

“Hidup Sehat Bersama Ardami” Zumba Seru Bersama Zin Robi dan Ardami Group

Category: News
9 November 2025



“Hidup Sehat Bersama Ardami” Zumba Seru Bersama Zin Robi dan Ardami Group

MAJALAYA, Prolite – Ardami Group sukses menggelar kegiatan Zumba bersama Zin Robi dengan mengusung tema “Hidup Sehat Bersama Ardami”. Acara ini diadakan sebagai wujud nyata komitmen Ardami dalam mengedukasi masyarakat untuk hidup aktif, sehat, dan bahagia.

Kegiatan yang berlangsung meriah ini tidak hanya diisi dengan sesi zumba yang energik, tetapi juga dilengkapi dengan tes tensi dan gula darah gratis, serta berbagai doorprize menarik seperti voucher sunat gratis dan voucher perawatan kecantikan dari Ardami Aesthetic Clinic.

Dr. Ripal, selaku Owner Ardami Group, menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan bentuk kepedulian Ardami terhadap kesehatan masyarakat.

“Kami ingin mengajak masyarakat untuk memulai langkah kecil menuju hidup sehat. Melalui kegiatan seperti ini, kami berharap kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dapat tumbuh dengan cara yang menyenangkan,” ujar Dr. Ripal.

Sementara itu, Dr. Dina menambahkan bahwa semangat hidup sehat tidak hanya sebatas olahraga, tetapi juga pemeriksaan kesehatan secara rutin.

“Tes tensi dan gula darah gratis yang kami adakan di sini merupakan bagian dari upaya preventif agar masyarakat bisa lebih peduli terhadap kondisi tubuhnya sendiri,” tutur Dr. Dina.

Selain itu, Tedi Andika Ruslan selaku Brand Consultant Ardami Group turut menyampaikan bahwa kegiatan ini juga menjadi bagian dari strategi membangun citra positif dan sinergi antar unit usaha di bawah Ardami Group.

“Ardami Group kini menaungi berbagai layanan kesehatan terpadu, mulai dari Klinik Sehat, Klinik Sunat, Klinik Aesthetic Majalaya & Ciparay, Apotek Ardami Farma, hingga Ardami Sehat Vaksin. Kami ingin menghadirkan solusi kesehatan holistik bagi masyarakat dengan pendekatan yang lebih humanis dan dekat,” jelas Tedi.

Kegiatan Zumba Bersama Ardami ini diharapkan dapat menjadi agenda rutin, sekaligus menginspirasi masyarakat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan bersama Ardami Group.

“Elite Glowbal” Tebar Inovasi dan Kebermanfaatan

Category: LifeStyle

9 November 2025



“Elite Glowbal” Tebar Inovasi dan Kebermanfaatan

BANDUNG, Prolite – MS Glow membentuk entitas baru bernama “Elite Glowbal ” sebagai bentuk semangat menciptakan dan menebar kebermanfaatan, kesuksesan dan kecantikan luar dalam.

Dikatakan founder MS GLOW, Shandy Purnamasari, kata “elite” sendiri dipilih sebagai perwujudan dari upaya menguatkan derajat perempuan sebagai sosok yang istimewa, sementara kata “glowbal” memiliki makna glowing luar dalam dengan semangat

global yang senantiasa peka terhadap kondisi penting di dunia. Elite Glowbal membawa semangat untuk glowing, growing, dan giving.

“Sesuai dengan visi ingin membahagiakan dan memberdayakan semua perempuan, agar merasa cantik, mandiri secara finansial dan menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Kami senantiasa selalu mengembangkan diri, melakukan improvement, agar semakin banyak masyarakat khususnya perempuan yang menjadi women with value. Perempuan yang glowing bervalue, dengan semangat glowing, growing, dan giving,” ujarnya.

Salah satu mitra bisnis sudah 10 tahun, Putri Rachmadania dari Balikpapan, Kalimantan Selatan, mengaku bergabung karena cocok dan jatuh cinta dengan produknya.

“Saya bergabung pada tahun 2015, saya merasa cocok dan jatuh cinta sama produknya. Lebih dalam dan lebih jauh lagi, ternyata sosok Ibu Shandy Purnamasari, membuka peluang bagi saya untuk meningkatkan perekonomian keluarga, mendapatkan banyak ilmu, networking dan kesempatan untuk membantu sesama. Produk ini menjadi tempat bagi kami untuk senantiasa mengembangkan potensi diri dan mendukung produk dalam negeri. Apalagi hari ini kami kembali berkumpul, saling menguatkan semangat dan bersama-sama melihat innovation center yang membuat kami semakin dekat satu sama lain dan semakin cinta dengan produk ini.” ujar Putri.

Hal senada diungkapkan oleh Asrufiyaty I'id Vitary asal kota Lamongan, Jawa Tengah, yang menjadi mitra bisnis sejak tahun 2016.

“Saya selalu terinspirasi oleh Bu Shandy, sosok inspiratif yang selalu menjunjung tinggi pesan sebagai perempuan dengan value. Bu Shandy selalu menyemangati kami bahwa kita semua keluarga, bukan sekedar tempat mencari nafkah tapi juga belajar untuk pantang menyerah. Tidak ada yang mengalahkan semangat kekeluargaan kami untuk menjadi cantik luar dalam,

ditambah lagi dengan adanya Elite Glowbal yang diluncurkan hari ini membuat saya lebih berdaya, bermanfaat dan menjadi kebanggaan keluarga dan orang-orang di sekitar.” ujarnya.

Perbedaan Skintone dan Undertone Kulit

Category: LifeStyle
9 November 2025



Prolite – Skintone dan undertone adalah dua istilah yang sering digunakan dalam dunia kecantikan, tetapi masih banyak orang yang belum memahaminya.

Perbedaan skintone dan undertone ini penting untuk diketahui, terutama untuk Kamu yang ingin memilih produk kecantikan yang sesuai dengan warna kulitmu.

Dengan mengetahui lebih jelas sendiri, Anda dapat memilih

produk kecantikan yang dapat menonjolkan kecantikan alami Anda.

Skintone



ilustrasi – Freepik

Skintone adalah warna permukaan kulit yang dapat dilihat secara langsung. Untuk mengetahui lebih lengkap, kamu bisa bercermin dan memperhatikan warna kulitmu.

Ada beberapa jenis *skintone* yang biasanya dimiliki oleh orang Asia, yaitu:

- Porcelain, kulit yang cerah dengan semburat merah muda.
- Ivory, kulit yang cerah kekuningan.
- Kuning langsung, kulit yang cerah dengan semburat kuning kecoklatan.
- Sawo matang, kulit yang cenderung gelap dengan semburat coklat.

Skintone dapat berubah karena berbagai faktor, seperti paparan cahaya matahari, penggunaan produk perawatan kulit, serta rutinitas harian.

Undertone

Sedangkan *undertone* merupakan warna dasar kulit yang biasanya ditentukan oleh gen atau keturunan. Berbeda dengan skintone, undertone kulit tidak bisa berubah.

Orang yang memiliki *skintone* atau warna permukaan kulit yang hampir sama belum tentu memiliki undertone yang sama.

Undertone kulit terbagi menjadi tiga jenis yaitu:



- Pinterest
- **Cool**, biasanya memiliki rona warna kebiruan, *pink*, atau

kemerahan pada kulit.

- **Warm**, biasanya memiliki warna hangat seperti *peach*, kuning, dan emas di bawah permukaan kulit.
- **Neutral**, tidak memiliki warna *pink* dan kebiruan yang cenderung dingin atau warna kuning yang cenderung hangat pada permukaan kulit yang jelas.

Dapat disimpulkan bahwa *skintone* adalah warna kulit yang terlihat, sedangkan *undertone* adalah warna dasar kulit yang tidak terlihat langsung.

Dengan memahami perbedaan maka kamu dapat membantu memilih produk kecantikan yang sesuai dengan warna kulit kita.



