

Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Sederhana untuk Para Gula-Lovers

Category: LifeStyle

30 November 2025



Prolite – Kulit Tetap Glowing Meski Suka Makanan Manis: Panduan Sederhana untuk Para Gula-Lovers

Makanan manis itu bikin bahagia, nggak ada yang menyangkal itu. Tetapi di sisi lain, terlalu banyak gula bisa bikin kulit rewel: muncul jerawat, kusam, bahkan tanda penuaan dini.

Kabar baiknya? Kamu tetap bisa menikmati manis-manis favorit *tanpa harus mengorbankan kondisi kulit*. Kuncinya adalah keseimbangan, perawatan yang tepat, dan kebiasaan harian yang mendukung kulit lebih sehat.

Artikel ini akan membahas cara merawat kulit khusus untuk kamu

yang sulit jauh dari dessert, bubble tea, atau camilan manis lainnya. Sempel, realistis, dan bisa langsung kamu praktikkan.

Strategi Nutrisi: Kurangi Gula Tanpa Tersiksa



Menjaga kulit bukan berarti kamu harus “putus hubungan” dengan makanan manis. Yang kamu butuhkan adalah manajemen asupan gula.

Pilih Alternatif Manis yang Lebih Sehat

- **Buah utuh:** manis, kaya air, serat, dan vitamin yang bantu hidrasi kulit.
- **Madu** dalam takaran kecil: lebih alami, tapi tetap harus dibatasi.
- **Dark chocolate 70%** ke atas: lebih rendah gula dan tinggi antioksidan.

Atur Pola Makan agar Gula Nggak Bikin Kulit Breakout

- Hindari makan gula dalam keadaan **perut kosong**, karena bisa memicu lonjakan insulin lebih cepat.
- Tambahkan **protein** atau **lemak sehat** saat makan manis (misalnya kacang, yoghurt) supaya penyerapan gula lebih stabil.

Perhatikan Sumber Gula Tersembunyi

Label kemasan sering menyembunyikan gula dalam banyak nama seperti corn syrup, maltose, dan dextrose. Mengenalinya membantu kamu mengontrol asupan tanpa perlu diet ketat.

Tips Skincare: Bantu Kulit Lawan Dampak Gula



Gula berlebih bisa mempercepat proses glikasi yaitu ketika gula menempel pada kolagen dan elastin—dua protein penting yang bikin kulit kencang dan elastis. Akibatnya? Kulit jadi lebih cepat keriput, kusam, dan kehilangan glow.

Gunakan Produk yang Mendukung Regenerasi Kolagen

- **Retinoid / Retinol:** merangsang produksi kolagen.
- **Vitamin C:** antioksidan yang membantu melindungi kolagen dari kerusakan.

Formula Antioksidan untuk Menghalau Inflamasi

- Niacinamide
- Green tea extract
- Resveratrol Antioksidan membantu menenangkan kulit yang sering meradang akibat konsumsi gula tinggi.

Prioritaskan Produk yang Menjaga Skin Barrier

- Ceramide
- Hyaluronic acid
- Peptide Skin barrier kuat = kulit lebih tahan terhadap efek negatif gula.

Kebiasaan Harian Penentu Kulit

Sehat (Selain Mengurangi Gula)



Selain skincare dan pola makan, gaya hidup juga berperan besar. Konsumsi gula yang berlebihan sering membuat hormon insulin naik, dan hal ini bisa memengaruhi kulit secara langsung.

Tidur Cukup

Kurang tidur meningkatkan hormon stres yang memicu produksi minyak berlebih. Jika kamu suka makan manis, tidur cukup adalah penyelamat.

Olahraga Teratur

Olahraga membantu tubuh mengatur insulin dan meningkatkan sirkulasi darah ke kulit. Dampaknya? Kulit lebih cerah dan sehat.

Minum Air yang Cukup

Gula cenderung “menarik” cairan tubuh sehingga kulit bisa terlihat lebih kering. Air membantu menjaga kelembapan sekaligus mendukung fungsi kulit.

Monitor Efek Pengurangan Gula: Cara Praktis Lihat Perubahan Kulit



Kamu nggak akan sadar perubahan besar kalau tidak memantau progres. Memantau kondisi kulit juga bikin kamu lebih semangat menjaga pola makan.

