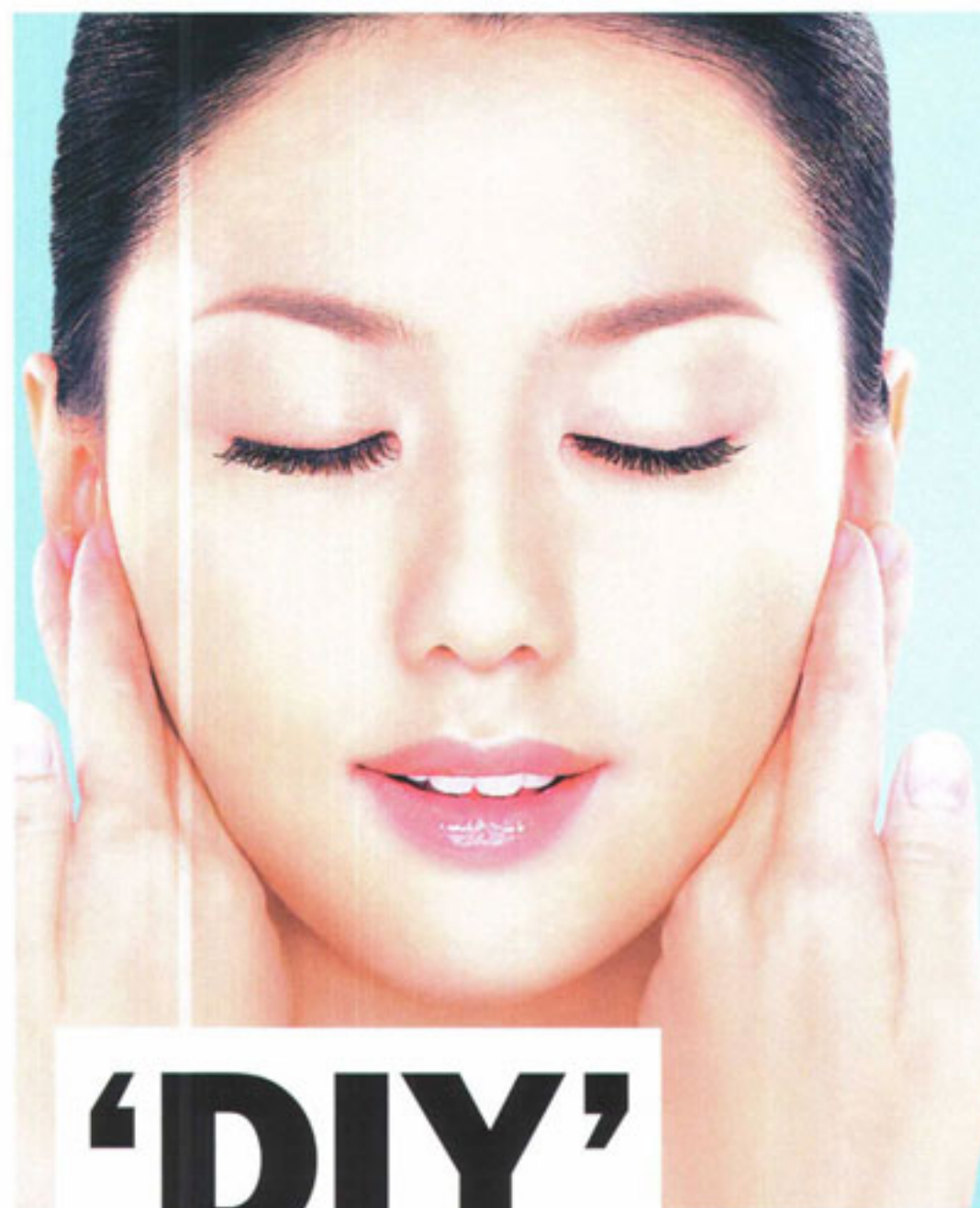


Headline 'DIY' belai wajah di rumah
Date 10. Oct 2008
Media Title Eh!
Section NEWS
Circulation 48000
Readership 80000

Language MALAY
Page No 136,137,138,139
Article Size 1465 cm2
Frequency Monthly
Color Full Color
AdValue 11216.10



EH! nota cantik



SESEKALI MEMANG TERINGIN MEMBELAI DIRI DI RUMAH. APATAH LAGI KALAU DIRI TIDAK BERKEMAMPUAN MEMBUATNYA DI PUSAT RAWATAN SEDIA ADA. ALAH, SENANG SAHAJA CARANYA ASAL SAHAJA ADA KEMAHUAN DAN DISIPLIN DIRI.