Freepik

Dengan menggunakan produk kecantikan yang tepat, Kita dapat menonjolkan kecantikan alami dan menjadi lebih percaya diri.

5 Tipe Kulit Wajah yang Wajib Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

9 November 2025



Prolite – Memiliki kulit wajah yang bersih dan sehat tentu menjadi dambaan setiap orang. Namun, perlu diketahui bahwa setiap orang memiliki jenis kulit wajah yang berbeda-beda.

Jenis kulit wajah ini dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, usia, perubahan hormon, cuaca, dan paparan sinar matahari.

Pada artikel ini, kita akan membahas tentang tipe kulit wajah yang bisa membantu dalam menentukan cara perawatan agar lebih maksimal.

Jenis-Jenis Kulit Wajah

Berdasarkan kandungan air dan minyak, jenis kulit wajah dapat dibagi menjadi lima kategori, yaitu:

1. Tipe Kulit Normal



Ilustrasi tipe kulit normal – Freepik

Tipe kulit normal memiliki keseimbangan antara kandungan air dan minyak, sehingga tidak terlalu kering tapi juga tidak terlalu berminyak. Kulit yang normal biasanya jarang memiliki

masalah kulit, tidak terlalu sensitif, terlihat bercahaya, dan pori-pori pun hampir tak terlihat.

2. Tipe Kulit Kering



Ilustrasi tipe kulit kering – Freepik

Tipe kulit kering umumnya memiliki kandungan air yang rendah, sehingga terasa kasar, kusam, dan mudah mengelupas. Kulit kering juga lebih rentan terhadap iritasi dan infeksi.

4. Tipe Kulit Berminyak



Ilustrasi tipe kulit berminyak – Freepik

Tipe kulit berminyak memiliki kandungan minyak yang tinggi, sehingga terasa licin dan mengkilap. Kulit yang berminyak juga lebih rentan terhadap jerawat dan komedo.

5. Tipe Kulit Sensitif



Ilustrasi tipe kulit sensitif – Freepik

Tipe kulit sensitif memiliki lapisan kulit terluar yang tipis dan mudah mengalami iritasi. Kulit wajah sensitif juga lebih rentan terhadap alergi dan kemerahan.

6. Tipe Kulit Kombinasi



Ilustrasi tipe kulit kombinasi – Freepik

Tipe kulit kombinasi adalah perpaduan antara kulit kering dan berminyak. Jenis ini biasanya memiliki kulit berminyak di area

T (dahi, hidung, dan dagu), sedangkan area pipi cenderung kering.

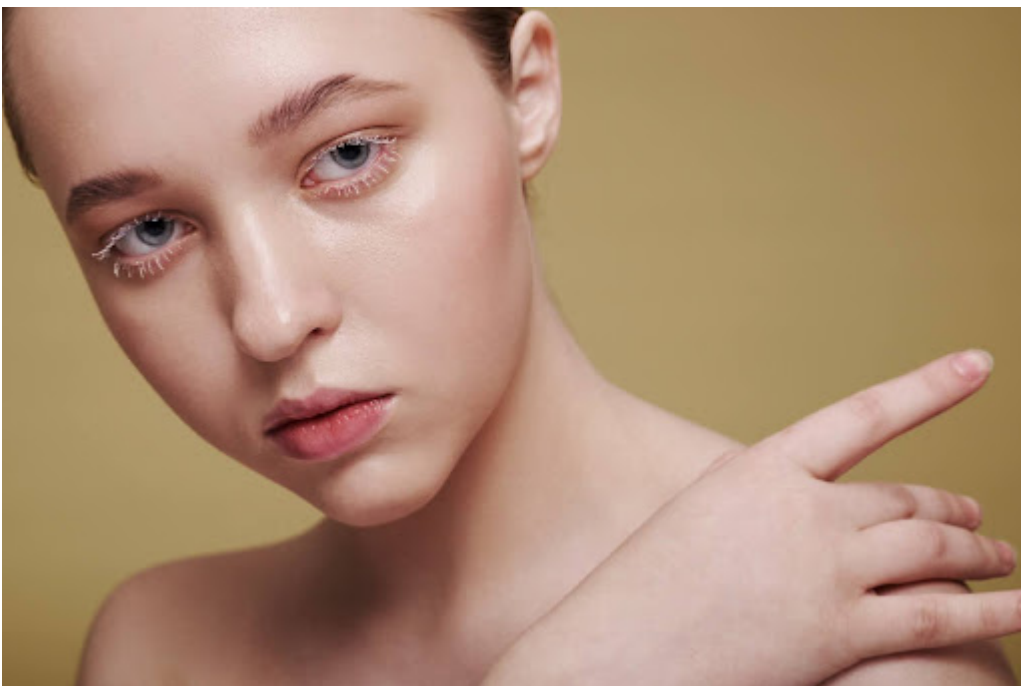
Tidak ada tipe kulit yang paling baik. Semua jenis kulit itu indah dan unik. Dengan mengetahui tipe kulit yang dimiliki, maka kita akan lebih mudah mengetahui cara perawatan yang tepat.

