



## Cara Mendapatkan Kulit Lebih Cerah dan Jelas dengan Suplemen yang Mencegah Kerusakan Kulit

### Description

Manfaat Menjaga Kesehatan Usus untuk Kulit yang Cerah

Pentingnya Menjaga Kesehatan Usus untuk Kulit yang Cerah

Menurut seorang ahli, perawatan kulit yang kita gunakan, apa yang kita makan, dan pilihan gaya hidup yang kita buat sangat memengaruhi bagaimana kulit kita terlihat dan menua. Namun, mungkin tidak disadari oleh banyak orang, bahwa menjaga kesehatan usus juga dapat berkontribusi pada kulit yang cerah dan bercahaya. Menurut Technical Advisor di Bio-Kult Kim Plaza, mengonsumsi suplemen seperti bakteri hidup dapat membantu mencegah kerusakan kulit akibat sinar matahari dan bahkan membuat kulit terlihat lebih cerah.

Koneksi Antara Mikrobioma Usus dan Kesehatan Kulit

Studi-studi telah menunjukkan bahwa suplemen bakteri hidup memiliki potensi besar dalam mencegah dan meredakan jerawat, peradangan alergi, hipersensitivitas kulit, kerusakan kulit akibat sinar UV, perlindungan luka, serta sebagai produk kosmetik; dengan beberapa penelitian mencatat efek mencerahkan kulit. Kim menambahkan bahwa usus yang sehat dapat menyebabkan kulit yang lebih cerah dan jernih serta mencegah beberapa kondisi kulit.

Tindakan untuk Menjaga Kesehatan Kulit

Menurut Kim, ada komunikasi dua arah antara usus dan kulit yang disebut sebagai sumbu usus-kulit. Usus kita dapat mendukung kesehatan kulit kita dengan mengatur fungsi kekebalan tubuh, serta faktor-faktor lainnya juga. Pentingnya mengurangi peradangan, yang dapat bermanfaat bagi kulit. Bakteri baik diketahui dapat mendukung fungsi penghalang usus, oleh karena itu mengurangi degen usus dan peradangan yang terkait.

Tips untuk Menjaga Kulit Tetap Muda

Seorang dokter membagikan bahwa “ekspresi wajah sehari-hari” dapat menambah usia penampilan Anda dan memberikan beberapa saran untuk mencegah hal ini terjadi. Dr. Dev Patel mengatakan bahwa “ekspresi wajah sehari-hari adalah aspek alami kehidupan – kita tersenyum, cemberut, tertawa, dan mengeraskan hidung kita. Namun, ketika ekspresi ini menjadi repetitif, mereka dapat memainkan

peran dalam perkembangan keriput.” Ini penting untuk menghindari kerutan di area dahi dan mata dengan menggunakan kacamata hitam saat berada di luar ruangan saat cuaca panas.

## Ringkasan

Perawatan kulit yang kita gunakan, apa yang kita makan, dan pilihan gaya hidup yang kita buat sangat memengaruhi bagaimana kulit kita terlihat dan menua. Namun, apa yang mungkin tidak disadari orang, adalah bahwa merawat saluran pencernaan dapat memberikan kontribusi bagi kulit yang cerah dan bercahaya, seorang ahli menjelaskan. Suplemen seperti bakteri hidup dapat membantu mencegah kerusakan kulit dari sinar matahari dan bahkan menghasilkan kulit yang lebih cerah. Bagaimana Anda merawat saluran pencernaan Anda? Apakah Anda pernah mencoba suplemen untuk kesehatan saluran pencernaan dan kulit?

Jangan ragu untuk berbagi pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark