

# Kuku Rapuh & Kering? Begini Cara Ampuh Merawatnya Agar Sehat & Kuat!

Category: LifeStyle

4 Oktober 2025



## Prolite – Kuku Rapuh & Kering? Begini Cara Ampuh Merawatnya Biar Sehat & Kuat!

Pernah nggak sih kamu merasa kesal karena kuku gampang patah, kering, atau terlihat kusam walaupun sudah dirawat? Jangan khawatir, kamu nggak sendirian!

Masalah kuku rapuh ini cukup umum, apalagi buat orang yang sering terpapar air, sabun, atau bahkan suka gonta-ganti cat kuku. Tapi kabar baiknya, ada banyak cara yang bisa kita lakukan untuk bikin kuku lebih sehat, kuat, dan indah.

Artikel ini bakal bahas tuntas penyebab kuku rapuh, produk yang bisa bantu, sampai tips DIY perawatan kuku yang aman.

Yuk, simak bareng!

## Kenapa Kuku Mudah Patah & Kering?



Kuku kita itu sebenarnya terbuat dari protein bernama **keratin**, sama seperti rambut. Kalau kuku gampang patah, kering, atau mengelupas, biasanya ada beberapa faktor penyebabnya:

- **Dehidrasi** – kurang cairan bikin kuku kehilangan kelembapan alami.
- **Terlalu sering kena air** – ironisnya, kuku yang sering terendam air justru gampang rapuh.
- **Bahan kimia keras** – deterjen, sabun cuci, atau pembersih rumah tangga bisa merusak lapisan kuku.
- **Cat kuku & remover berbahan keras** – produk dengan aseton tinggi bikin kuku makin kering.
- **Kekurangan nutrisi** – kurang biotin, kalsium, dan vitamin tertentu bisa memengaruhi kekuatan kuku.

Menurut *American Academy of Dermatology* (2025), sekitar 20% orang dewasa mengalami kuku rapuh karena kombinasi faktor gaya hidup dan kondisi kesehatan tertentu.

## Produk & Nutrisi yang Bisa Bikin Kuku Lebih Kuat

Kalau kuku kamu rapuh, ada beberapa produk dan nutrisi yang bisa jadi penyelamat:

- **Nail strengthener** – produk pelapis kuku yang diperkaya keratin atau kalsium untuk menambah kekuatan.
- **Keratin & kalsium** – protein & mineral penting buat pembentukan kuku sehat.
- **Vitamin & suplemen** – biotin (vitamin B7), vitamin E, dan zinc terbukti mendukung pertumbuhan kuku.

- **Minyak alami** – coconut oil, argan oil, olive oil bisa melembapkan kuku dan kutikula.

Pro tip: pijatkan minyak alami ke kuku sebelum tidur, biar nutrisi terserap semalaman.

## Kebiasaan Harian yang Bisa Bikin Bedanya



Kadang yang bikin kuku rusak bukan karena kita kurang perawatan, tapi karena kebiasaan kecil sehari-hari:

- **Pakai sarung tangan** saat cuci piring atau bersih-bersih rumah.
- **Jangan gigit kuku** – selain bikin bentuknya jelek, juga bisa bikin infeksi.
- **Hindari kuku jadi alat** (misalnya buat buka kaleng atau menggaruk permukaan keras).
- **Hidrasi cukup** – minum air putih minimal 2 liter sehari.

## DIY Mask & Perawatan Tradisional

Nggak selalu harus perawatan mahal di salon, kamu bisa coba cara simpel di rumah:

- **Rendam minyak hangat + gula** – jadi scrub lembut buat angkat sel kulit mati di kutikula.
- **Masker minyak zaitun & lemon** – bikin kuku lebih berkilau dan lembap.
- **Pijat kutikula** dengan minyak almond biar aliran darah lancar dan pertumbuhan kuku lebih sehat.

Menurut *Journal of Cosmetic Dermatology* (2024), perawatan alami berbasis minyak bisa meningkatkan kelembapan kuku hingga 35% setelah 2 minggu.

# Pilih Cat Kuku & Remover yang Ramah Kuku

Kalau kamu suka pakai cat kuku, pastikan pilih yang aman:

- Gunakan cat kuku **bebas formaldehida, toluene, dan DBP** (3-free atau bahkan 7-free).
- Pilih remover **non-aseton** yang lebih lembut.
- Beri jeda kuku “bernapas” tanpa cat minimal beberapa hari dalam sebulan.



Kuku yang sehat bukan cuma bikin penampilan lebih kece, tapi juga tanda tubuh kita terawat dengan baik. Ingat, perawatan kuku itu kombinasi dari nutrisi, produk yang tepat, dan kebiasaan sehari-hari. Jadi, jangan abaikan kuku kamu ya!

Mulai sekarang, coba deh terapkan tips di atas biar kuku nggak lagi gampang patah dan kering. Siap punya kuku sehat, kuat, dan cantik alami? ☺

---

# Scalp Care Spa at Home: Rahasia Rambut Kuat Dimulai dari Kulit Kepala!

Category: LifeStyle

4 Oktober 2025



## Prolite – Scalp Care 101: Fondasi Rambut Sehat Itu Dimulai dari Akar!

Kalau selama ini kamu cuma fokus ke shampoo dan conditioner buat punya rambut sehat, fix kamu harus baca ini sampai akhir. Ternyata, kunci utama rambut sehat, kuat, dan berkilau bukan dari batang rambut... tapi dari kulit kepala alias scalp kamu! Bayangan aja: kalau tanahnya nggak subur, gimana tanaman bisa tumbuh dengan bagus, kan?

Tren perawatan rambut di tahun 2025 ini makin bergeser ke “scalp care”—perawatan kulit kepala yang selama ini sering dianggap sepele. Mulai dari scrub, serum khusus scalp, sampai scalp spa makin naik daun. Yuk, kita bahas kenapa scalp care itu penting banget dan gimana kamu bisa mulai rutinitasnya tanpa ribet!