Dengan memprioritaskan perawatan kulit yang tepat, kita dapat meraih kulit yang sehat, bersinar, dan memancarkan kecantikan dari dalam. *Stay healthy guys!*

Seni Kecantikan: 3 Cara Mengenali Undertone Kulit untuk Tampil Lebih Memukau

Category: LifeStyle

9 November 2025



Prolite – Dalam dunia kecantikan khususnya untuk kaum hawa,

pemilihan produk yang sesuai dengan *undertone* kulit memiliki peran yang sangat penting.

Undertone kulit mencerminkan warna dasar kulit kita, dan mengetahuinya dapat membantu kita membuat keputusan yang lebih cerdas dan tepat dalam memilih makeup, alas bedak, serta produk kecantikan lainnya.

Temukan rahasia di balik warna dasar kulitmu, dan buka pintu menuju pilihan makeup dan pakaian yang tidak hanya sesuai dengan fisik, tetapi juga menonjolkan keindahan alamimu.

Siap untuk menemukan kepercayaan diri baru dalam seni kecantikan? Mari kita mulai! ☐

3 Tips Untuk Memahami dan Mengenali *Undertone* Kulit

1. Melihat Warna Pembuluh Darah



Warna pembuluh darah – pinterest

Cara paling mudah untuk menentukan warna dasar kulit adalah dengan melihat warna pembuluh darahmu.

- Pembuluh darah biru menunjukkan *undertone cool*
- Pembuluh darah hijau menunjukkan *undertone warm*
- Pembuluh darah ungu atau tidak jelas menunjukkan *undertone neutral*

2. Menggunakan Perhiasaan



Ilustrasi memakai perhiasan – Pinterest

Ilustrasi pergelangan tangan mengenakan perhiasan emas –

Pinterest

Warna perhiasan yang cocok untukmu dapat menjadi petunjuk undertone kulitmu.

- Perhiasan silver cocok untuk kulit dengan *undertone cool*
- Sedangkan perhiasan emas cocok untuk kulit dengan *undertone warm*
- Jika cocok dengan keduanya, maka *undertone* kulitmu adalah *neutral*

3. Cat Kuku Warna Biru dan Hijau



Kolase memakai cat kuku – Pinterest

Menggunakan cat kuku warna biru dan hijau merupakan salah satu cara menentukan warna dasar kulitmu. Gunakanlah kutek warna biru dan hijau di kedua kuku tanganmu. Warna yang paling cocok akan menunjukkan undertone kulitmu.

- Warna biru cocok untuk kulit dengan *undertone cool*
- warna hijau cocok untuk kulit dengan *undertone warm*
- kedua warna ini cocok untuk kulit dengan *undertone neutral*



Ilustrasi wanita yang sedang duduk tersenyum – Freepik

Mengetahui *undertone* kulit bukan sekadar langkah kosmetik, melainkan kunci untuk memancarkan pesona yang unik dan memikat.

