

Wajah Tanpa Jerawat

Contributed by Andita SB
Wednesday, 23 April 2008
Last Updated Wednesday, 23 April 2008

Jerawat dalam jumlah sedikit merupakan hal yang normal, lain ceritanya bila jerawat yang akut, bisa saja mengakibatkan bekas luka yang permanen. Bagi sebagian orang, menganggap jerawat akut sebagai gangguan yang begitu menyiksa, sehingga mereka seringkali mengalami masalah emosional yang bisa menjadi serius.

Pada dasarnya, jerawat muncul disebabkan oleh perubahan hormonal. Jenis hormon tertentu menstimulasi kelenjar minyak, yang kemudian berkembang menjadi lebih aktif dan menghasilkan banyak minyak. Demikian pula halnya dengan pori-pori akan mudah sekali tersumbat oleh kelenjar minyak tadi.

Sebenarnya, perubahan hormonal ini merupakan suatu bagian dari proses mejadi dewasa. Akan tetapi, perubahan ini bisa menjadi sangat menyusahkan. Soalnya, hormon-hormon yang menyebabkan pendewasaan secara fisik, juga menyebabkan kelenjar minyak pada kulit menghasilkan lebih banyak minyak.

Jaringan kelenjar minyak sama-sama terdapat dalam jaringan rambut yang merupakan suatu kesatuan. Selama pubertas, sel-sel kulit yang melapisi folikel sebacea mulai membuka dengan lebih cepat. Pada orang-orang yang berjerawat, sel-sel kulit ini lebih membuka dan menyatu daripada orang-orang yang tidak mempunyai jerawat.

Sementara itu, jaringan kelenjar minyak tersu memproduksi minyak yang menyebabkan folikel membengkak, sehingga mengakibatkan timbulnya noda-noda putih. Ketika noda-noda putih itu terkena udara, berubah menjadi noda-noda hitam. Warna hitam yang ada pada noda-noda hitam itu berasal dari pigmen kulit yang normal, menjadi gelap ketika terkena udara. Noda putih membesar bila pori-pori terlalu tersumbat, sehingga tidak ada udara sedikit pun yang bisa masuk.

Di samping itu, bakteri kulit normal mulai berkembang biak dengan sangat cepat di dalam folikel rambut yang tersumbat. Dalam perkembangbiakannya, bakteri-bakteri ini menghasilkan zat-zat yang mengganggu, yang bisa menyebabkan peradangan. Kadang-kadang dinding folikel pecah sehingga menyebabkan peradangan pada kulit di sekitarnya dan menyebabkan bintik-bintik, bisul atau benjolan.

Cara Penyembuhan

Tentu saja sangat tergantung pada susunan genetik, cara menjalani kehidupan. Seterusnya adalah bagaimana makanan yang dimakan, lamanya waktu yang disediakan untuk berolahraga, dan jadwal-jadwal yang teratur buat mengimbangi olahraga.

Artinya, sepanjang perawatan jerawat secara teratur, olahraga, tidur, dan makan yang seimbang, dan istirahat yang cukup, serta berusaha keras untuk membebaskan diri dari ketegangan syaraf, insya Allah dengan ijin Allah subhanahu wa ta'ala akan lebih cepat sembuh.

Metode yang dapat digunakan dalam perawatan jerawat di antaranya adalah membunuh atau menghindari bakteri yang menyebabkan infeksi jerawat, mengurangi minyak, terakhir dengan menghilangkan sel-sel kulit mati untuk mencegah pori-pori tersambat.

Nah, agar wajah kita tetap bersih dari jerawat, rawatlah jerawat secara alami dan ikuti petunjuk pencegahan jerawat seperti dipaparkan di atas. Perlu diketahui bahwa beberapa dari perawatan memang memerlukan waktu, paling tidak 2-4 pekan.