'DIY' Belai wajah di rumah

RAWATAN WAJAH

Wajah yang bersih dan cantik aset terpenting bagi seorang perempuan. Cantik muka, cantiklah segala-galanya dipandang orang. Rawatan muka tidak sahaja menumpukan pada mencuci, menyegar dan melembap. Sebulan sekali, muka seharusnya diberi rawatan lengkap termasuklah urutan, penjagaan mata, serum, esen dan pengelupasan dan lain-lainnya. Ini bagi mengembalikan keseimbangan kulit dan membuang sel-sel kulit mati. Ayuh, kita lihat apa yang kamu perlukan untuk melakukan rawatan muka di rumah.

1 Stabilkan emosi kamu pada tahap yang menyenangkan dan ketepikan semua permasalahan luaran. Nyalakan lilin wangi, pasang lagu yang mampu menenangkan fikiran dan malapkan lampu. Sandarkan diri pada kusyen. Suak dan ikat rambut kemas-kemas. Jika perlu, pakai pelilit rambut di hadapan untuk mengelakkan rambut terjatuh kala melakukan rawatan.

2 Cuci solekan mata dengan menggunakan kapas yang dicelup bersama pencuci solekan mata. Sebelum mengesat bahagian mata, tutup rapat mata, tekankan perlahan kapas pada mata dan seret menghala ke luar mata secara perlahan-lahan. Harus diingat mata adalah bahagian paling sensitif kerana kulit di sekitarnya sangat tipis. Selalunya, kedut-kedut hasil daripada kekasaran kamu menyentuhnya. Jika memakai maskara kalis air, jangan ditarik bulu mata itu menggunakan jari kerana

ia akan meluruskannya. Dalam keadaan mata tertutup, tekankan kapas tadi di atas bulu mata dan secara lembut tarik kapas menghala ke bawah mata dan ulang beberapa kali sehingga bulu mata benar-benar bersih.

3 Sama ada bersolek tebal atau sekadar memakai bedak tipis, kamu tetap perlu menanggalkan mekap itu menggunakan pencuci solekan. Celupkan kapas dan bersihkan keseluruhan wajah. Cara sapuannya juga sama seperti cucian mata, mesti dilakukan perlahan-lahan dan secara lembut. Ini bagi memastikan keanjalan kulit terpelihara. Jangan lupa untuk turut mencuci bahagian leher juga. Cuci keseluruhan wajah sehingga kapas terakhir tidak bernoda lagi.

4 Mulakan mencuci wajah dengan pencuci muka. Picitkan pencuci muka di tapak tangan dan gosok-gosokkannya. Kemudian, alihkan tapak tangan kepada wajah dan mula mencuci muka dalam keadaan memusar (bulatan). Pastikan seluruh wajah dicuci termasuklah di celah-celah hidung dan leher.



5 Setelah pasti keseluruhan wajah dan leher sudah dicuci, ambil tuala yang telah dilembapkan dengan air suam untuk membersihkan sisa-sisa cucian pada muka tadi. Pastikan keseluruhan wajah dan leher benar-benar bersih daripada sisa-sisa buih pencuci tadi.

6 Penyegar muka bertujuan menutup kembali liang roma yang terbuka akibat daripada pencucian wajah. Sapu menggunakan kapas lembut bermula dari dalam wajah menghala ke luar. Sapuan mesti sentiasa langsung ke atas untuk mengelakkan kulit hilang keanjalan jika ditarik menghala ke bawah.



7 Proses penyentalan wajah sangat penting dilakukan maksimum dua kali seminggu untuk membuang sel-sel kulit mata agar kulit tidak kelihatan kusam dan mengembalikan keserian kulit. Jika memilih penyental muka, pastikan bintil-bintilnya tidak terlalu kasar atau halus kerana bintil-bintil itulah yang berfungsi menanggalkan sel kulit mati. Cara sentalan juga secara memusar. Lamakan sentalan di bahagian kulit yang banyak noda seperti di hidung, celah-celah hidung dan tidak