Undertone mencerminkan warna dasar di bawah permukaan kulitmu dan dapat menjadi panduan penting saat memilih produk kecantikan atau busana.

Jadi, jangan ragu untuk eksplorasi dan temukan gaya yang

benar-benar mencerminkan kepribadian dan undertone kulitmu yang unik! ☐

Menggali Makna Tersembunyi dalam 8 Jenis Bunga yang Menawan

Category: LifeStyle

9 November 2025



Prolite – Dalam keindahan yang terpancar dari setiap kelopaknya, delapan jenis bunga ini tidak hanya menjadi hiasan, tetapi juga mengandung rahasia makna yang melampaui pandangan mata.

Bunga-bunga yang akan kita bahas bukan hanya sekedar tanaman hias, melainkan simbol-simbol yang dipenuhi makna mendalam.

Setiap jenis bunga menyimpan cerita yang mempesona, menyiratkan perasaan, dan mengajak kita merenung pada

keindahan serta kedalaman kehidupan.

Mari kita telaah bersama makna rahasia yang tersembunyi di balik bunga yang memikat!

Mengungkap Makna Tersembunyi di Balik Kecantikan 8 Jenis Bunga

1. Mawar



– *iStockphoto*

Mawar, dengan keindahan dan keharumannya, melambangkan cinta dan keabadian. Namun, warna mawar juga membawa nuansa berbeda, seperti merah yang melambangkan cinta romantis dan putih yang mengekspresikan kebersihan.

2. Lily



– *iStockphoto*

Bunga lily, dengan kelopak yang anggun, melambangkan kemurnian dan keanggunan. Di beberapa budaya, lily juga dikaitkan dengan kesuburan dan kehidupan baru.

3. Anggrek



– *popmama*

Anggrek sering dikaitkan dengan keindahan eksotis dan kemewahan. Di beberapa kepercayaan, anggrek melambangkan

keberanian, semangat, dan cinta yang tahan uji.

4. Tulip



– Pixabay

Tulip hadir dalam berbagai warna dengan makna yang beragam. Secara umum, tulip melambangkan kebahagiaan dan cinta sempurna. Warna-warna tertentu, seperti merah muda, dapat mewakili kecantikan dan daya tarik.

5. Melati



– halodoc

Melati adalah simbol kesucian dan kepolosan. Bunga ini sering digunakan dalam upacara pernikahan dan ritual keagamaan sebagai tanda kesucian.

6. Bunga Matahari



– Pixabay

Bunga matahari tidak hanya mewakili kebahagiaan dan vitalitas, tetapi juga simbol kekuatan, keberanian, dan keteguhan hati. Matahari yang selalu menghadap langit adalah metafora dari tekad yang tak tergoyahkan.

7. Krisan



– *pojoksatu*

Krisan melambangkan kesetiaan, keberanian, dan harapan. Pilihan warna krisan juga memiliki makna tersendiri, seperti merah untuk cinta dan kuning untuk kegembiraan.

8. Daisy



– *Pinterest*

Bunga daisy, dengan kesederhanaannya, melambangkan kesucian dan keberanian. Bunga ini sering dikaitkan dengan kebahagiaan dan kebijaksanaan.

Menggali lebih dalam makna dari bunga-bunga ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang simbolisme yang tersembunyi di balik keindahan alam.



Ilustrasi wanita memegang bunga – Pinterest

Dalam perjalanan singkat melalui keindahan delapan jenis bunga yang dipilih, kita menyadari bahwa alam telah memberikan kita bukan hanya sekedar bunga-bunga cantik, tetapi juga pesan-pesan yang dalam dan beragam.

Mawar yang melambangkan cinta, lily yang menyiratkan kemurnian, anggrek yang penuh eksotisme, dan lainnya, semuanya mengekspresikan makna yang kaya.

Kita bisa melihat simbolisme dan pesan-pesan kehidupan yang terukir dalam setiap kelopak dan tangkai.