Metode Sempel yang Bisa Kamu Coba

- **Foto mingguan** dengan pencahayaan sama.
- **Skin journaling**: catat makanan manis apa yang kamu konsumsi dan respons kulit keesokan harinya.
- **Pantau hidrasi & tekstur kulit**: apakah lebih halus? Jerawat berkurang?

Dengan memantau perubahan, kamu bisa melihat mana kebiasaan yang membantu dan mana yang perlu kamu kurangi.

Kamu Boleh Suka Makanan Manis, Asal Kulit Tetap Kamu Sayang!

Merawat kulit bukan soal melarang diri menikmati hidup, tetapi tentang membuat keputusan yang seimbang. Kamu tetap bisa makan dessert favoritmu, tapi imbangi dengan perawatan yang benar, nutrisi yang lebih bijak, dan kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan kulit.

Mulai hari ini, coba terapkan satu atau dua tips di atas. Nggak perlu langsung sempurna—yang penting konsisten. Kulitmu akan berterima kasih nanti!

MS GLOW Aesthetic Clinic Hadir di KAI Railway Cyclist Fest 2024

Category: LifeStyle
30 November 2025



MS GLOW Aesthetic Clinic Hadir di KAI Railway Cyclist Fest 2024

BANDUNG, Prolite – MS GLOW Aesthetic Clinic cabang Bandung turut hadir di acara KAI Railway Cyclist Fest 2024 dengan berbagi promo dan treatment menarik yang bisa dinikmati oleh seluruh peserta. Bersepeda seharian ternyata jangan membuat kita lalai akan perawatan wajah. Karena menjaga penampilan itu tetap harus dilakukan guna membuat kita makin percaya diri.

Di acara tersebut juga ada konsultasi gratis dengan dokter klinik yang ahli dan berpengalaman, cek kesehatan kulit dengan skin analyzer yang menjadi salah satu layanan unggulan dari MS GLOW Aesthetic Clinic, totok wajah bersama therapist, serta berbagai games menarik di booth.

Disampaikan CEO J99 Corp yang menaungi MS GLOW Aesthetic Clinic, Ganesya Widya Pradana, menyampaikan dalam acara itu juga ada bagi-bagi 1000 voucher potongan treatment sebesar 100 ribu rupiah yang diberikan di setiap race pack peserta, promo

diskon treatment up to 50% dan 25% untuk pembelian produk, paket produk MSGLOW Beauty, dan free treatment senilai tiga juta rupiah untuk 3 orang pemenang.

“Dalam berbisnis, kami senantiasa berupaya agar produk dan layanan yang kami berikan memiliki added value bagi seluruh masyarakat. Apalagi jika berkaitan dengan gaya hidup sehat, sebisa mungkin kami akan turut andil dan mendukungnya. Kegiatan KAI Railway Cyclist Fest 2024 tentunya sesuai dengan semangat kami untuk menghadirkan kegiatan yang bukan hanya hiburan semata namun juga memberi manfaat bagi partisipannya, yaitu mengajak masyarakat untuk beraktivitas dan bergaya hidup sehat.” ujarnya di Pusdiklat KAI, Jl. Laswi , Bandung, Sabtu(19/10/2024).



Dalam kesempatan itu peserta yang mampir ke booth juga diberikan informasi dan knowledge seputar perawatan dan kesehatan kulit kepada peserta KAI Railway Cyclist Fest 2024.

Branch Manager Tiar Septa Novalia, menjelaskan tentang treatment yang diberikan oleh MS GLOW Aesthetic Clinic Bandung di kegiatan ini.

“Bersepeda sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan olah raga luar ruangan tentunya juga perlu didukung dengan kepedulian kita dalam merawat kesehatan kulit yang pastinya akan terkena paparan sinar ultraviolet, debu, dan kotoran saat melakukan aktivitas tersebut. Totok wajah dilakukan karena saat kita melakukan aktivitas yang cukup berat, otot-otot wajah kita menjadi tegang sehingga perlu dilakukan totok wajah untuk meregangkan dan merelaksasi otot-otot tersebut. Tak hanya itu, penting juga bagi kita secara berkala melakukan cek kondisi kesehatan kulit dengan skin analyzer untuk mengetahui kadar minyak, sebum, pori-pori, dan kerutan,” jelas Tiar.

