. Selain itu, kandungan mineral penting seperti zat besi, kalsium dan tembaga dapat membuat kulit lebih sehat yang kenyal.

Kandungan asam laktat pada susu dipercaya dapat melembabkan kulit secara alami dan merangsang peremajaan kulit. Itulah mengapa susu telah dikenal sebagai rahasia kecantikan wanita karena manfaatnya untuk membuat kulit menjadi lebih halus, bebas

keriput dan lebih cerah.

Bagi Anda yang ingin langsung mendapatkan manfaat kulit sehat dari susu, mandi susu bisa Anda coba lho. Rendam tubuh dengan air susu murni selama 15-20 menit. Selain itu, susu juga bisa dipakai untuk kompres atau masker wajah. Mengompres wajah dengan susu dapat mengurangi stres pada otot wajah, mencerahkan serta menutrisi kulit. Cara lain yang bisa Anda coba adalah mencampurkan susu dengan bahan lulur seperti beras atau bengkuang. Kulit menjadi cerah dan sel-sel kulit mati dapat terangkat.

Selamat menikmati manfaat kulit sehat dari susu ya. Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ini-dia-manfaat-susu-bagi-kulit.html>