

# **Puasa Sehat, Kulit Glowing Terhidrasi: Rahasia Kulit Tetap Cantik Saat Ramadan**

Category: LifeStyle

2 Maret 2025



## **Prolite – Puasa Sehat, Kulit Glowing Terhidrasi: Rahasia Kulit Tetap Cantik Saat Ramadan**

Bulan Ramadan sudah di depan mata! Saatnya menjalani ibadah puasa dengan penuh semangat dan kebahagiaan. Tapi, ada satu tantangan yang sering dihadapi banyak orang, terutama perempuan: kulit kering!

Yup, selama puasa, kulit kita bisa jadi lebih kusam, kering, dan kehilangan kelembapannya. Tapi, tenang! Dengan pola makan yang tepat dan hidrasi yang cukup, kulitmu tetap bisa glowing

meski berpuasa. Yuk, simak tipsnya!

## Kenapa Kulit Bisa Lebih Kering Saat Puasa?



Saat berpuasa, tubuh kita mengalami perubahan karena:

- **Kurangnya asupan cairan** selama lebih dari 12 jam membuat kulit kehilangan kelembapannya.
- **Perubahan pola makan** yang kurang seimbang bisa berdampak pada kesehatan kulit.
- **Kurang tidur** akibat sahur dan ibadah malam juga bisa membuat kulit terlihat lebih kusam dan lelah.
- **Paparan sinar matahari dan AC** sepanjang hari dapat memperburuk kondisi kulit yang sudah kekurangan cairan.

Makanya, penting banget untuk menjaga asupan nutrisi dan tetap terhidrasi selama Ramadan agar kulit tetap sehat dan bercahaya!

## Nutrisi yang Dibutuhkan Kulit Selama Puasa

Kulit glowing tidak hanya berasal dari skincare, tapi juga dari makanan yang kita konsumsi! Berikut beberapa nutrisi yang penting untuk kulit sehat saat puasa:

- **Vitamin C** (jeruk, stroberi, paprika) untuk membantu produksi kolagen dan mencerahkan kulit.
- **Vitamin E** (alpukat, kacang-kacangan, biji bunga matahari) sebagai antioksidan yang melindungi kulit dari radikal bebas.
- **Omega-3** (ikan salmon, chia seeds, kenari) untuk menjaga

elastisitas dan kelembapan kulit.

- **Zinc** (daging tanpa lemak, telur, susu) untuk mempercepat penyembuhan kulit dan mengatasi jerawat.
- **Air dan elektrolit** (air putih, kelapa, semangka) untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh.

## Makanan yang Bisa Membantu Kulit Tetap Sehat dan Glowing



Mau kulit glowing, tetap lembap dan sehat selama puasa? Yuk, konsumsi makanan berikut ini saat sahur dan berbuka:

- **Buah-buahan dengan kadar air tinggi** seperti semangka, melon, dan mentimun agar tubuh tetap terhidrasi.
- **Sayuran hijau** seperti bayam dan brokoli yang kaya akan antioksidan untuk melindungi kulit dari penuaan dini.
- **Yogurt dan kefir** yang mengandung probiotik untuk menjaga keseimbangan bakteri baik dalam tubuh, sehingga kulit tetap sehat.
- **Kurma** yang tidak hanya memberi energi saat berbuka, tapi juga mengandung mineral penting untuk kulit.
- **Kacang-kacangan** seperti almond dan kenari yang kaya akan vitamin E untuk menjaga kelembapan kulit.

## Minuman Terbaik Saat Sahur dan Berbuka

Selain makanan, minuman juga punya peran penting dalam menjaga kesehatan kulit selama puasa. Berikut beberapa pilihan minuman terbaik yang bisa kamu konsumsi:

- **Air putih:** Tetap nomor satu! Minimal 8 gelas per hari dengan pola 2-4-2 (2 gelas saat sahur, 4 gelas setelah

berbuka, 2 gelas sebelum tidur).

- **Air kelapa:** Mengandung elektrolit alami yang membantu menghidrasi tubuh lebih cepat.
- **Infused water:** Bisa dicampur dengan lemon, timun, atau mint untuk tambahan kesegaran dan manfaat detox.
- **Jus buah tanpa gula:** Jus semangka, jeruk, atau alpukat bisa menjadi pilihan yang sehat dan menyegarkan.
- **Susu almond atau susu kedelai:** Kaya akan nutrisi yang baik untuk menjaga kelembapan kulit.