Mari merenung dan menghargai kecantikan yang tersirat di antara delapan jenis bunga ini, dan biarkan makna rahasia mereka membimbing kita dalam perjalanan hidup yang penuh

warna. □

Wabi-sabi: Menghargai Kecantikan dalam Kesederhanaan dan Kekurangan

Category: LifeStyle
9 November 2025



Prolite – Dalam kehidupan yang sibuk dan berbagai tuntutan zaman sekarang, kita sering mencari keindahan yang sempurna dan tatanan yang sangat rapi.

Dalam artikel ini, kita akan membahas salah satu filosofi dari Jepang, yaitu Wabi-sabi. Serta bagaimana cara kita bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Apa itu Wabi-Sabi ?



Ilustrasi kursi kayu yang sudah tua – Freepik

Wabi-sabi adalah konsep filosofis Jepang yang menghargai keindahan dalam ketidaksempurnaan, kesederhanaan, dan kerentanan.

Dalam pandangan ini, keunikan suatu objek atau pengalaman terletak pada jejak waktu dan keadaan alamiahnya.

Wabi-sabi mengajarkan kita untuk merangkul keadaan yang tidak sempurna sebagai bagian alami dari kehidupan.

Keindahan yang timbul dari kesederhanaan dan keusangan mengajarkan kita untuk menilai momen-momen yang lewat dan menemukan kebahagiaan dalam keadaan yang sederhana.

Dengan memahami filosofi ini, kita dapat belajar untuk hidup lebih dalam dan lebih menghargai setiap aspek kehidupan, baik yang bersifat indah maupun yang terlihat tidak sempurna.

Penerapan filosofi Wabi-sabi dalam kehidupan sehari-hari dapat terlihat dalam berbagai aspek. Berikut ialah beberapa contohnya:



Ilustrasi menenangkan diri – Freepik

1. Seni dan Dekorasi:

- Memilih dekorasi rumah yang sederhana dan menghargai keunikan benda-benda yang telah mengalami penuaan.
- Menyukai keramik atau barang seni yang menunjukkan bekas-bekas waktu atau cacat kecil sebagai bagian dari keindahan.

2. Keindahan Alam:

- Menghargai keindahan alam yang tidak sempurna, seperti

bunga yang layu atau pemandangan yang alami dan kasar.

- Menikmati momen-momen ketika cuaca tidak sempurna, seperti hujan ringan atau awan yang gelap.

3. Pertemanan dan Hubungan:

- Menerima kekurangan dalam diri sendiri dan orang lain sebagai bagian dari keunikan setiap individu.
- Menilai waktu bersama dan pengalaman bersama, bahkan dalam kesederhanaan dan ketidaksempurnaan.

4. Pengalaman Pribadi:

- Menghargai proses perkembangan diri dan menerima perubahan sebagai bagian alami dari kehidupan.
- Menyadari keindahan dalam keberagaman dan kerentanan manusia.

5. Ritual Sehari-hari:

- Menikmati secangkir teh atau kopi dengan peralatan yang sederhana dan usang.
- Menghargai keadaan ketika makanan atau hidangan tidak sempurna secara visual tetapi memiliki cita rasa yang lezat.

Penerapan Wabi-sabi dalam kehidupan sehari-hari melibatkan sikap menerima dan menghargai keadaan yang ada, bahkan jika itu tidak sempurna. Ini membantu menciptakan kedamaian, kesederhanaan, dan kebahagiaan dalam setiap momen.

Semoga artikel ini membantu kita melihat keindahan di sekeliling kita dengan cara yang lebih dalam, di mana keunikan ditemukan dalam perjalanan waktu dan ketidaksempurnaan. Selamat menikmati perjalanan kita menggali keunikan Wabi-sabi!

Filosofi Kintsugi : Memeluk Kekurangan dan Mengubahnya Menjadi Kecantikan

Category: LifeStyle

9 November 2025



Prolite – Filosofi Kintsugi, seni Jepang memperbaiki keramik dengan emas atau perak, menghadirkan filosofi yang mengesankan dari kata “*kintsukuroi*,” yang berarti “memperbaiki dengan emas.”