Di MS GLOW Aesthetic Clinic, ada beberapa treatment yang cocok

untuk perlindungan dan perawatan kulit bagi yang kerap beraktivitas di luar ruangan, seperti:

Pico Laser: menggunakan teknologi gelombang cahaya laser dengan energi yang cepat, untuk mengurangi masalah pigmentasi kulit seperti flek hitam akibat jerawat, meratakan warna kulit, melasma, meningkatkan produksi elastin dan kolagen kulit sehingga menghasilkan kulit yang lebih lembut, sehat, dan halus.



Jet Peel: perawatan kulit dengan teknik modern menggunakan alat khusus yang memberikan tekanan oksigen tinggi untuk mengangkat sel kulit mati dengan proses deep cleansing secara optimal dan memberi efek segar dan flawless pada wajah.

Profhilo King Booster: terapi suntikan hyaluronic ke dalam lapisan kulit yang paling dalam untuk menstimulasi produksi kolagen dan juga elastin.

Imun Booster: Menggunakan imun booster premium infusion yang merupakan kombinasi infus multivitamin dan antiaging infusion. Dimana bertujuan sebagai antioksidan, antiaging dan meningkatkan daya tahan tubuh.

MS GLOW Aesthetic Clinic terbuka untuk menjalin kolaborasi dengan berbagai pihak.

“Sesuai dengan nilai CHAMPION yang menjadi nilai luhur perusahaan, kami keluarga besar J99 Corp. khususnya di MS GLOWGLOW Aesthetic Clinic percaya bahwa melakukan bisnis usaha di bidang layanan dan jasa tidak Aesthetic Clinic percaya bahwa melakukan bisnis usaha di bidang layanan dan jasa tidak sekedar memberikan treatment yang dibayar oleh pelanggan, namun bagaimana kita bisa memberikan nilai lebih sebagai salah satu bentuk tanggung jawab sosial perusahaan. Hal ini pula yang mendapatkan feedback positif dari para customer kami,” ucapnya.

Punya Leher Bergaris? Yuk, Temukan 7 Penyebabnya dan Solusinya!

Category: LifeStyle

30 November 2025



Prolite – Garis-garis halus atau bahkan kerutan yang muncul di area leher seringkali menjadi perhatian utama bagi wanita. Selain menjadi tanda penuaan, leher bergaris juga dapat mengurangi rasa percaya diri.

Namun, tahukah kamu apa sebenarnya yang menyebabkan munculnya garis-garis ini? Mari kita bahas lebih dalam.

Mengapa Leher Bergaris Bisa Terjadi?



Ilustrasi leher bergaris – freepik

Munculnya garis-garis pada leher merupakan proses alami yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Berikut adalah beberapa penyebab utama:

1. Penuaan Alami

Seiring bertambahnya usia, produksi kolagen dan elastin, dua protein penting yang menjaga kekencangan kulit, mengalami penurunan.

Hal ini menyebabkan kulit menjadi lebih tipis dan kehilangan elastisitasnya. Proses penuaan juga merusak jaringan kulit, termasuk hilangnya lemak subkutan yang berfungsi sebagai bantalan alami kulit.

2. Paparan Sinar Matahari

Sinar UV dalam sinar matahari menghasilkan radikal bebas yang merusak kolagen dan elastin, mempercepat proses penuaan kulit.

Paparan sinar matahari dalam jangka waktu lama menyebabkan kondisi yang disebut fotoaging, ditandai dengan munculnya kerutan, garis-garis halus, dan perubahan warna kulit.

3. Gaya Hidup

Jika kamu perokok, nikotin yang dihirup dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah, mengurangi aliran darah ke kulit, dan memperlambat proses perbaikan kulit.

Polusi Udara yang memiliki partikel polutan dapat merusak sel-sel kulit dan mempercepat penuaan. Serta kurang tidur dapat menyebabkan stres oksidatif yang merusak kolagen dan elastin.



Ilustrasi Leher Bergaris – Ist

4. Perubahan Berat Badan

Saat berat badan turun dengan cepat, kulit tidak memiliki waktu untuk menyesuaikan diri, sehingga menjadi kendur dan membentuk garis-garis.

