

Aktivitas Outdoor, Kulit Tubuh Tetap Aman, Ini Caranya!

Category: LifeStyle

30 Juli 2023



Cara Aman Berkegiatan Outdoor Buat Kulit Tubuh

BANDUNG, Prolite – Bagi sebagian masyarakat pekerja *outdoor* merawat kulit tubuh adalah hal paling ribet. Padahal dikondisi alam seperti ini perawatan kulit tubuh terutama wajah cukup penting.

Menurut dokter MS Glow Aesthetic Clinic dr Elang Muhammad Firdaus paparan sinar matahari bisa berdampak negatif dan positif untuk tubuh kita.

Dampak positifnya tubuh rileks dengan jalan pagi ditambah udara masih segar begitu pun paparan sinar matahari yang hangat mengandung vit D, di mana vitamin D ini bisa memperbaiki imun sistem tubuh kita dan memperkuat tulang.

“Negatifnya paparan sinar matahari berbahaya bagi kulit terutama UV E dan UV B, itu *aging* proses di wajah kita. Bila sudah umur 20 25 tahun tanpa perlindungan kulit akan terlihat lebih tua dari usia sebetulnya, atau penuaan dini, kulit kebakar, atau terjadi flek, dan paling bahaya bisa terjadi kanker kulit kalau tidak dilindungi dari sekarang,” ujar Elang usai talkshow seputar cara merawat kulit tubuh selama berkegiatan *outdoor* (luar ruangan).

Bukan hanya sinar matahari, dari polutan asap kendaraan lalu mengenai wajah ataupun kulit tubuh pun bisa menghasilkan zat aktif yang merusak.

“Juga terjadi dehidrasi misal berkeringat mengakibatkan tubuh kurang cairan, kondisi panas hujan berangin seperti ini juga bikin kulit pecah-pecah atau inflamasi peradangan atau perdarahan. Begitupun saat, bersepeda dan lari, hati-hati gunakan pelembab tambahan, itu mudah iritasi,” jelasnya.

Dalam kesempatan itu dr. El sapaan akrabnya membagikan tips merawat kulit wajah dan tubuh dari bahaya paparan sinar matahari.

“Pertama gunakan sunscreen itu proteksi awal dari paparan sinar matahari. Lalu skincare anti aging karena sinar matahari merusak kolagen dan kolagen itu berperan penting pada kulit, jika ada kerutan dikit kulit jadi tidak kencang,” jelasnya.

Lalu gunakan retinol yang memiliki kandungan anti oksidan, vitamin C dan E yang dapat menghindari pembakaran atau burning. Sehingga kulit cerah dan dapat menangkal radikal bebas. Selanjutnya gunakan pelembab buat tubuh atau hidrasi supaya kulit tetap moist atau lembab.

“Nutrisi tubuh kita selain dari sunscreen dan skincare juga dari apa yang dikonsumsi sebagai proteksi dalam tubuh, misal makan kacang buah sayuran, jangan banyak gula dan tepung. Yang penting juga jangan kurang tidur itu membuat kita tidak ada waktu memperbaiki diri, sehingga terlihat kusam dan tidak

cerah,” tuturnya.

dr El juga membagikan tahapan penggunaan sunscreen yang benar yakni gunakan sunscreen SPF 30, lalu oles sunscreen 2 ruas jari pada wajah dan leher. Gunakan 20 menit sebelum keluar, bagi yang sering aktifitas diluar gunakan per 2 jam, sebelumnya dibasuh air atau tisu basah. Dan gunakan 40 menit sekali untuk yang sedang lari atau berenang, kemudian gunakan pelindung tambahan seperti topi, kacamata, masker.



Branch Manager MS Glow Aesthetic Clinic, Tiar Septa Novalia.
()

Sementara itu Branch Manager MS Glow Aesthetic Clinic Tiar Septa Novalia, mengatakan MS Glow sudah ada sejak tahun 2013 dan resmi tahun 2017.

“Awalnya di kota Malang sekarang sudah ada di 15 kota. Sekarang ini perawatan kulit wajah menjadi penting karena dengan kulit wajah yang sehat glowing membuat penampilan menjadi lebih percaya diri,” ucap Tiar.

Tiar pun menyampaikan segala keluhan jenis kulit tubuh bisa diberikan solusinya di kliniknya ini, pasalnya semua jenis treatment atau perawatan sudah uji klinis.