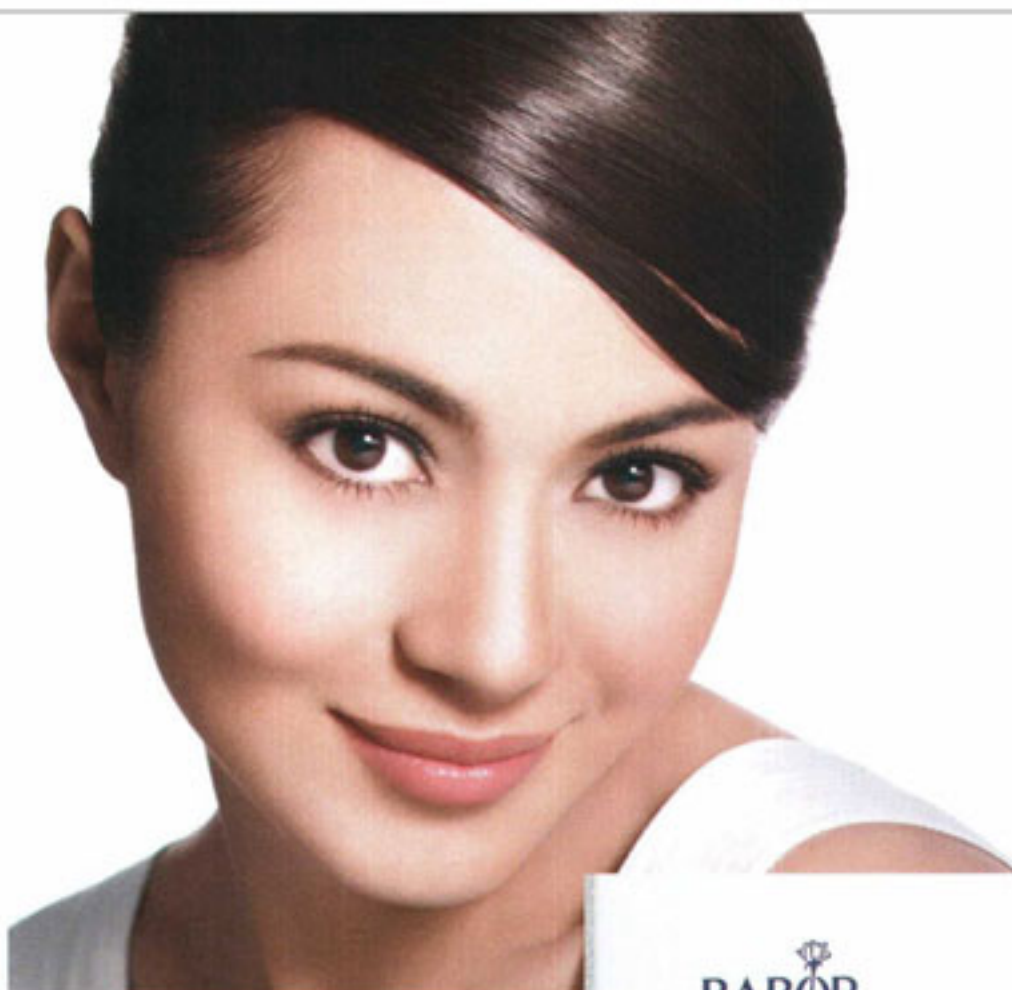
Eh! nota cantik

ketinggalan di leher yang selalunya banyak terkumpulnya daki. Elakkan terkena pada bahagian kulit mata.

8 Sekali lagi bersihkan sisa penyental muka tadi menggunakan tuala yang telah direndamkan dengan air biasa.

9 Ambil sehelai tuala bersih dan rendamkan di dalam air suam atau hangatkan tuala lembap di dalam ketuhar untuk 30 saat. Pastikan suhu tuala tidak terlalu panas, cukup sekadar suam-suam kuku. Tekapkan pada muka satu ke dua minit.

10 Masanya merehatkan wajah dengan pupur atau topeng (*masker*). Kamu boleh memilih untuk menggunakan pupur jenis krim atau helaian. Jika menggunakan jenis krim, picitkan pada satu bekas khas dan sapu menggunakan jari atau lebih efektif menggunakan berus khas. Pastikan kuantiti yang disapukan mengenai keseluruhan wajah. Jika menggunakan jenis helaian pula, pastikan kamu acu jauh dahulu pupur itu sebelum memakainya bagi memastikan lubang-lubang mata dan mulut tepat dengan saiz yang sebenar. Rehatlah untuk lima ke 10 minit mengikut panduan pada label produk.



11 Setelah itu, bersihkan sisa-sisa topeng mengikut arahan yang disertakan. Jika memakai pupur helaian, sapu lebih lendir yang ada, pada keseluruhan wajah.

12 Setelah wajah bersih dan kering, sapukan krim pada sekitar bawah dan kelopak mata. Ada cara menyapu krim mata untuk elak mata lebam dan wujud garis halus. Picitkan dua dot krim pada jari hantu dan manis, letakkan jari hantu di kelopak mata dan jari manis di bawah mata. Kemudian, tarik perlahan-lahan jari dari dalam langsung keluar mata. Apabila sampai di hujung luar mata (pelipis) tekan sedikit di bahagian itu untuk beberapa saat. Di situlah titik mula pada garis-garis dan kedutan mata.



13 Sapukan serum pada sekitar wajah. Jika tiada serum, bolehlah diteruskan dengan langkah seterusnya.

14 Diikuti dengan sapuan pelembap. Jika kulit jenis berminyak, pilih pelembap berasaskan air. Jika kulit jenis kering, fokuskan pada rumusan minyak.



15 Akhir sekali, jika rawatan dilakukan pada waktu siang, sapukan tabir suria sekurang-kurangnya SPF15 atau jika pada waktu malam, sapukan krim malam sebelum tidur.

