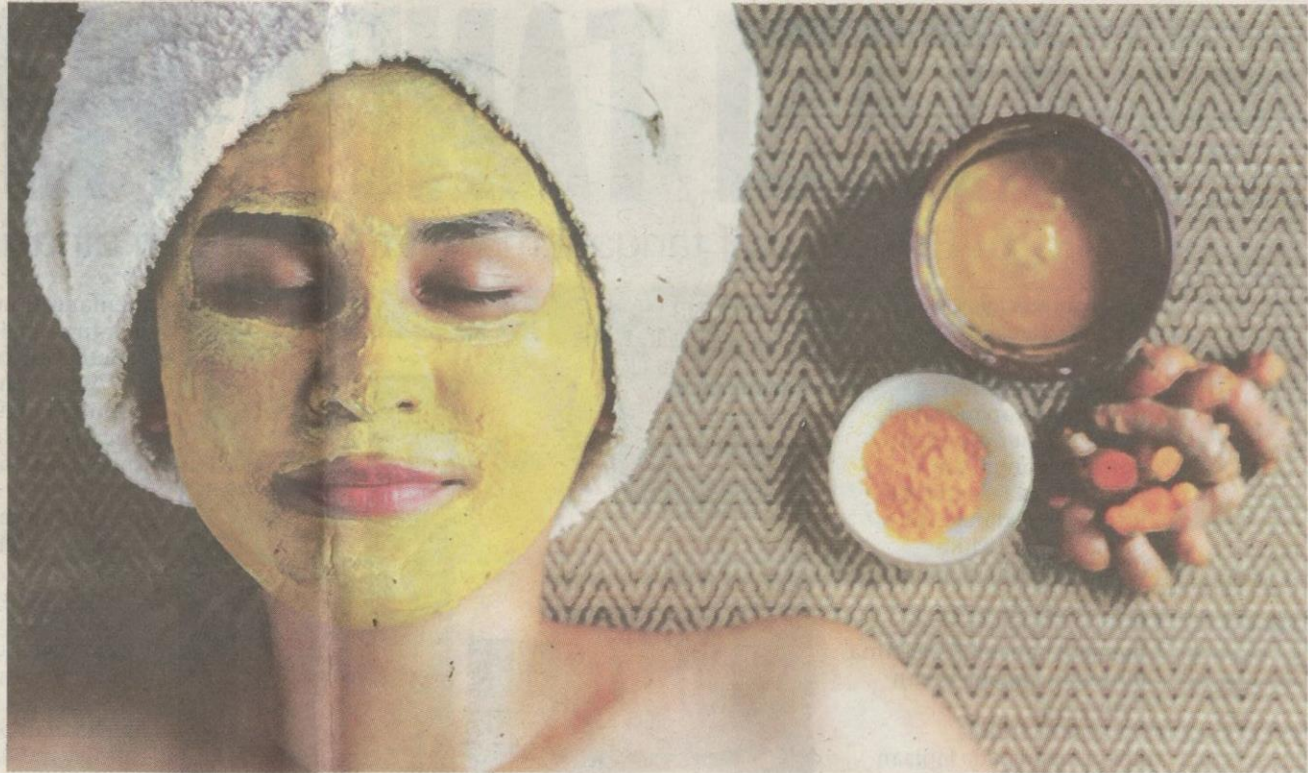


16/12/17

mls 24

# KHASIAT REMPAH- RATUS



Bahan  
semula jadi  
berkesan  
cantikkan  
kulit

**Yusliza Yakimir Abd Talib**  
yusliza@hmetro.com.my

**Rawatan** wajah tidak semestinya memerlukan produk yang mahal, sebaliknya bahan semula jadi yang terdapat di dapur rumah seperti rempah-ratus juga boleh dimanfaatkan



keperluan vitamin A dalam sehari. Vitamin A dan C adalah antioksidan yang mencegah radikal bebas merosakkan kolagen di dalam kulit. Oleh itu, rutin memakan paprika segar boleh membuatkan anda awet muda.

untuk tujuan itu.

Banyak rempah-ratus yang diketahui mengandungi bahan yang baik untuk mencantikkan kulit. Maka tidak hairan sesetengah rempah-ratus seperti kunyit dan kulit kayu manis antara bahan yang dijadikan campuran dalam sesetengah produk kecantikan.