Kenaikan berat badan juga dapat menyebabkan peregangan kulit dan munculnya garis-garis.

5. Genetik

Struktur kulit dan kecenderungan untuk membentuk kerutan sebagian besar ditentukan oleh faktor genetik.

6. Postur Tubuh

Kebiasaan membungkuk atau tidur dengan posisi yang tidak tepat dapat menekan kulit leher dan mempercepat munculnya garis-garis.

7. Dehidrasi

Kurangnya asupan air menyebabkan kulit menjadi kering dan lebih rentan terhadap kerusakan.

Garis leher memang tak terhindarkan, namun kita bisa menunda dan meminimalkan kemunculannya.

Yuk, mulai dari sekarang jaga kesehatan kulitmu dengan rutin melakukan perawatan dan menerapkan gaya hidup sehat.

Ingin tahu lebih banyak tentang perawatan kulit ? Kamu bisa berkonsultasi dengan dokter spesialis kulit untuk mendapatkan solusi yang tepat.

Semoga artikel ini membantu!

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

Category: LifeStyle

30 November 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!

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

Category: LifeStyle
30 November 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!

Rahasia Perawatan Kulit
Wajah: 5 Langkah Sesuai

dengan Jenis Kulit Anda

Category: LifeStyle

30 November 2025



Prolite – Keberagaman tipe kulit wajah memang membutuhkan pendekatan perawatan kulit yang berbeda-beda. Dari kulit berminyak hingga kulit kering, setiap tipe kulit memiliki kebutuhan unik yang harus diperhatikan.

Dalam artikel ini, kita akan membahas secara mendalam cara merawat setiap tipe kulit wajah agar kita dapat membuat keputusan yang tepat dalam merancang rutinitas perawatan kulit kita.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan kulit kita, kita dapat mengoptimalkan hasil perawatan kulit dan mencapai kulit yang sehat dan bersinar! Yuk, simak informasi selengkapnya untuk mendapatkan kulit yang sehat dan cantik! □

5 Langkah Perawatan Kulit Wajah Sesuai dengan Jenisnya

1. Kulit Wajah Normal



– *Freepik*

Kulit wajah normal memang tidak memerlukan perawatan khusus yang berlebihan. Cukup dengan mencuci wajah menggunakan sabun pembersih yang lembut dua kali sehari, lalu mengaplikasikan pelembab untuk menjaga kelembaban kulit.

Meskipun kulit normal cenderung sehat dan tidak terlalu sensitif, tetaplah memantau perubahan yang mungkin terjadi pada kulit. Selain itu, penggunaan tabir surya juga disarankan untuk melindungi kulit dari paparan sinar *UV* yang berbahaya.

2. Kulit Wajah Kering



– *Freepik*

Kulit wajah kering membutuhkan perawatan khusus untuk menjaga kelembaban kulit. Penting untuk menggunakan pelembab yang cukup kaya dan berbahan dasar lembut agar dapat menghidrasi kulit secara maksimal.

Selain itu, menggunakan masker wajah secara rutin juga bisa menjadi pilihan yang baik untuk menambah kelembaban kulit.

Masker wajah yang mengandung bahan-bahan seperti *aloe vera*, *hyaluronic acid*, atau madu dapat membantu memberikan kelembaban ekstra dan menjaga kulit tetap lembut dan segar.

3. Kulit Wajah Berminyak



– *Freepik*

Kulit wajah berminyak membutuhkan perawatan khusus yang dapat

mengontrol produksi minyak berlebih.

Penggunaan produk perawatan yang diformulasikan khusus untuk kulit berminyak, seperti pembersih wajah yang mengandung bahan-bahan seperti asam salisilat atau *benzoyl peroxide*, dapat membantu mengendalikan minyak serta mengurangi kemungkinan timbulnya jerawat.

Selain itu, penggunaan toner juga bisa menjadi langkah penting dalam rutinitas perawatan kulit untuk kulit berminyak.

Toner dengan kandungan bahan seperti *witch hazel* atau *salicylic acid* dapat membantu mengecilkan pori-pori dan mengontrol produksi minyak.