Filosofi Kintsugi mengajarkan bahwa keindahan muncul dari kerusakan dan ketidaksempurnaan.

Piring atau mangkuk yang pecah bukan akhir, melainkan bagian penting dari kisahnya. Dengan telaten menyatukan potongan-potongan yang retak, pengrajin menciptakan keindahan baru, menjadi metafora kehidupan kita yang penuh tantangan.



Ilustrasi memperbaiki piring pecah dengan teknik kintsugi – Pinterest

Kintsugi merangkul keunikan setiap retakan dalam diri kita, seperti emas yang mengisi celah.

Pengalaman hidup sulit memberi kebijaksanaan dan kekuatan tambahan, mengajak kita melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk tumbuh.

Di dunia yang terobsesi kesempurnaan, Kintsugi mengingatkan bahwa kecantikan sejati muncul saat kita berani menerima dan memperbaiki retakan kita sendiri.

Filosofi ini tak sekadar memperbaiki barang pecah, tetapi juga menyentuh hati dan jiwa, membawa makna baru dalam menghadapi tantangan hidup.

Kita bisa mengimplementasikan filosofi Kintsugi dalam kehidupan sehari-hari dengan beberapa langkah sederhana:



Ilustrasi – Cr. tourjepang

1. Terima Kekurangan dan Kegagalan

Terimalah bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan mengalami kegagalan. Lihatlah pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalananmu dan kesempatan untuk tumbuh.

2. Hargai Pengalaman Hidup

Seperti emas yang memperindah retakan tembikar, hargailah setiap pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun sulit. Itu semua membentuk identitasmu.

3. Bangun dari Kegagalan

Saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, jangan menyerah. Sebaliknya, lihatlah sebagai peluang untuk memperbaiki dan membangun sesuatu yang lebih kuat, seperti Kintsugi yang memperbaiki tembikar.

4. Jadikan Kreativitas sebagai Pemulihan

Seperti seniman Kintsugi yang kreatif dalam memperbaiki tembikar, manfaatkan kreativitasmu untuk menemukan solusi dalam situasi sulit.

5. Bersikap Sabar dan Bersyukur

Sabar adalah kunci saat menghadapi rintangan. Selalu bersyukur atas apa yang telah Kamu capai, bahkan jika itu datang melalui perjuangan.

6. Hormati Perbedaan

Seperti warna emas yang kontras dengan tembikar, hargailah perbedaan di sekitarmu. Ini dapat memperkaya kehidupan dan membentuk hubungan yang lebih kuat.

7. Jadikan Kebahagiaan Internal

Alihkan fokus dari pencarian kesempurnaan eksternal dan carilah kebahagiaan dalam hal-hal sederhana dan tak sempurna dalam kehidupan sehari-hari.



Cr. rencanamu

Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, Kita bisa membawa filosofi Kintsugi ke dalam kehidupan sehari-hari, menciptakan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai keindahan dalam kerusakan dan perjalanan hidup.

Mengungkap 5 Rahasia Kecantikan Wanita Jepang untuk Tetap Awet Muda

Category: LifeStyle

9 November 2025



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 ngembalikan 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 melindungi 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 ditunjukkan 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! ☺

Bye-bye Jerawat! Ini Dia 5 Masker Alami yang Aman untuk Kulitmu!

Category: LifeStyle

9 November 2025



ProLite – Hayo, siapa di sini yang lagi berjerawat? Mau beli masker favorit kamu tapi dompetnya lagi kosong? Tenang aja, kali ini kita mau ngasih tau 5 masker alami yang bisa kamu buat sendiri dan pastinya ampuh buat merawat kulit berjerawatmu.

Wah, kalau nongol di muka, pasti bikin bete banget dan kurang PD ya. Nyebelin deh!



astronauts

Sayangnya, gak gampang banget ngilangin dia dalam semalam, dan kadang ada produk yang malah bikin kulit jadi iritasi. Ada sih alternatif lain, yaitu pake masker alami.