# Kenapa Kulit Kepala Itu Penting Banget?



Kulit kepala adalah tempat akar rambut berada. Kalau kulit kepala kotor, berminyak berlebihan, atau malah terlalu kering, pertumbuhan rambut bakal terganggu. Beberapa manfaat dari merawat kulit kepala dengan serius:

- **Eksfoliasi** membantu mengangkat sel kulit mati dan mencegah pori-pori tersumbat.
- **Menyeimbangkan pH kulit kepala** supaya nggak terlalu kering atau terlalu berminyak.
- **Probiotik dan prebiotik** menjaga ekosistem mikrobioma alami di kulit kepala agar tetap sehat dan bebas dari peradangan.

Penelitian dari *International Journal of Trichology* menyebutkan bahwa kulit kepala yang sehat terbukti mendukung pertumbuhan rambut lebih cepat dan lebih kuat.

## Tren Scalp Care 2025: Lebih dari Sekadar Shampoo

Tahun 2025 ini, scalp care bukan cuma jadi tambahan, tapi jadi sorotan utama di dunia haircare. Ini beberapa tren scalp care terbaru yang bisa kamu cobain:

### 1. Micro-Scrub dan Scalp Exfoliant

Scrub khusus kulit kepala dengan butiran halus atau kandungan asam ringan (seperti salicylic acid) bantu membersihkan sisa produk dan sebum berlebih.

## **2. Serum Khusus Kulit Kepala**

Serum scalp sekarang mengandung bahan aktif seperti niacinamide, caffeine, atau rosemary extract yang bantu stimulasi pertumbuhan rambut dan menenangkan iritasi.

## **3. Scalp Spa Treatment**

Salon-salon kini mulai menawarkan scalp spa: perawatan dengan steam, masker khusus, hingga pijatan lembut yang bikin rileks plus menyehatkan akar rambut.

# **Cara Mulai Rutinitas Scalp Care di Rumah**



Tenang, kamu nggak harus ke salon tiap minggu. Kamu bisa mulai dari hal-hal kecil yang bisa kamu lakuin di rumah:

- **Gunakan shampoo bebas sulfate dan paraben.** Ini lebih lembut dan nggak mengganggu keseimbangan minyak alami kulit kepala.
- **Lakukan pijat kulit kepala 2–3x seminggu.** Bisa pakai jari atau alat bantu seperti scalp massager.
- **Pakai serum setelah keramas.** Pilih yang sesuai kebutuhanmu: untuk rontok, ketombe, atau rambut tipis.
- **Eksfoliasi 1x seminggu.** Tapi jangan terlalu sering ya, bisa bikin iritasi.

# **Clean Haircare & Sustainability: Tren Hijau yang Semakin Diperhitungkan**

Tahun ini, *clean beauty* juga merambah dunia rambut. Produk haircare sekarang banyak yang:

- Menggunakan **bahan alami dan cruelty-free**, seperti argan oil, minyak kelapa, atau hibiscus.
- Mengemas dalam **kemasan biodegradable** atau refill pouch.
- Menawarkan **shampoo bar** sebagai alternatif tanpa limbah plastik.

Menurut Allure (Juli 2025), konsumen kini lebih pilih produk yang ramah lingkungan tanpa mengorbankan kualitas. Plus, produk multifungsi seperti shampoo+conditioner 2-in-1, atau serum dengan UV protection juga makin digemari karena praktis dan hemat tempat.

## Minimalist Haircare: Sedikit Produk, Banyak Manfaat



Kebanyakan orang sekarang menghindari rutinitas yang ribet. Makanya, produk multifungsi dan konsep **no-poo movement** (alias tidak pakai shampoo berbusa setiap hari) makin diminati. Coba deh:

- **Refill daripada beli baru** setiap kali habis.
- **Pakai hair mist atau dry shampoo** di hari kamu nggak keramas.
- **Selalu cek label.** Hindari SLS, silikon berat, atau pewangi sintetis yang bisa bikin scalp iritasi.

## Rawat dari Akarnya, Bukan Cuma Permukaan!

Kalau kamu pengen rambut sehat dari akar sampai ujung, saatnya mulai perhatikan kulit kepalamu. Nggak perlu mahal, nggak harus ribet. Yang penting konsisten dan sesuai kebutuhanmu. Inget, rambut itu tumbuh dari akar, dan akar ada di kulit kepala—jadi yuk kasih perhatian lebih ke bagian ini.

Udah siap mulai scalp care routine kamu? Atau kamu punya produk favorit yang cocok banget buat kulit kepala? Cerita

dong di kolom komentar atau share artikel ini ke temanmu yang sering ngeluh rambut rontok! ☺

---

# **Beauty Alert! Manfaatkan 5 Promo Sociolla Minggu Ini, Diskon Sampai 50% Loh!**

Category: LifeStyle

4 Oktober 2025



**Prolite – Beauty Enthusiasts Merapat, 5 Promo Sociolla Minggu Ini: Ada yang**

# Sampai 50%!

Buat kamu yang hobi belanja produk kecantikan, kabar gembira nih! Sociolla, surganya para beauty enthusiasts, lagi ngadain berbagai promo kece minggu ini yang sayang banget buat dilewatkan. Mulai dari voucher diskon, cashback, sampai gratis ongkir, semuanya ada!

Sebelum kita bahas detail promonya, sedikit info nih: Sociolla itu platform e-commerce kecantikan asal Indonesia yang udah eksis sejak 2015. Nggak cuma jualan online, Sociolla juga punya gerai offline di berbagai kota besar.