## **Cara Memastikan Tubuh Tetap Terhidrasi Meski Tidak Minum Sepanjang Hari**

Puasa bukan alasan untuk dehidrasi! Berikut beberapa cara agar tubuh tetap terhidrasi sepanjang hari:

1. **Gunakan metode 2-4-2 dalam minum air** untuk mencukupi kebutuhan cairan tubuh.
2. **Hindari minuman bercaffein dan bersoda** karena bisa menyebabkan dehidrasi lebih cepat.
3. **Konsumsi makanan tinggi air** seperti semangka, mentimun, dan sup bening saat berbuka dan sahur.
4. **Gunakan skincare yang menghidrasi** seperti serum hyaluronic acid dan pelembap berbahan dasar air agar kulit tetap segar.
5. **Kurangi makanan asin dan berminyak** karena bisa menyebabkan tubuh kehilangan cairan lebih cepat.

## **Shalat Lima Waktu: Rahasia Kecantikan yang Sering Dilupakan!**



Tahukah kamu kalau shalat juga bisa membantu menjaga kesehatan

kulit? Wudhu yang dilakukan lima kali sehari dapat membantu membersihkan kotoran dan minyak berlebih di wajah.

Selain itu, gerakan shalat juga meningkatkan aliran darah, yang bisa membuat wajah lebih segar dan bercahaya. Jadi, selain ibadah, shalat juga bisa jadi perawatan kulit alami yang sering kita abaikan!

Puasa bukan alasan untuk kulit jadi kering dan kusam, ya! Dengan pola makan sehat, asupan cairan yang cukup, serta kebiasaan baik seperti wudhu dan shalat, kulitmu tetap bisa sehat dan glowing selama Ramadan.

Jadi, jangan lupa untuk menjaga hidrasi tubuh dan konsumsi makanan bergizi agar tetap fresh sepanjang hari! Selamat menjalankan ibadah puasa, and stay glowing girls! ☺

---

# **Mitos atau Fakta? Seberapa Penting Minum 2 Liter Air Setiap Hari untuk Kesehatan Anda**

Category: LifeStyle

2 Maret 2025



**Prolite** – Minum 2 liter air tiap harinya sangat penting karena tubuh manusia memerlukan cairan untuk menjaga fungsi organ, menjauhkan dehidrasi, mengatur suhu tubuh, dan mendukung proses metabolisme yang optimal.

Rekomendasi untuk minum minimal 2 liter air per hari didasarkan pada kebutuhan tubuh manusia untuk menjaga keseimbangan cairan, mendukung fungsi organ, dan mencegah dehidrasi.



*Ilustrasi minum air setelah berolahraga – Freepik*

Jumlah air minum yang butuh setiap orang itu berbeda, tergantung pada faktor seperti:

## 1. Berat Badan

Orang dengan berat badan lebih tinggi mungkin memerlukan lebih banyak air untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh.

## 2. Aktivitas Fisik

Orang yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik intens memerlukan lebih banyak cairan untuk mengantikan yang hilang

melalui keringat dan memelihara fungsi tubuh yang optimal.

### **3. Iklim**

Lingkungan dengan suhu tinggi atau kelembaban dapat meningkatkan kebutuhan akan hidrasi.

### **4. Usia**

Anak-anak dan orang tua mungkin memiliki kebutuhan cairan yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa dalam kelompok usia menengah.

### **5. Kondisi Kesehatan**

Beberapa kondisi kesehatan seperti diabetes atau penyakit ginjal dapat memengaruhi kebutuhan cairan individu.

### **6. Kehamilan dan Menyusui**

Wanita hamil atau menyusui mungkin membutuhkan lebih banyak air untuk mendukung perkembangan janin atau produksi ASI.

### **7. Makanan**

Makanan yang dikonsumsi juga berkontribusi pada asupan cairan. Buah-buahan dan sayuran, misalnya, mengandung air dan dapat memberikan hidrasi tambahan.

### **8. Keadaan Kesehatan**

Sakit atau kondisi tertentu dapat meningkatkan kebutuhan cairan untuk pemulihan dan menjaga keseimbangan tubuh.