4. Kulit Wajah Sensitif



– *Freepik*

Kulit wajah sensitif memerlukan perawatan khusus yang lembut dan tidak mengandung bahan-bahan yang dapat menyebabkan iritasi.

Penting untuk memilih produk perawatan yang bebas dari pewangi dan bahan-bahan kimia keras, serta mengandung bahan-bahan yang menenangkan dan melembapkan kulit.

Pelembab yang mengandung bahan-bahan seperti ceramide dan hyaluronic acid dapat membantu menjaga kelembaban kulit serta meredakan iritasi pada kulit sensitif.

Selain itu, hindari penggunaan produk perawatan yang mengandung alkohol atau bahan-bahan yang berpotensi menyebabkan reaksi alergi.

Selalu lakukan uji coba patch test sebelum menggunakan produk baru pada kulit sensitif, dan perhatikan reaksi kulit untuk memastikan bahwa produk tersebut cocok digunakan.

5. Kulit Wajah Kombinasi



– Freepik

Kulit wajah kombinasi memerlukan perawatan khusus yang dapat mengatasi masalah kulit kering dan berminyak secara bersamaan.

Produk perawatan yang tepat akan membantu menjaga keseimbangan kulit tanpa membuatnya terlalu kering atau berminyak.

Pelembab yang mengandung bahan-bahan ringan dan tidak komedogenik, seperti *hyaluronic acid* atau *gel* lidah buaya, bisa menjadi pilihan yang baik untuk kulit wajah kombinasi.

Pelembab semacam ini mampu melembabkan kulit tanpa meninggalkan rasa berminyak atau menyumbat pori-pori.

Selain itu, penting juga untuk memilih produk pembersih wajah yang lembut dan tidak mengandung bahan-bahan yang terlalu keras.

Pembersih wajah yang cocok untuk kulit wajah kombinasi akan membersihkan minyak berlebih pada area *T-zone* tanpa membuat kulit kering pada area yang cenderung kering.



– Freepik

Melalui pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan kulit wajah, kita bisa menciptakan rutinitas perawatan kulit pribadi yang efektif.

Tak peduli apa tipe kulitmu, perawatan kulit wajah yang tepat bisa meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan kulit secara menyeluruh.

Ingatlah, setiap langkah perawatan kulit wajah merupakan langkah kecil menuju kulit yang sehat dan berseri. Jadi,

jangan ragu untuk memberikan waktu dan perhatian ekstra pada kulit wajahmu! ☐

6 Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

Category: LifeStyle

30 November 2025



Prolite – *Stretch mark* atau *striae*, seringkali disebut sebagai “garis-garis putih,” merupakan masalah kulit yang umum terjadi, terutama pada wanita, baik saat masa kehamilan maupun ketika mengalami perubahan berat badan yang signifikan.

Ketika kulit meregang secara berlebihan dalam waktu singkat, seperti saat kehamilan atau saat mengalami penurunan atau peningkatan berat badan yang cepat, serat-serat kulit dapat mengalami kerusakan dan menghasilkan *striae*.

Dalam artikel ini, kita akan menyelami lebih dalam mengenai faktor-faktor penyebab umum dari *stretch mark* dan memberikan

panduan praktis tentang bagaimana cara mencegahnya, sehingga kita bisa merawat kulit kita dengan lebih baik. Oleh karena itu, yuk kita simak sampai akhir!

Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

1. Perubahan Berat Badan yang Cepat



Ilustrasi menimbangberat badan – Freepik

Striae sering muncul ketika kulit meregang secara cepat akibat peningkatan berat badan yang signifikan. Menjaga penurunan atau kenaikan berat badan dengan konsisten dapat menjadi kunci untuk mencegah munculnya *stretch mark*.

Dengan menjaga berat badan tetap stabil, kita dapat mengurangi tekanan yang diberikan pada kulit, sehingga mengurangi risiko terjadinya peregangan yang berlebihan. Ini adalah langkah sederhana namun efektif yang dapat diambil untuk merawat kulit dan mencegahnya.

2. Kehamilan



Ilustrasi wanita hamil – thebump

Selama masa kehamilan, pertumbuhan perut dan payudara yang cepat dapat menyebabkan timbulnya *striae*. Untuk mengurangi risiko munculnya, penting untuk merawat kulit secara khusus selama kehamilan.