Di sini kamu bisa nemuin produk skincare, makeup, haircare, parfum, sampai bodycare dari brand lokal maupun internasional kayak Wardah, Somethinc, Avoskin, SK-II, The Ordinary, dan masih banyak lagi.

Kalau kamu lagi cari tempat belanja beauty needs dengan jaminan 100% original dan sering ada promo seru, Sociolla jawabannya! Yuk, langsung aja cek 5 promo terbaik Sociolla minggu ini yang bisa bikin kantong aman, wajah glowing!



## 1. Voucher Diskon Hingga : Siap-Siap Pakai Kode “DAILYTREAT”!

Buat kamu yang suka banget hunting diskon, Sociolla kasih voucher diskon 10% sampai !

- ☐ **Syaratnya gampang banget:** minimal transaksi aja.
- ☐ **Periode promo:** 18–20 April 2025.
- ☐ **Caranya:** tinggal masukin kode promo **DAILYTREAT** pas checkout!

Tapi inget ya, promo ini kuotanya terbatas dan hanya bisa dipakai **sekali** per user. Jadi mending buru-buru checkout daripada kehabisan!

## 2. Gratis Ongkir Sampai : Belanja Nyantai, Ongkir Gak Bikin Kantong Menjerit

Kalau biasanya ongkir suka jadi alasan batal checkout, sekarang nggak lagi! Sociolla lagi ngasih promo **free shipping** alias gratis ongkir sampai **tanpa minimal pembelian**.

- **Periode promo:** 18–20 April 2025.
- **Berlaku untuk:** semua produk di website Sociolla dan SOCO Apps.

Yang lebih seru, promo ini bisa dipakai **2 kali** per user (selama kuotanya masih ada, ya!). Jadi, belanja secukupnya aja dulu... terus checkout lagi deh.

## 3. Cashback 10% Up to Pakai Kredivo: Cicil Cantik, Dapat Cashback!

Buat kamu yang suka belanja pakai Kredivo, kabar baik! Sociolla kasih promo **cashback 10%** sampai buat transaksi minimal .

- **Periode promo:** sampai 30 April 2025.
- **Berlaku untuk:** belanja online dan store offline.

Tapi catet, promo ini **hanya berlaku untuk pembayaran pakai Kredivo** dan **hanya bisa dipakai 1 kali** per user. Plus, kalau transaksi kamu gagal, promonya nggak bisa dipakai lagi. Jadi, pastikan jaringannya lancar dan cart-mu udah fix sebelum checkout ya!

## 4. Cashback Up to Pakai Kartu Kredit digibank: Dapat Cashback Berkali-kali!

Yang punya kartu kredit digibank, siap-siap happy! Sociolla kasih cashback hingga untuk pembelian minimal .

- **Periode promo:** sampai 30 April 2025.
- **Khusus untuk:** pembayaran pakai kartu kredit digibank by DBS.

Cashback ini bakal dikreditkan ke billing statement kamu **paling lambat 31 Mei 2025**. Dan serunya lagi, kamu bisa dapat **cashback sampai 3x per bulan**, lho! Wajib banget manfaatin buat belanja produk skincare atau makeup incaran kamu.

## 5. Diskon 10% Hingga Pakai BNI Debit: Belanja Hemat Setiap Hari!

Terakhir, ada promo spesial buat pemilik BNI Debit Card! Dapetin diskon **10% sampai** buat minimal transaksi .

- **Periode promo:** sampai 30 Juni 2025.
- **Berlaku untuk:** transaksi di website dan aplikasi SOCO.

Tapi promo ini hanya berlaku **1x per user per hari** ya, dan tentu saja kuotanya terbatas. Jadi pastikan kamu gercep kalau mau dapat potongan ini!

## Yuk, Jangan Sampai Kelewatan!



Nah itu dia, 5 promo Sociolla minggu ini yang super kece dan pastinya sayang banget kalau dilewatkan! Mulai dari voucher diskon, gratis ongkir, sampai cashback gede-gedean, semua ada.

Kalau kamu punya wishlist produk skincare, makeup, atau haircare, ini saatnya buat wujudin tanpa bikin dompet nangis. Langsung aja cek website resmi Sociolla atau buka aplikasi SOCO kamu, buruan belanja sebelum promo-promo kece ini habis yaa~

Selamat berbelanja dan semoga wajahmu makin glowing, hatimu makin happy! ☺☺

---

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

Category: LifeStyle

4 Oktober 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 berkafein 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! ☺

---

# Rahasia Awet Muda: Yuk, Intip Manfaat Kolagen yang Bikin Kulit Glowing!

Category: LifeStyle

4 Oktober 2025



**Prolite** – Siapa sih yang nggak pengen kulitnya selalu kelihatan fresh dan awet muda? Nah, rahasianya nggak jauh-jauh dari yang namanya kolagen!

Mungkin kamu sering denger soal kolagen atau suplemen, tapi tau nggak kalau si protein ajaib ini punya peran super penting buat kesehatan kulit kamu?

Dia itu ibarat fondasi kulit yang bikin kulit kita tetap elastis, lembap, dan pastinya jauh dari yang namanya keriput. Yuk, kita bongkar lebih dalam gimana suplemen ini bisa jadi sahabat terbaik kulitmu!

# Membantu Menjaga Elastisitas dan Kelembapan Kulit



*Ilustrasi suplemen – Freepik*

Kolagen itu bisa dibilang seperti ‘lem’ yang nyatetin kulit kita biar tetap kencang dan elastis.

Semakin banyak suplemen ini di kulit, semakin lentur dan kenyal kulit kita. Bayangan aja kayak bantal empuk yang selalu balik ke bentuk aslinya meskipun udah ditekan-tekan.

Selain itu, dia juga bisa menjaga kulit tetap lembap, bikin kulit glowing dan terasa halus. So, nggak ada lagi deh yang namanya kulit kering atau kasar!