Memahami faktor-faktor ini dapat membantu setiap individu menyesuaikan asupan air mereka sesuai dengan kebutuhan unik mereka.

# Pentingnya Minum 2 Liter Air Setiap Hari



*Ilustrasi minum segelas air setelah bangun tidur – Freepik*

Minum 2 liter air perhari sangat penting karena:

- Mempertahankan keseimbangan cairan
- Mendukung fungsi organ
- Pencegahan dehidrasi
- Pemeliharaan kulit yang sehat
- Penyokong Metabolisme
- Pencegahan batu ginjal

Menjaga kecukupan hidrasi dengan minum 2 liter air tiap harinya melibatkan pemahaman akan kebutuhan individu dan faktor-faktor eksternal seperti aktivitas fisik dan kondisi cuaca.

---

## Ketahui Risiko Dehidrasi : Penyebab, Tanda-tanda, dan Konsekuensinya

Category: LifeStyle

2 Maret 2025



**Prolite** – Kesehatan adalah aset berharga yang harus dijaga dengan baik, dan salah satu hal yang sering kali diabaikan adalah tingkat hidrasi tubuh.

Dehidrasi, atau kekurangan cairan tubuh, bukan hanya sekadar ketidaknyamanan, tetapi bisa menjadi risiko serius bagi kesehatan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi lebih dalam mengenai dehidrasi mulai dari penyebabnya yang mungkin terlewat, hingga tanda-tanda yang perlu diwaspada, dan konsekuensi yang mungkin tidak kita sadari.

Mari kita gali bersama-sama pentingnya menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mengidentifikasi risiko yang mungkin mengintai di balik penampilan sehari-hari kita.

## Penyebab dan Gejala Dehidrasi



*Ilustrasi kelelahan – Freepik*

**Kekurangan cairan tubuh dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk:**

- Kurang minum air
- Olahraga atau aktivitas fisik
- Cuaca panas
- Penyakit atau infeksi, seperti demam, muntah, atau diare
- Konsumsi kafein atau alkohol
- Gangguan kesehatan seperti diabetes, penyakit ginjal, atau gangguan hormonal

**Gejalanya dapat bervariasi, dan tanda-tandanya mungkin muncul secara bertahap. Beberapa gejala umum meliputi:**



*Ilustrasi merasa pusing – Freepik*

- Mulut kering dan rasa haus
- Warna urine gelap
- Penurunan produksi urine
- Kulit kering dan kekurangan elastisitas
- Pusing atau pingsan
- Kelelahan dan kekurangan energi
- Mata kering
- Sembelit

## **Dampak dan Cara Mengatasi Dehidrasi**



*Ilustrasi kesakitan -Freepik*

**Kekurangan cairan tubuh dapat memiliki dampak serius pada kesehatan dan menyebabkan berbagai bahaya, termasuk:**

- Gangguan fungsi organ
- Penurunan kinerja fisik
- Gangguan pada sistem kardiovaskular
- Ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh

- Peningkatan risiko panas dan Heatstroke
- Gangguan fungsi otak
- Gangguan pencernaan
- Kerusakan kulit

Ketika mengalami gejala atau menyadari risikonya, penting untuk segera mengatasi kekurangan cairan dengan minum air secara cukup. Jika gejala parah, sebaiknya mencari bantuan medis segera.

**Untuk mengatasi dehidrasi, penting untuk mengambil langkah-langkah berikut:**



*Ilustrasi minum segelas air – Freepik*

- Minum Air secara teratur
- Perhatikan tanda-tanda dehidrasi
- Konsumsi cairan Elektrolit
- Hindari minuman berkefein atau beralkohol
- Makan buah dan sayuran yang mengandung air
- Hindari Lingkungan yang Panas Secara Berlebihan
- Gunakan Humidifier
- Segera cari bantuan medis apabila diperlukan

Untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah dehidrasi, pemahaman menyeluruh mengenai sebab, gejala, dan dampaknya sangat penting.

Dengan memahami tanda-tanda dehidrasi, kita dapat lebih bijaksana dalam merawat tubuh. Ingatlah, menjaga tubuh tetap terhidrasi adalah investasi dalam kesejahteraan jangka panjang.