

MENGHILANGKAN JERAWAT DAN BEKASNYA SECARA ALAMI

Sumber: [artikel tentang menghilangkan jerawat dan bekasnya secara alami](#)

Obat jerawat alami memang yang paling dicari. Meskipun hasilnya akan lebih lambat didapatkan namun resiko penggunaannya minimal dan memiliki khasiat menyeluruh. Untuk menghilangkan jerawat dan bekas jerawat secara alami, lakukan hal-hal berikut ini.

- 1). Untuk mengempeskan jerawat dengan cepat dan mengurangi pembengkakan/peradangan pada jerawat batu, kompres jerawatmu dengan es batu.
- 2). Gunakan masker anti jerawat dengan bahan-bahan yang sudah dipercaya dapat mengoptimalkan proses regenerasi kulit, memberikan vitamin, dan kaya akan mineral. Bahan-bahan tersebut dapat berupa sayuran, buah-buahan, dan rempah-rempah yang biasa kita temukan di dapur. Misalkan tomat, kunyit, lidah buaya, lemon, dan lain sebagainya. Bisa di dapatkan lengkap melalui link sumber di bawah.
- 3). Diet sehat, kurangi makanan berlemak, khususnya makanan yang bersal dari daging olahan (kalo daging asli boleh) dan susu olahan (susu murni masih boleh). Selain itu, perbanyak makan buah-buahan, sayuran, dan cukupi kebutuhan mineral setiap harinya. Konsumsi pula obat herbal untuk jerawat seperti yang berasal dari rebusan kunyit dan temulawak, serta bahan-bahan lain yang mengandung zat atau kandungan anti-inflamasi.
4. Setelah kulitmu bebas dari jerawat, lakukan eksfoliasi secara rutin dengan melakukan scrubbing ataupun peeling wajah untuk mencegah pembentukan jerawat baru yang diakibatkan oleh sumbatan pori-pori oleh sel-sel kulit mati dan kotoran menumpuk yang tidak bisa kita lihat. Tentunya, dengan cara yang alami dengan menggunakan scrub dari garam, kunyit, baking soda, atau bahan alami lain yang memiliki tekstur agak kasar namun masih sedikit lembut dan dapat diterima oleh kulit. (ingat, gunakan jika jerawat sudah benar-benar hilang semua)