## Mencegah Tanda-Tanda Penuaan seperti Keriput dan Garis Halus



*Ilustrasi wanita dengan kulit wajah yang bersih dan sehat – Freepik*

Salah satu musuh besar kulit awet muda adalah keriput dan garis halus. Nah, di sinilah kolagen jadi superhero-nya!

Dia bisa bantu mengisi celah-celah di bawah kulit yang bikin kulit jadi lebih halus dan kencang.

Sayangnya, seiring bertambahnya usia, produksi kolagen di tubuh kita berkurang, dan itulah kenapa tanda-tanda penuaan mulai muncul.

Tapi jangan khawatir, dengan asupan kolagen yang cukup, kamu bisa memperlambat proses ini dan tetap tampil youthful lebih lama!

# Manfaat untuk Kulit pada Berbagai Usia



*Ilustrasi – Freepik*

- **Remaja:** Di usia ini, kulit masih fresh dan produksi suplemennya masih optimal. Tapi, menjaga asupan kolagen tetap penting biar kulit tetap sehat dan terhidrasi.
- **Dewasa Muda (20-30 tahun):** Di fase ini, kulit masih oke, tapi mulai ada tanda-tanda penuaan dini kayak garis halus. Nah, mulai perhatikan asupannya biar kulit tetap glowing dan bebas kerutan.
- **Dewasa (30-40 tahun):** Di usia ini, produksinya mulai melambat. Tanda-tanda penuaan kayak keriput dan kulit kering mulai lebih jelas. Kolagen bisa bantu menghambat proses ini dan menjaga kulit tetap elastis.
- **Dewasa Matang (40 tahun ke atas):** Di usia ini, kulit butuh bantuan ekstra untuk tetap kencang dan lembap. Si protein ini jadi penting banget untuk memperlambat penuaan dan menjaga kulit tetap sehat.

## Kapan Sebaiknya Mulai Mengonsumsi Suplemen Kolagen untuk Kulit?



*Ilustrasi – Pinterest*

Nggak ada kata terlambat buat mulai mengonsumsi suplemen kolagen, tapi makin cepat makin baik!

Sebaiknya, mulai deh di usia 20-an, di mana produksi kolagen masih optimal, tapi udah mulai melambat. Ini akan bantu menjaga kulit tetap elastis dan kental lebih lama.

Kalau kamu udah memasuki usia 30-an atau lebih, suplemen ini

bisa jadi senjata ampuh buat melawan tanda-tanda penuaan yang mulai muncul. Ingat, pencegahan itu lebih baik daripada mengobati!

Jadi, nggak ada salahnya mulai memerhatikan asupan suplemen untuk kesehatan kulit. Selain menjaga elastisitas dan kelembapan, kolagen juga jadi senjata ampuh untuk melawan tanda-tanda penuaan.

Yuk, sayangi kulitmu dari sekarang, dan biarkan suplemen ini bekerja untuk kulit awet muda yang kamu impikan!

Gimana, jadi lebih paham tentang pentingnya kolagen untuk kulit awet muda, kan? Mulai sekarang, jangan ragu buat jaga kesehatan kulit dengan rutin mengonsumsi si protein ini. Selamat mencoba, dan nikmati kulit yang tetap kencang dan glowing!

---

## **Rahasia Rambut dan Kulit Sehat dengan Jinten: Si Kecil yang Punya Kekuatan Besar!**

Category: LifeStyle  
4 Oktober 2025



**Prolite** – Siapa sangka, jinten yang sering kita temui di dapur ternyata menyimpan rahasia kecantikan alami untuk rambut dan kulit yang sehat?

Kalau kamu belum familiar dengan manfaat jinten dalam dunia kecantikan, saatnya mengenal rempah kecil ini yang ternyata punya segudang khasiat buat perawatan rambut dan kulit kamu. Yuk, kita bahas lebih lanjut!

## Mengapa Jinten Bisa Bikin Rambut dan Kulit Jadi Sehat dan Kuat?



*Ilustrasi Rambut dan Kulit Sehat – Freepik*

Jinten kaya akan antioksidan, vitamin E, dan mineral yang sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan rambut dan kulit.

Kandungan antioksidan di dalamnya membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat radikal bebas, yang sering kali menjadi penyebab penuaan dini.

Selain itu juga memiliki sifat anti-inflamasi yang membantu

meredakan peradangan pada kulit, menjadikannya pilihan alami untuk mengatasi masalah kulit seperti jerawat dan iritasi.

Untuk rambut, rempah ini adalah sahabat terbaik bagi kamu yang ingin punya rambut tebal dan kuat.

Kandungan vitamin E di dalamnya bisa membantu memperbaiki kerusakan pada rambut dan kulit kepala, sementara sifat antimikroba alaminya menjaga kulit kepala tetap sehat, mencegah ketombe, dan kerontokan rambut.

## **Resep Alami Masker Rambut dan Kulit dengan Jinten**



*Ilustrasi masker dari rempah – Freepik*

Tertarik mencoba si rempah kecil ini untuk perawatan rambut dan kulitmu? Yuk, kita buat beberapa resep masker alami yang bisa kamu coba di rumah!

### **1. Masker Rambut Jinten untuk Rambut Kuat dan Berkilau**

▪ **Bahan:**

- 2 sdm minyak kelapa
- 1 sdm jinten bubuk
- 1 sdm madu

▪ **Cara Membuat:**

- Campurkan semua bahan hingga merata.
- Oleskan ke seluruh rambut dan kulit kepala, pijat dengan lembut selama beberapa menit.
- Diamkan selama 30 menit sebelum dibilas dengan air hangat dan shampo.
- Gunakan masker ini seminggu sekali untuk hasil terbaik.