Salah satu cara efektifnya adalah dengan menggunakan krim atau minyak anti-*stretch mark* secara teratur. Produk-produk ini dirancang khusus untuk membantu menjaga elastisitas kulit dan

mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan.

3. Faktor Genetik



Ilustrasi dna – Freepik

Kecenderungan genetik juga dapat memainkan peran penting dalam kemungkinan munculnya *striae*. Jika ada riwayat dalam keluarga, langkah-langkah pencegahan dapat diambil sejak dini untuk mengurangi risiko timbulnya masalah ini.

Meskipun tidak dapat mengubah faktor genetik, dengan mengadopsi gaya hidup sehat dan rutin merawat kulit, seperti menjaga berat badan yang seimbang, menggunakan pelembap yang tepat, dan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, kita dapat membantu mengurangi kemungkinan akan muncul atau setidaknya mengurangi keparahannya.

4. Kurangnya Hidrasi



Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik

Kulit yang kering memang cenderung lebih rentan terhadap *stretch mark*. Oleh karena itu, menjaga kelembaban kulit menjadi kunci penting dalam mengurangi risiko timbulnya *striae*.

Penggunaan pelembab khusus secara teratur dapat membantu menjaga elastisitas kulit dan membuatnya lebih lentur, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan yang dapat menyebabkan stretch mark.

Selain itu, penting juga untuk memilih pelembab yang sesuai dengan jenis kulit dan mengandung bahan-bahan yang mampu

meningkatkan kelembaban kulit secara efektif.

5. Olahraga yang Tidak Teratur



Ilustrasi – Cr. shutterstock

Melibatkan diri dalam rutin olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan preferensi kita dapat membantu menjaga kekencangan kulit.

Olahraga membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kolagen dan elastin dalam kulit, serta menguatkan otot-otot di sekitar area yang rentan terhadap *striae*, seperti perut, paha, dan lengan.

Selain itu, dengan rutin berolahraga, kita juga dapat mengontrol berat badan dengan lebih efektif, sehingga mengurangi risiko timbulnya *striae* akibat perubahan berat badan yang drastis.

6. Nutrisi yang Tidak Seimbang



Ilustrasi makanan cepat saji – Freepik

Asupan nutrisi yang kurang dapat mempengaruhi kesehatan kulit secara signifikan. Penting untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup, terutama vitamin dan mineral yang mendukung kesehatan kulit.

Vitamin A, C, dan E, misalnya, memiliki peran penting dalam menjaga elastisitas, kelembaban, dan kekuatan kulit. Selain itu, konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, protein, dan lemak sehat juga dapat membantu memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh kulit.



Ilustrasi perawatan kulit – Freepik

Dengan memahami penyebab stretch mark, kita bisa lebih proaktif dalam mencari langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko timbulnya stretchmark serta merawat kulit agar tetap sehat dan kencang.

Jadi, jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan kulit dan tetap berusaha untuk tetap sehat, ya! *Stay healthy, guys!* ☐

Terbakar Matahari? Ini Dia 8 Cara Jitu Atasi Sunburn Pasca Aktivitas Outdoor!

Category: LifeStyle
30 November 2025



Prolite – Pernah ngalamin *sunburn* setelah seru-seruan di luar ruangan? Pasti bikin nggak nyaman, kan? Tenang aja, karena

kita punya solusinya!

Aktivitas di luar ruangan seperti berjemur, berolahraga, atau bahkan hanya beraktivitas sehari-hari dapat meningkatkan risiko *sunburn* atau terbakarnya kulit.

Paparan sinar matahari, khususnya sinar UV, bisa bikin kulit kita meradang, kemerahan, bahkan iritasi. Ngeri, ya? Apalagi kalau terus-terusan kena sinar matahari, bisa berakibat pada kerusakan jangka panjang, kayak penuaan dini dan bahkan kanker kulit.



Ilustrasi seorang wanita yang mengalami Sunburn – Thetab

Tapi, tenang aja, Sobat! Di artikel ini, kita bakal bahas beberapa tips perawatan yang bisa membantu kamu atasi dan mencegah kerusakan lebih lanjut pada kulit yang terbakar.