Tapi *disclaimer* dulu ya! Sebenarnya gak ada cara instan buat ngilangin si , apalagi pake bahan alami. Tapi tenang aja, bahan-bahan alami ini bisa ngebantu nge-cover dan meredakan peradangan untuk sementara. Beberapa bahan juga bisa ngurangin bekasnya biar gak keliatan banget. Jadi masih ada harapan juga, kok! *So, stay tuned* ya!

Masker Alami yang Bisa Atasi Jerawat

1. Masker Madu dan Kayu Manis



klikdokter

Madu dan kayu manis bisa jadi temanmu untuk menghilangkan si . Madu memiliki sifat antibakteri yang bisa membantu membunuh kuman penyebab jerawat, sedangkan kayu manis bisa meredakan peradangan. Cukup campurkan satu sendok makan madu asli dengan setengah sendok teh kayu manis bubuk. Oleskan campuran ini pada area yang berjerawat dan biarkan selama 10-15 menit sebelum dibilas.

2. Masker Oatmeal



Oatmeal punya zat antiinflamasi yang bisa ngebantu meredakan masalah kulit, kayak ruam, kulit terbakar, gatal-gatal, dan eksim. Bisa juga mengeksfoliasi kulit sehingga bermanfaat untuk menghilangkan sel kulit mati. Nah, enggak cuma itu aja, oatmeal juga bisa bantu bikin kulit kita lembap. Cukup

campurin 2 sendok teh oatmeal, 1 sendok teh soda kue, dan tambahkan sedikit air sampe jadi pasta. Olesin ke seluruh wajah, pijet-pijet pelan, terus bilas sampe bersih deh.

3. Masker Lidah Buaya



alodokter

Lidah buaya emang jadi pilihan yang bagus buat mengatasi . Lidah buaya mengandung asam salisilat dan sumber sulfur. Selain itu juga punya sifat anti-inflamasi dan antimikroba yang bisa membantu meredakan peradangan pada jerawat. Cukup ambil gel lidah buaya segar dan oleskan langsung ke area jerawat. Biarkan beberapa waktu sebelum dibilas. Dijamin jerawatmu bakal lebih tenang!

4. Masker Tomat dan Mentimun



wikihow

Tomat dan mentimun bisa jadi kombinasi segar yang cocok buat mengatasi jerawat. Haluskan satu buah tomat matang dan satu mentimun kecil. Campurkan kedua bahan ini dan oleskan pada wajah. Diamkan selama 15-20 menit sebelum dibilas. Tomat mengandung vitamin C yang membantu membersihkan pori-pori dan mengurangi peradangan, sedangkan mentimun memberikan efek menenangkan pada kulitmu.

5. Masker Teh Hijau



Teh hijau bukan hanya enak diminum, tapi juga bisa digunakan sebagai masker untuk kulit berjerawat. Teh hijau mengandung antioksidan dan sifat antimikroba yang bisa membantu

membersihkan kulit dan mengurangi jerawat. Seduh teh hijau dan tunggu hingga dingin. Gunakan kapas atau tisu untuk mengaplikasikan teh hijau pada wajahmu. Diamkan selama 15-20 menit sebelum dibilas.

Nah, itu dia 5 masker alami yang bisa bikin jerawatmu jauh lebih tenang, *guys*! Sekarang kamu punya alternatif yang aman dan nggak bikin iritasi buat merawat kulit yang lagi berjerawat.

Jadi, nggak usah panik lagi dan jangan keburu coba-coba produk yang belum tentu cocok sama kulitmu. Cobain aja masker dari bahan-bahan alami yang udah kita kasih tahu tadi. Konsistensi dan kesabaran adalah kuncinya, jadi rutin pake masker ini dan lihat perubahan positifnya.

Dengan bahan alami yang gampang didapat, kamu bisa merawat kulitmu dengan aman dan nyaman. Jadi, yuk, jaga kulitmu dengan baik dan *say goodbye to* ! ☐