## 2. Masker Wajah Jinten untuk Kulit Bersih dan Bercahaya

- **Bahan:**

- 1 sdt jinten bubuk
- 1 sdt yoghurt plain
- 1 sdt madu

- **Cara Membuat:**

- Campurkan semua bahan hingga menjadi pasta yang halus.
- Aplikasikan ke wajah yang sudah dibersihkan, hindari area mata.
- Biarkan selama 15-20 menit, kemudian bilas dengan air hangat.
- Masker ini cocok digunakan dua kali seminggu untuk menjaga kulit tetap bersih dan bercahaya.



Rempah ini memang kecil, tapi khasiatnya besar banget, terutama dalam menjaga kesehatan rambut dan kulit.

Dengan manfaat antioksidan, anti-inflamasi, dan vitamin E yang terkandung di dalamnya, jinten bisa menjadi tambahan alami dalam rutinitas perawatan kecantikanmu.

Jadi, kenapa tidak coba memasukkan si rempah kecil ini ke dalam resep masker kamu dan rasakan sendiri manfaatnya?

Rambut sehat dan kulit bercahaya bukan lagi impian, tapi bisa jadi kenyataan dengan si kecil yang satu ini!

---

# 11 Cara Paling Mudah Menyemir Rambut Sendiri di Rumah!

Category: LifeStyle

4 Oktober 2025



**Prolite** – Hai, para pecinta fashion rambut! Menyemir rambut bukan lagi sekadar solusi untuk menutupi uban, tetapi juga menjadi tren di kalangan anak muda yang ingin tampil beda dan penuh gaya.

Namun, pergi ke salon untuk mewarnai rambut bisa memakan waktu dan biaya yang tidak sedikit. Karena itu, semakin banyak orang yang memilih untuk melakukan proses penyemiran rambut sendiri di rumah.

Ini bukan hanya menghemat biaya, tapi juga memberikan kebebasan untuk bereksperimen dengan berbagai warna dan gaya tanpa harus keluar rumah.

Jadi, siap-siap deh untuk ubah penampilan dengan warna rambut yang baru dan ceria! Yuk simak info berikut sampai tuntas!

# 11 Cara Menyemir Rambut Sendiri di Rumah dengan Mudah

## A. Persiapan sebelum menyemir rambut



ilustrasi wanita yang memeriksa rambutnya – Freepik

1. **Pertimbangkan kondisi rambut:** Pastikan rambutmu dalam kondisi yang sehat sebelum diwarnai. Rambut yang kering, bercabang, atau mudah rontok sebaiknya tidak diwarnai terlebih dahulu.
2. **Pilih produk pewarna rambut yang tepat:** Pilihlah produk pewarna rambut yang berkualitas baik dan sesuai dengan jenis rambutmu. Perhatikan kandungan bahan-bahannya, pilihlah yang mengandung bahan alami seperti *yarrow*, *kamomil*, *hops*, *balm mint*, *aloe*, *mistletoe*, atau *fennel*.
3. **Pilih warna cat rambut yang tepat:** Jika Kamu ingin menutupi uban, pilihlah warna hitam, cokelat, atau merah kecokelatan. Jika ingin bereksperimen dengan warna, pilihlah warna yang sesuai dengan warna kulitmu.
4. **Keramas 24-48 jam sebelum menyemir rambut:** Mencuci rambut 24-48 jam sebelum menyemir rambut dapat membantu minyak alami rambut keluar dan membuat warna cat rambut lebih tahan lama.
5. **Siapkan pelindung dari noda semir rambut:** Gunakan baju lama dan handuk untuk melindungi tubuh dan pakaian dari noda semir rambut. Oleskan *petroleum jelly* pada garis rambutmu untuk mencegah noda pada kulit.

## B. Proses menyemir rambut



*ilustrasi wanita yang mewarnai rambut – Pinterest*

1. **Pisahkan rambut:** Bagi rambutmu menjadi beberapa bagian agar lebih mudah diwarnai. Gunakan klip rambut untuk menahan rambut yang sudah dipisahkan.
2. **Campurkan pewarna rambut:** Ikuti petunjuk pada kemasan pewarna rambut untuk mencampurkan pewarna dan developer.
3. **Aplikasikan pewarna rambut:** Gunakan kuas cat rambut untuk mengaplikasikan pewarna rambut secara merata pada seluruh rambutmu. Mulailah dari bagian akar rambut dan lanjutkan ke bagian ujung rambut.
4. **Diamkan selama waktu yang ditentukan:** Tunggulah selama waktu yang ditentukan pada kemasan pewarna rambut. Biasanya, waktu yang dibutuhkan sekitar 30-45 menit.
5. **Bilas rambut:** Bilas rambutmu dengan air hangat hingga airnya bening. Pakailah *shampo* dan *conditioner* khusus untuk rambut berwarna.
6. **Keringkan rambut:** Keringkan rambutmu dengan handuk atau *blow dry*.



*ilustrasi rambut yang telah diwarnai – Freepik*

Menyemir rambut di rumah tidak hanya praktis dan menghemat biaya, tapi juga lebih fleksibel dibandingkan pergi ke salon.

Dengan memilih produk pewarna rambut yang sesuai dengan budget, kita bisa mengatur keuangan dengan lebih baik tanpa mengorbankan gaya.

Namun, ingatlah bahwa mewarnai rambut bisa merusaknya jika tidak dilakukan dengan hati-hati.

Pastikan untuk selalu memilih produk pewarna rambut yang berkualitas dan mengikuti petunjuk penggunaan dengan teliti untuk menghindari risiko kerusakan.

Dengan tips-tips ini, kamu bisa dengan percaya diri menyemir

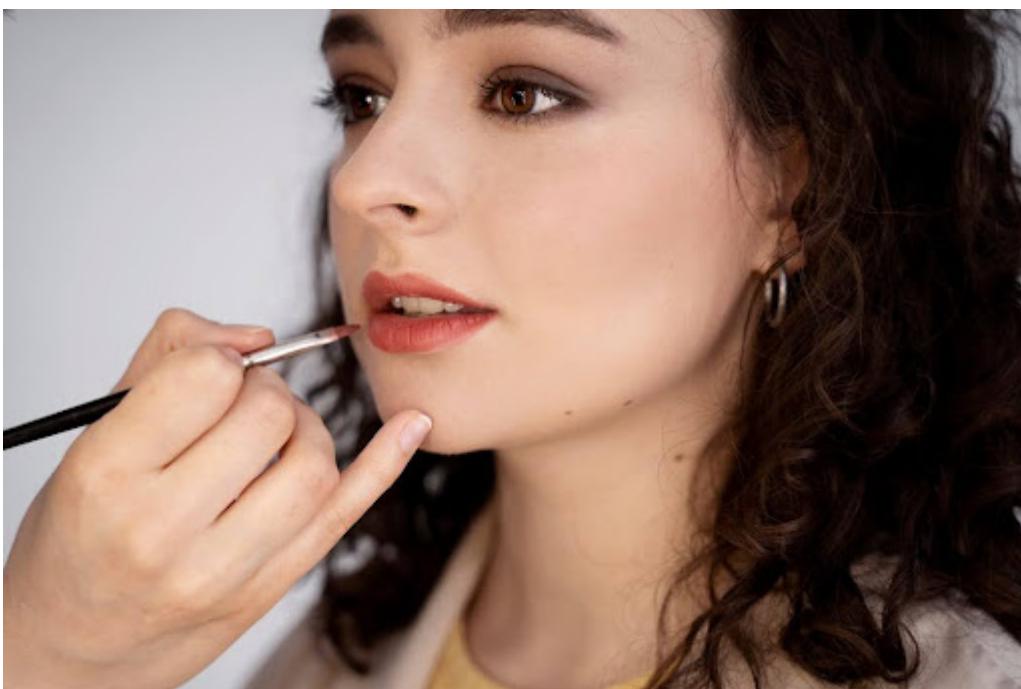
rambut sendiri di rumah dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Semoga informasi ini bermanfaat untuk penampilan rambutmu yang lebih berwarna!

---

# 5 Jenis Lip Product : Rahasia Bibir On Point ala Beauty Influencer

Category: LifeStyle

4 Oktober 2025



**Prolite** – Bibir adalah salah satu bagian wajah yang penting untuk diperhatikan. Selain untuk berbicara dan makan, bibir juga dapat menjadi penunjang penampilan.

Oleh karena itu, banyak wanita yang menggunakan *lip product* untuk mempercantik bibir mereka.

Ada berbagai macam *lip product* yang tersedia di pasaran, seperti *lipstick*, *lip tint*, *lip cream*, *lipgloss*, dan *lip balm*.

Masing-masing produk memiliki karakteristik dan kegunaannya sendiri.

Yuk, simak penjelasannya di bawah ini agar kamu bisa memilih produk yang sesuai dengan kebutuhanmu!

## 5 Jenis Lip Product untuk Bibir On Point

### 1. *Lipstick*



*ilustrasi wanita yang memakai lipstik – Freepik*

- **Bentuk:** Padat, biasanya dalam bentuk batang.
- **Tekstur:** Creamy, waxy, dan cenderung lebih kering.
- **Pigmentasi:** Tinggi dan menghasilkan warna yang bold.
- **Ketahanan:** Cukup tahan lama, namun bisa transfer jika terkena makanan atau minuman.
- **Manfaat:** Memberikan warna dan coverage yang maksimal pada bibir.
- **Kekurangan:** Cenderung membuat bibir kering, dan perlu touch-up lebih sering.

### 2. *Lip Tint*



*ilustrasi memakai lip tint – Pinterest*

- **Bentuk:** Cair, biasanya dalam botol kecil dengan aplikator.
- **Tekstur:** Ringan dan watery.
- **Pigmentasi:** Sheer dan menghasilkan warna natural.
- **Ketahanan:** Cukup tahan lama, namun tidak setahan lipstick.

- **Manfaat:** Memberikan warna natural pada bibir dan memberikan efek stain yang tahan lama.
- **Kekurangan:** Memerlukan layering untuk mendapatkan warna yang lebih bold.

### 3. *Lip Cream*



*ilustrasi pemakaian lip cream – Freepik*

- **Bentuk:** Cair, biasanya dalam tube dengan aplikator.
- **Tekstur:** Creamy dan mousse-like.
- **Pigmentasi:** Tinggi dan menghasilkan warna yang bold.
- **Ketahanan:** Sangat tahan lama dan transferproof.
- **Manfaat:** Memberikan warna dan coverage yang maksimal pada bibir dengan hasil yang matte atau satin.
- **Kekurangan:** Cenderung membuat bibir kering, dan perlu dihapus dengan makeup remover.

### 4. *Lip Gloss*



*ilustrasi memakai lip gloss – Freepik*

- **Bentuk:** Cair
- **Tekstur:** Lengket, berkilau
- **Pigmentasi:** Sheer
- **Ketahanan:** Tidak lama
- **Hasil:** Bibir berwarna cerah dan berkilau
- **Kelebihan:** Memberikan efek plumping pada bibir, melembabkan bibir
- **Kekurangan:** Mudah transfer, lengket di bibir

### 5. *Lip Balm*



*ilustrasi memakai lip balm – Freepik*

- **Bentuk:** Padat, biasanya dalam bentuk stick atau pot kecil.
- **Tekstur:** Lembut dan buttery.
- **Pigmentasi:** Rendah atau tidak berwarna sama sekali.
- **Ketahanan:** Tidak tahan lama dan mudah hilang.
- **Manfaat:** Melembabkan bibir kering dan pecah-pecah.
- **Kekurangan:** Tidak memberikan warna pada bibir.