Tidak ramai yang mengetahui manfaat rempah-ratus untuk kecantikan kulit kita. Lada, kunyit, halia, paprika, bunga cengkih dan buah pala misalnya mempunyai kandungan yang baik untuk kulit.

Kebanyakan bahan ini ada di dapur setiap rumah, walaupun jarang memasak. Selain menjimatkan wang, kaedah semula jadi ini lebih selamat untuk kulit dan terhindar daripada bahan kimia berbahaya.

### 1. Lada

\* Sifat biji lada yang menghangatkan, melancarkan peredaran darah dan berfungsi sebagai antibakteria menjadikan ia sesuai sebagai bahan lulur. Ia dapat menyingkirkan bintik hitam pada permukaan kulit.

Caranya, campurkan satu sudu lada yang sudah ditumbuk dengan satu sudu teh yogurt lalu oleskan pada permukaan kulit yang



mempunyai bintik hitam. Cuci bersih wajah selepas tujuh minit. Seeloknya gunakan lada yang ditumbuk sendiri daripada serbuk lada yang dijual di pasaran yang biasanya sudah dicampur dengan tepung dan bahan lain.

### 2. Halia

Halia terbukti mengandungi khasiat untuk kesihatan tubuh dan kecantikan. Untuk wajah, halia boleh dijadikan tonik kerana kandungannya dapat merangsang kitaran kulit dan mampu mengembalikan daya hidup kulit tanpa menyebabkankan iritasi atau keradangan.

Oleskan hirisan halia segar pada kulit yang sudah dibersihkan terutama di bahagian yang paling

berminyak dan banyak jerawat seperti dahi, pipi dan dagu. Biarkan selama lebih kurang 20 minit hingga air halia meresap ke dalam kulit sebelum dibilas hingga bersih.

### 3. Bunga cengkih

Cengkih mengandungi polifenol yang berfungsi sebagai antioksidan dan bersifat antikuman. Malah ia dikatakan mengandungi antioksidan paling tinggi berbanding rempah lain.

Menurut ahli dermatologi dari Massachusetts, Valori Treloar, jika dioles pada kulit, cengkih akan menjadi pencuci yang efektif untuk membersihkan kulit daripada sisa solekan, kotoran dan juga bakteria. Selain itu, baunya dapat menenangkan, sekali gus

berfungsi sebagai aroma terapi.

### 4. Kunyit

Kunyit memang tidak asing sebagai antara bahan popular untuk kecantikan wajah termasuk dijadikan lulur. Rempah ini memang sudah lama dipercayai dalam merawat kecantikan dan kesihatan. Kunyit mengandungi curcumin yang berfungsi sebagai antikanser dan antioksidan. Selain itu, ia menyingkirkan sel kulit mati dan membersihkan kulit daripada bahan tidak berguna yang menempel di permukaannya.

### 5. Paprika

Paprika kaya vitamin A dan C. Dua sudu teh serbuk paprika sudah mampu memenuhi 30 peratus

### 6. Buah pala

Buah pala mengandungi bahan antikeradangan yang dapat mencegah terjadinya radang pada kulit. Maka rempah ini dipercayai dapat mengatasi pelbagai masalah kulit seperti kurap dan dermatitis.

Buah pala juga dikatakan mampu mencerahkan kulit dan memudahkan bekas jerawat. Caranya, campurkan serbuk pala dengan madu dan oleskan pada bekas jerawat. Jika dilakukan secara rutin, bekas jerawat akan pudar.

### 7. Kulit kayu manis

Kulit kayu manis mempunyai pelbagai khasiat yang baik untuk tubuh antaranya dapat melancarkan peredaran darah dan berfungsi sebagai antibakteria. Tidak hairanlah sejak berzaman dulu kulit kayu manis digunakan secara tradisional untuk kecantikan wajah terutama bagi mengatasi masalah jerawat.

Untuk merawat jerawat, caranya dengan menyapukan serbuk kayu manis yang sudah dicampur dengan sedikit air pada kulit yang mengalami jerawat. Dalam beberapa hari jerawat akan cepat mengering.