

Oleh Nurul Husna Mahmud
nurul_husna@
mediaprima.com.my

Selaran matahari menyebabkan kulit menjadi gelap dan memburukkan lagi tona kulit wajah menjadi tidak sekata.

Semestinya, keadaan itu akan menyebabkan wanita kurang yakin dengan ketampil wajah.

Meskipun boleh ditutup dengan solekan, namun rasa kurang selesa masih ada apabila melihat kesan selaran tidak ditangani dengan baik.

Bagi sesetengah individu, kesan selaran jika tidak ditangani dengan baik boleh bertambah buruk apabila terdedah kepada cahaya matahari.

Penyelesaian untuk wajah yang mengalami selaran matahari cukup mudah, malah dapat ditangani dengan beberapa petua ringkas.

Berikut antara amalan boleh dilakukan wanita yang berdepan masalah ini menerusi bahan yang mudah diperolehi di rumah.

1. TERAPI AIR SEJUK

Salah satu cara untuk menangani selaran matahari ialah menyejukkan bahagian wajah yang terjejas.

Walaupun ketika itu masih berada di luar, menurunkan suhu badan sama ada berenang dalam lautan, tasik atau sungai antara alternatif terpanas.

Sebenarnya, menyejukkan badan dengan menggunakan air sejuk selepas beberapa minit dalam rumah boleh mengurangkan selaran.

Namun, perlu berwaspada dengan kolam kerana air berklorin boleh menyebabkan kesan selaran bertambah buruk.

Selain itu, elak menggunakan ais secara langsung, kerana ia sebenarnya boleh menyebabkan lebih banyak kerosakan pada kulit yang lebih sensitif 'terbakar' akibat cahaya matahari.

2. MENGGUNAKAN KOMBINASI REMEDAN OAT DAN SODA

Satu ramuan yang

BIJAK GUNA TERAPI ALAMI

Kembalikan semula seri dan sihatkan semula wajah akibat selaran matahari

ALOE vera mampu menangani selaran matahari pada wajah.



BUNGA kamomil juga boleh melegakan wajah yang mengalami selaran matahari.



KOMBINASI oat dan susu menggebuken wajah.



mudah menangani selaran matahari ialah menambah secawan oat ke dalam tab mandi membantu mengurangkan kerengsaan dan mengekalkan kelembapan semula jadi kulit.

Boleh juga sertakan dengan susu sejuk untuk membantu hasil lebih baik terutama untuk bilasan membasuh atau membasahkan muka.

Sesetengah orang juga menggunakan soda masakan untuk membantu melegakan kesakitan yang disebabkan oleh selaran matahari.

Contoh, sediakan 60 mililiter serbuk soda ke dalam air sejuk dan eluskan lembut pada kulit. Jangan gosok, cukuplah sekadar urutan lembut atau menyapu lembut.

3. ALOE VERA

Satu kajian pada 2024 mendapati, efek penggunaan Aloe Vera boleh mempercepatkan proses penyembuhan bagi pesakit yang mengalami kulit terbakar tahap dua.

Secara tidak langsung, aloe vera antara tumbuhan yang dapat memberi kebaikan dalam menangani masalah selaran.

Dikatakan, kaedah dengan menyejukkan seketika jeli di dalam peti sejuk sebelum dipakai setiap malam boleh mempercepatkan pemulihan masalah selaran matahari.

4. TEH BUNGA KAMOMIL

Terdapat petua orang lama seperti di pedalaman China yang menggunakan ramuan bunga tertentu untuk menaikkan seri muka dan mendapatkan kulit gebu.

Tidak hairanlah penyelidikan kosmetik juga mendapati, kebaikan teh bunga kamomil boleh membantu menangani selaran muka.

Caranya dengan menyediakan terlebih dahulu air teh dan airnya disejukkan seketika.

Selepas itu, ambil tuala muka dan rendamkan dalam air teh tadi. Kemudian letakkan di atas muka.

Biarkan seketika sehingga air teh mula mengering dan barulah bilas dengan air biasa.

Jika anda mengalami alahan kerana alergi terhadap bunga kamomil, boleh juga diganti dengan tumbuhan lain seperti daisi atau bunga tahi ayam (marigold).