## Tips Pemilihan Produk Sesuai Kebutuhan



*Ilustrasi lip product –*

- Pilih **lipstick** jika kamu ingin warna bibir yang bold dan tahan lama.
- Pilih **lip tint** jika kamu ingin warna bibir yang natural dan tahan lama.
- Pilih **lip cream** jika kamu ingin warna bibir yang bold, tahan lama, dan matte/satin.
- Pilih **lip gloss** untuk penggunaan sehari-hari atau ingin tampil lebih fresh.
- Pilih **lip balm** jika kamu ingin melembabkan bibir kering dan pecah-pecah.

Dengan mengetahui perbedaan dan manfaat dari berbagai *lip product*, kamu bisa lebih mudah memilih produk yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginanmu.

Semoga artikel ini membantu kamu dalam menemukan *lip product* yang tepat dan membuat penampilanmu semakin menawan!

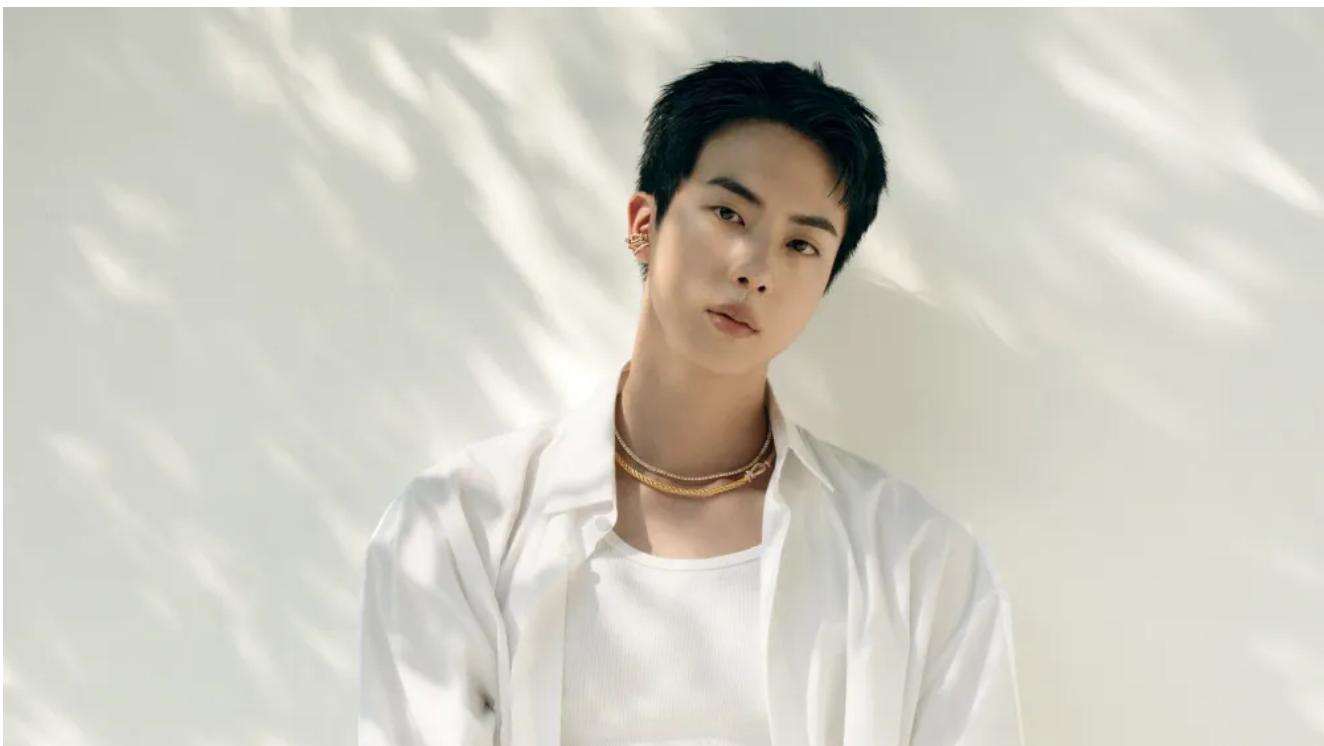
Selamat mencoba, dan jangan lupa untuk selalu merawat kesehatan bibir agar tetap cantik dan lembut setiap saat.

---

# Jin BTS Jadi Duta Global Pertama Fred: Energi Baru di Dunia Perhiasan Mewah

Category: Seleb

4 Oktober 2025



**Prolite** – Siapa yang nggak kenal Jin BTS? Kali ini, dia bikin gebrakan baru dengan jadi duta global pertama untuk Fred, perusahaan perhiasan mewah yang lagi naik daun. Jin dipilih bukan tanpa alasan, lho!

Energi cemerlangnya, kualitas artistiknya yang luar biasa, serta nilai dan standar tinggi yang dia pegang bikin dia cocok banget jadi wajah baru Fred.

Valérie Samuel, cucu pendiri Fred sekaligus wakil presiden dan direktur artistik perusahaan ini, ngaku bangga banget dengan kemitraan ini.

Dia bilang kalau Jin BTS bener-bener menggambarkan semangat optimisme dan *joie de vivre* (kegembiraan hidup) yang ditanamkan oleh kakeknya, Samuel Fred.

☒

Jin sendiri nggak kalah antusias. Dalam pernyataannya, dia merasa terhormat dan bersyukur bisa jadi bagian dari keluarga Fred. Jin ngajak semua orang buat siap-siap menyambut berbagai proyek seru yang bakal muncul dari kolaborasi ini.

Ini adalah kesepakatan mewah solo pertama buat Jin BTS. Sebelumnya, dia sempat kerja sama dengan waralaba mi ramen Jin milik Ottogi sebelum masuk wajib militer di Desember 2022.