Dengan langkah-langkah perawatan yang tepat, kita bisa tetap menjaga kulit kita sehat dan aman meskipun sering beraktivitas di luar ruangan.

Jadi, ayo kita simak informasi selengkapnya! Biar kulit kita tetap sehat dan kita tetap bisa menikmati aktivitas *outdoor* tanpa khawatir! ☐☐

8 Langkah Mudah Mengatasi *Sunburn* Pasca Aktivitas *Outdoor*



Ilustrasi wanita yang memakai produk skincare – freepik

1. Dinginkan Kulit

Setelah mengalami *sunburn*, yang kamu butuhin adalah sensasi

dingin buat meredakan kemerahan dan peradangan. Cobain deh, pakai kompres dingin atau mandi dengan air dingin. Itu bisa bantu banget nih untuk bikin kulit kamu merasa lebih nyaman dan kurang merah-merahnya. ☐

2. **Hindari Paparan Sinar Matahari Lebih Lanjut**

Setelah kulit terbakar, yang penting banget dihindarin adalah paparan langsung sinar matahari. Pastikan kamu pake tabir surya, topi, payung, atau pakaian yang bisa nutupin kulit kamu.

Ini penting banget buat melindungi kulit dari sinar UV yang bisa bikin makin parah kerusakan kulit kamu. Jadi, jangan lupa pake perlindungan ekstra ini ya, biar kulit kamu cepet pulih dan gak tambah parah terbakarnya! ☐

3. **Gunakan Pelembab**

Kulit yang kena *sunburn* tuh butuh banget kelembaban ekstra! Coba gunakan pelembab yang mengandung *aloe vera*. *Aloe vera* ini bener-bener keren buat meredakan iritasi dan mempercepat proses penyembuhan kulit yang terbakar.

Jadi, jangan ragu-ragu buat pilih pelembab yang satu ini, biar kulit kamu bisa balik cerah dan sehat seperti biasa dengan cepat! ☐☐

4. **Hindari Produk Skincare yang Beraroma atau Beralkohol**

Pilihlah produk perawatan kulit yang lembut dan bebas alkohol serta pewangi untuk mengatasi *sunburn*. Soalnya, bahan-bahan kayak alkohol dan pewangi ini bisa bikin iritasi pada kulit yang udah terbakar.

Lebih baik pilih produk yang punya formula yang gentle dan nggak bikin kulit tambah bermasalah. Jadi, pastikan untuk baca kandungan produk perawatan kulit sebelum kamu pake, biar kulit kamu tetap *happy* dan cepet sembuh! ☺☺

5. Konsumsi Air yang Cukup

Pastikan kamu minum cukup air untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi, terutama setelah kulitmu terbakar sinar matahari. Kulit yang mengalami *sunburn* biasanya cenderung kehilangan kelembaban, jadi penting banget untuk menggantinya dari dalam.

Dengan minum air yang cukup, kamu bisa membantu kulitmu pulih lebih cepat dan mencegah kulit jadi kering dan teriritasi. Jadi, jangan lupa selalu bawa botol air, ya! ☺

6. Gunakan Pelembab dengan Kandungan Aloe Vera atau Mentimun

Kandungan *aloe vera* atau mentimun dalam pelembab memang bisa memberikan sensasi dingin yang segar banget dan meringankan rasa terbakar pada kulit. Jadi, saat kamu pake pelembab yang mengandung bahan-bahan ini, rasanya kayak dapetin “angin sejuk” langsung di kulit yang terbakar.

Bukan cuma bikin nyaman, tapi juga bantu banget meredakan iritasi dan merawat kulit yang terbakar. So, pastikan pilih pelembab yang mengandung *aloe vera* atau mentimun ya, biar kulit kamu cepet sembuh dan tetap sehat! ☺☺☺

7. Jangan Mengelupas Kulit yang Terbakar

Kulit yang terbakar bisa aja mengelupas, dan sebaiknya jangan dipaksa untuk mengupasnya. Karena hal itu bisa meningkatkan risiko infeksi dan bahkan memperlambat proses penyembuhan kulit. Jadi, biarkan kulit mengelupas secara alami tanpa

diusik.

