Mengungkap 5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang untuk Tetap Awet Muda

Category: LifeStyle
24 Agustus 2023

Prolite – Jepang punya budaya yang sangat unik dan menarik. Salah satu hal yang bikin banyak orang kagum adalah kulit sehat dan terawat para wanita Jepang.

Ngomongin soal kecantikan, siapa sih yang gak mau tampil awet muda dan cantik? Punya kulit putih, bersih dan mulus kayak wanita Jepang pastinya udah jadi impian banyak orang.

Nah, kali ini kita bakal bocorin 5 rahasia kecantikan ala mereka yang bisa bikin kulit *glowing* dan tetep keliatan awet muda tanpa harus ngeluarin biaya yang mahal.

Jadi, siap-siap aja buat tahu trik-trik keren yang bisa kita terapin juga, ya! Yuk, simak artikel ini sampe habis! □□□♀□□

5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang

1. Konsumsi Teh Hijau atau Matcha

Cr.

Bukan cuma enak diminum, teh hijau ini juga punya banyak manfaat, loh. Udah terbukti klinis, teh hijau punya sifat antibakteri, anti peradangan, dan antioksidan. Makanya, cewek-cewek Jepang pada doyan minum teh hijau atau matcha.

Nah, yang seru lagi, matcha itu kandungan antioksidannya 10 kali lipat lebih besar dari teh hijau biasa.

Makanya, nggak heran kalo semua makanan dan minuman di Jepang bisa dicampurin sama matcha, mulai dari kue sampe milkshake.

Jadi, daripada minum minuman manis yang nggak sehat, mending cobain minum teh hijau atau matcha, deh.

Selain nikmatin rasanya, kamu juga bisa dapetin manfaat kesehatan dan kecantikan dari dalam tubuh!

2. Skincare Number One!

Cr. haigadis

Kalo soal *make up*, cewek-cewek Jepang punya prinsipnya sendiri, nih. Mereka gak suka banget pake *make up* yang bikin pori-pori di wajah mereka jadi kesumbat.

Mereka bakal pilih produk kecantikan dengan cermat, dan yang paling penting, merawat kulit dengan rajin. Meski pas keluar rumah nggak pake banyak kosmetik, mereka tetep ngelakuin perawatan kulit yang rutin setiap hari.

Wajib banget bersihin muka pas pagi, pake lotion pelembab, dan serum. Ini mereka lakuin juga pas malem sebelum tidur. Mereka juga punya 3 tahap buat bersihin kulit dan dijamin bikin kulit jadi lebih kinclong.

Pertama, kamu bisa pake *toner* buat bersihin kulit. Setelah itu, lanjutin pake minyak camelia buat bersihin lagi.

Minyak camelia ini punya manfaat luar biasa buat ngelawan penuaan dini dan ngembalikin kelembaban kulit kamu, jadi nggak cuma buat bersihin aja.

Terakhir, jangan lupa pake pelembab ya biar kulit kamu tetep lembut dan terjaga kelembabannya.

Jadi, kalo mau kulitmu tetep kinclong dan sehat, lebih penting ngelakuin perawatan wajah yang rutin dan tepat daripada pake *make up* yang tebal ya, *girls*! □□♀□□

3. Wanita Jepang Punya Ritual Mandi yang Unik

Cr. Dogo Ehime

Jadi, mereka bakal berendam di bak air hangat, trus gosok-gosok tubuh pake sabun exfoliating dari kepala sampe kaki. Tujuannya buat ngelupasin sel-sel kulit mati biar kulit makin halus.

Setelah itu, mereka mandi lagi di bak air panas yang udah dicampur herbal, minyak esensial, dan teh hijau. Mereka ngelakuin ini pas bangun tidur dan sebelum tidur.

Selain itu, ada trik ajaib dari para geisha buat lembutin kulit dan rambut mereka. Mereka mandi pake air bekas cuci beras, loh!

Nggak nyangka kan? Ternyata air cuci beras ini punya antioksidan dan emolien alami yang bisa melindungin kulit dari sinar matahari dan ngelawan kerusakan kulit.

Nggak cuma itu, air beras ini juga bisa ngejaga kelembutan kulit dan ngelawan keriput. Jadi, mandi nggak cuma buat bersihin tubuh, tapi juga bikin kulit kamu makin sehat dan cantik. □□□

4. Diet Ala Wanita Jepang

Cr. Japan Info

Kamu pasti pernah denger tentang diet ala wanita Jepang yang bikin kulit mereka makin cantik, kan?

Nah, mereka punya kebiasaan nggak suka makan makanan yang berlemak, penuh gula, dan daging. Instead, mereka lebih suka makan banyak sayuran, misalnya brokoli, dan ikan segar yang kaya omega 3.

Asam lemak omega 3 ini bener-bener bagus buat kulit, bisa bikin kulit kita tetap muda dan segar, lho!

Jadi, makanan sehat ini bukan cuma baik buat tubuh, tapi juga bisa bikin kulit kamu makin bercahaya. Jadi, mulai deh pertimbangkan makanan yang kamu konsumsi biar kulit kamu makin cantik dan awet muda. □□□□

5. *Mie-nai Oshareh*

Cr. tourjepang

Yang terakhir, ada juga nih konsep kecantikan ala orang Jepang yang keren abis, namanya "*Mie-nai Oshareh*".

Jadi, ini artinya "keindahan tak terlihat", alias kecantikan

yang nggak selalu harus ditunjukin buat orang lain.

Buat mereka, lebih penting buat merasa cantik di dalam diri sendiri. Makanya, wanita Jepang pilihannya lebih ke *“make themselves feel good”*.

Misalnya, mereka suka pake baju kesukaan, makan makanan yang baik buat tubuh, dan ngasih perlakuan istimewa buat diri sendiri.

Jadi, kalo kamu pengen tetep tampil cantik, nggak harus selalu di depan orang lain, tapi lebih ke nyamanin diri sendiri. Yakin deh, bakal bikin kamu merasa lebih percaya diri dan tentu aja tetep awet muda! □□♀□

Cr. korean wave

Rahasia kecantikan ala wanita Jepang memang menarik untuk dicoba, tapi yang perlu digaris bawahi dari rahasia mereka adalah, kita merawat diri agar merasa nyaman dengan diri sendiri.

Kita gak perlu nuntut diri sendiri harus cantik kayak wanita Jepang, karena kecantikan itu bener-bener relatif dan nggak selalu harus mengikuti tren atau standar kecantikan yang ada, apalagi dari negara lain.

Warna kulit, rambut dan tampilan kita ini unik, khas sebagai wanita Indonesia. *So*, jangan pernah *insecure* sama penampilan kita karena masing-masing dari kita ini punya kecantikannya tersendiri.

Perlu diinget, yang paling cantik itu adalah rasa percaya diri kita sendiri. Jadi, *embrace who you are and shine bright, make yourselves feel good* karena kamu cantik dan berharga apa adanya! □