Nggak cuma itu, Jin juga diperkirakan bakal jadi pembawa obor Olimpiade Paris 2024 dan merilis album baru di paruh kedua tahun ini. Wah, banyak banget ya rencana seru dari Jin BTS!

Ngomong-ngomong soal kerjasama dengan brand besar, BTS sebelumnya juga udah pernah ditunjuk sebagai duta merek Louis Vuitton pada tahun 2021.

Jin, yang merupakan anggota tertua BTS, baru aja nyelain wajib militernya dan ngerayain ulang tahun ke-11 grup ini bareng para penggemar dalam acara “hugathon”.

☒

Dia juga baru-baru ini ngeluarin kolaborasi edisi terbatas dengan Kolon, yang menampilkan karakter kartun Wootteo dari salah satu singelnya.

Sementara itu, J-Hope, salah satu anggota BTS lainnya, dijadwalkan bakal nyelain tugas militernya pada bulan Oktober.

BTS diperkirakan bakal bersatu kembali pada bulan Juni 2025 setelah semua anggota nyelain tugas mereka. Wah, pasti bakal jadi momen yang ditunggu-tunggu oleh para ARMY di seluruh

dunia!

Fred sendiri, yang dimiliki oleh LVMH Moët Hennessy Louis Vuitton, nggak hanya nunjuk Jin sebagai duta global. Sebelumnya, mereka juga udah nunjuk Jang Wonyoung dari girl group IVE sebagai duta besar untuk Korea Selatan dan Emma Roberts sebagai wajah dari lini perhiasan Pretty Woman.



Fred juga aktif menggelar pameran retrospektif bertajuk “Fred, Jeweler Creator since 1936” di Seoul pada bulan Desember lalu. Dengan 12 toko mandiri di Korea Selatan, Fred terus memperluas jangkauan dan pengaruhnya di dunia perhiasan mewah.

Kerjasama antara Jin BTS dan Fred ini nggak cuma membawa angin segar buat dunia perhiasan, tapi juga buat para penggemar BTS yang nggak sabar nungguin proyek-proyek kolaborasi keren yang bakal datang.

Kita tunggu aja, apa lagi kejutan yang bakal dibawa Jin BTS dan Fred ke depannya!

---

# Milk Cleanser vs Micellar Water : Mana yang Lebih Efektif Untuk Bersihkan Wajah?

Category: LifeStyle  
4 Oktober 2025



**Prolite** – Milk Cleanser vs Micellar Water, kira-kira produk mana yang lebih unggul dalam membersihkan wajah? Yuk, simak untuk menemukan produk pembersih yang paling cocok untuk kamu!

Ketika berbicara tentang rutinitas perawatan kulit, double cleansing telah menjadi pilihan populer untuk memastikan kulit wajah benar-benar bersih dari kotoran, debu, polusi, dan sisa makeup.

Metode ini melibatkan penggunaan dua jenis produk pembersih secara berurutan untuk memberikan pembersihan yang mendalam dan menyeluruh.

Dua produk yang sering menjadi pilihan dalam langkah pertama double cleansing adalah milk cleanser dan micellar water. Namun, pertanyaannya adalah, mana yang sebenarnya lebih efektif untuk membersihkan kulitmu?

## Milk Cleanser vs Micellar Water



*Milk Cleanser vs Micellar Water : Ilustrasi milk cleanser – Freepik*

Meskipun disebut milk cleanser, tidak semua produk ini mengandung susu. Beberapa dari mereka hanya memiliki tekstur dan warna yang mirip susu, tanpa mengandung susu yang sebenarnya.

Milk cleanser umumnya diformulasikan untuk membersihkan kulit dengan lembut dan efektif, meskipun tidak memiliki kandungan susu.

Sebaliknya, micellar water memiliki dasar air dan tidak selalu mengandung toner dalam komposisinya.

Produk ini terkenal karena kemampuannya dalam membersihkan kulit dari kotoran, minyak, dan sisa makeup dengan ringan dan tanpa perlu dibilas.

Micellar water cocok untuk digunakan sebagai langkah pertama dalam double cleansing atau untuk membersihkan kulit dalam situasi di mana air tidak tersedia.



*Milk Cleanser vs Micellar Water : Ilustrasi wanita yang memakai micellar water – Freepik*

## Jadi, kapan sebaiknya menggunakan masing-masing produk ini?

Micellar water memang terkenal karena kemudahannya dalam penggunaan sehari-hari, namun kelemahannya adalah efektivitasnya yang terbatas dalam menghapus riasan wajah yang lebih tebal atau tahan lama.

Produk ini cocok untuk membersihkan makeup tipis atau untuk penggunaan ringan di dalam ruangan.

Di sisi lain, milk cleanser menawarkan daya pembersih yang lebih optimal karena formulanya menggunakan bahan dasar bukan air.

Milk cleanser mampu membersihkan kulit dengan lebih mendalam, mengangkat kotoran, minyak, dan sisa makeup dengan efektif.

Produk ini sangat disarankan untuk digunakan saat kamu ingin membersihkan wajah secara menyeluruh setelah menggunakan makeup yang lebih tebal atau saat kulit memerlukan pembersihan ekstra.



*Milk Cleanser vs Micellar Water : Ilustrasi wanita yang sedang makeup – Freepik*

Kedua produk ini dapat menjadi bagian dari rutinitas perawatan kulit yang efektif, tetapi penggunaannya perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi kulitmu.

Dengan memilih produk yang tepat, kamu bisa memastikan bahwa proses pembersihan kulit wajahmu menjadi optimal sesuai dengan kebutuhan.

Kulit yang bersih dan sehat akan membuatmu merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari.

Semoga informasi ini membantu kamu dalam menentukan produk pembersih yang sesuai dengan rutinitas perawatan kulitmu. Selamat mencoba dan tetap jaga kesehatan kulitmu!