Kamu bisa bantu proses penyembuhan dengan terus menjaga kelembaban kulit menggunakan pelembab yang cocok dan dengan memberikan perawatan yang lembut. Ingat, kesabaran adalah kunci untuk mendapatkan hasil yang terbaik! ☐

8. Konsultasikan dengan Ahli Kulit

Kalau *sunburn*-nya semakin parah atau terjadi gejala seperti bengkak, nanah, atau nyeri yang nggak kunjung reda, penting banget untuk segera berkonsultasi dengan ahli kulit atau dokter untuk mendapatkan perawatan medis yang tepat.

Mereka bakal bisa memberikan penanganan yang sesuai dengan kondisi kulitmu dan mencegah komplikasi yang lebih serius. Jadi, jangan ragu untuk minta bantuan dari ahli jika kamu merasa perlu, ya! Kesehatan kulitmu itu nomor satu! ☐☐



Ilustrasi wanita yang melindungi diri dari cahaya – Freepik

Melindungi kulit dari paparan sinar matahari berlebihan dan mengambil langkah-langkah pencegahan seperti menggunakan tabir surya dengan SPF tinggi, mengenakan topi, dan memakai pakaian yang menutupi kulit dapat membantu mencegah terjadinya kulit terbakar di masa mendatang.

Ingatlah bahwa perawatan kulit yang baik bukan hanya tentang penampilan, tapi juga tentang investasi untuk kesehatan kulitmu di masa depan.

Dengan menjaga kulitmu dari bahaya sinar matahari dan memberikan perawatan yang tepat, kamu bisa mencegah berbagai masalah kulit yang bisa muncul di kemudian hari.

Jadi, tetaplah menjaga kesehatan kulitmu dengan baik, ya! *Stay healthy, stay glowing!* ☐☐

5 Tipe Kulit Wajah yang Wajib Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

30 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!*

9 Manfaat Ajaib Air Cucian Beras untuk Kulit Cantik Alami

Category: LifeStyle
30 November 2025



Prolite – Air cucian beras, yang seringkali diabaikan sebagai sisa dari proses memasak. Ternyata menyimpan rahasia kecantikan alami untuk kulit.

Dalam artikel ini, kita akan mengungkapkan manfaat luar biasa yang dimiliki air cucian beras dan mengapa seharusnya mempertimbangkan untuk memasukkannya ke dalam rutinitas perawatan kulit.

Manfaat Air Beras untuk Kesehatan Kulit



Ilustrasi perawatan kulit – Freepik

Air cucian beras memiliki beragam manfaat yang positif untuk kulit, termasuk:

- pembersihan alami
- mencerahkan kulit
- meratakan warna kulit
- membantu menenangkan kulit yang meradang atau iritasi
- membantu mengontrol produksi minyak
- mencegah timbulnya jerawat
- perawatan kulit sensitif

- menjaga kekenyalan kulit
- dan mengurangi tanda-tanda penuaan

Penggunaan air cucian beras sebagai bagian dari rutinitas perawatan kulit dapat memberikan manfaat positif yang tidak hanya alami tetapi juga terjangkau secara ekonomis.

Cara Mengolah Air Cucian Beras



Ilustrasi beras – Freepik

Berikut adalah langkah-langkah singkat untuk menyiapkan air beras untuk perawatan wajah:

1. Pilih dan cuci bersih beras. Gunakan beras berkualitas tinggi dan bersih, lalu cuci untuk menghilangkan kotoran.
2. Rendam dan saring. Rendam beras dalam air, lalu saring airnya untuk mendapatkan nutrisi beras.
3. Penyimpanan dan penambahan bahan (Opsional). Simpan air beras yang sudah disaring dan tambahkan bahan alami jika diinginkan.
4. Gunakan sesuai kebutuhan. Gunakan air beras sebagai pembersih wajah atau toner alami.
5. Biarkan kering atau bilas. Aplikasikan pada wajah dengan lembut dan bilas jika diinginkan.

Pastikan air beras yang digunakan tidak mengandung sisa-sisa deterjen atau bahan kimia. Gunakan secara teratur sesuai dengan kebutuhan kulitmu untuk mendapatkan manfaat perawatan kulit yang maksimal.