

# JURUS SEHAT ALAMI

## “Sunscreen Alami”

No	Sumber Sunscreen	Bagian yang digunakan		
	Aloe Vera (Lidah Buaya)	Daun		
	Rambutan	Kulit buah		
	Black Tea	Daun		
	Curcumin	Rimpang		
	Pomegranate (Delima)	Buah, Kulit		
	Anggur	Biji		
	Tomat	Buah		
	Avocado	Biji		

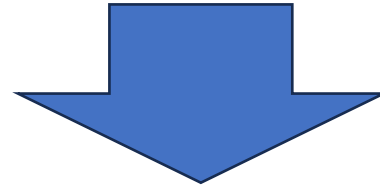
<b>Natural Sunscreen, Biological Source</b>	<b>Geographical Source</b>	<b>Part of plant</b>
Aloe Vera, <i>Aloe barbadensis</i> (41)	East and South Africa (42)	Leaves (43)
Rambutan, <i>Nephelium lappaceum</i> (44)	Southeast Asia like Malaysia, Indonesia, Thailand (45)	Peel of fruit (46)
Propolis, <i>Apis mellifera</i> (47)	Europe, North America, non-tropical regions of Asia (48)	Resins obtained from different parts of plants (49)
Black Tea, <i>Camelia sinensis</i> (50)	Asia, Africa, South America (51)	Leaves (52)
Curcumin, <i>Curcuma longa</i> (53)	India, China, Pakistan, East Indies (54)	Rhizomes (55)
Pomegranate, <i>Punica granatum</i> (56)	Mediterranean basin, America, Australia, South Africa, Asia (57)	Fruits, peel(58)
Grape, <i>Vitis vinifera</i> (59)	South America (60)	Seeds (61)
Tomato, <i>Solanum lycopersicum</i> (62)	Central Asia, Mediterranean Basin(63)	Fruit (64)
Ginkgo, <i>Ginkgo biloba</i> (65)	China, Japan (66)	Leaves (67)
Avocado, <i>Persea americana</i> (68)	Mexico, South Africa, Brazil (69)	Seeds (70)

# Sunscreen/Tabir Surya

Tabir surya adalah agen yang menyerap, menyebarkan atau memblokir radiasi UV

SINAR UV

- Meningkatkan imunitas
- Aktivasi vitamin D
- Memperbaiki mood



UV-A






- Merusak kolagen dan elastin
- Penuaan dini
- Aktivasi melanosit
- Kanker kulit

UV-B

- Luka bakar/sun burn
- Penggelapan warna kulit

# The UV Index

The UV index is a simplified measurement system for the sun's damaging rays and a guideline to protection.

0 1 2	LOW	<p>Minimal sun protection required (unless near water or snow). Wear sunglasses if bright.</p> 
3 4 5	MODERATE	<p>Take precautions – wear sunscreen, sunhat, sunglasses, seek shade during peak hours of 11 am to 4 pm.</p> 
6 7	HIGH	<p>Wear sun protective clothing, sunscreen, and seek shade.</p> 
8 9 10	VERY HIGH	<p>Seek shade – wear sun protective clothing, sun screen &amp; sunglasses. White sand increases UV radiation exposure.</p> 
11+	EXTREME	<p>Take full precautions. Unprotected skin can burn in minutes. Avoid the sun between 11 am and 4 pm, wear sunscreens &amp; sun protective clothing.</p> 

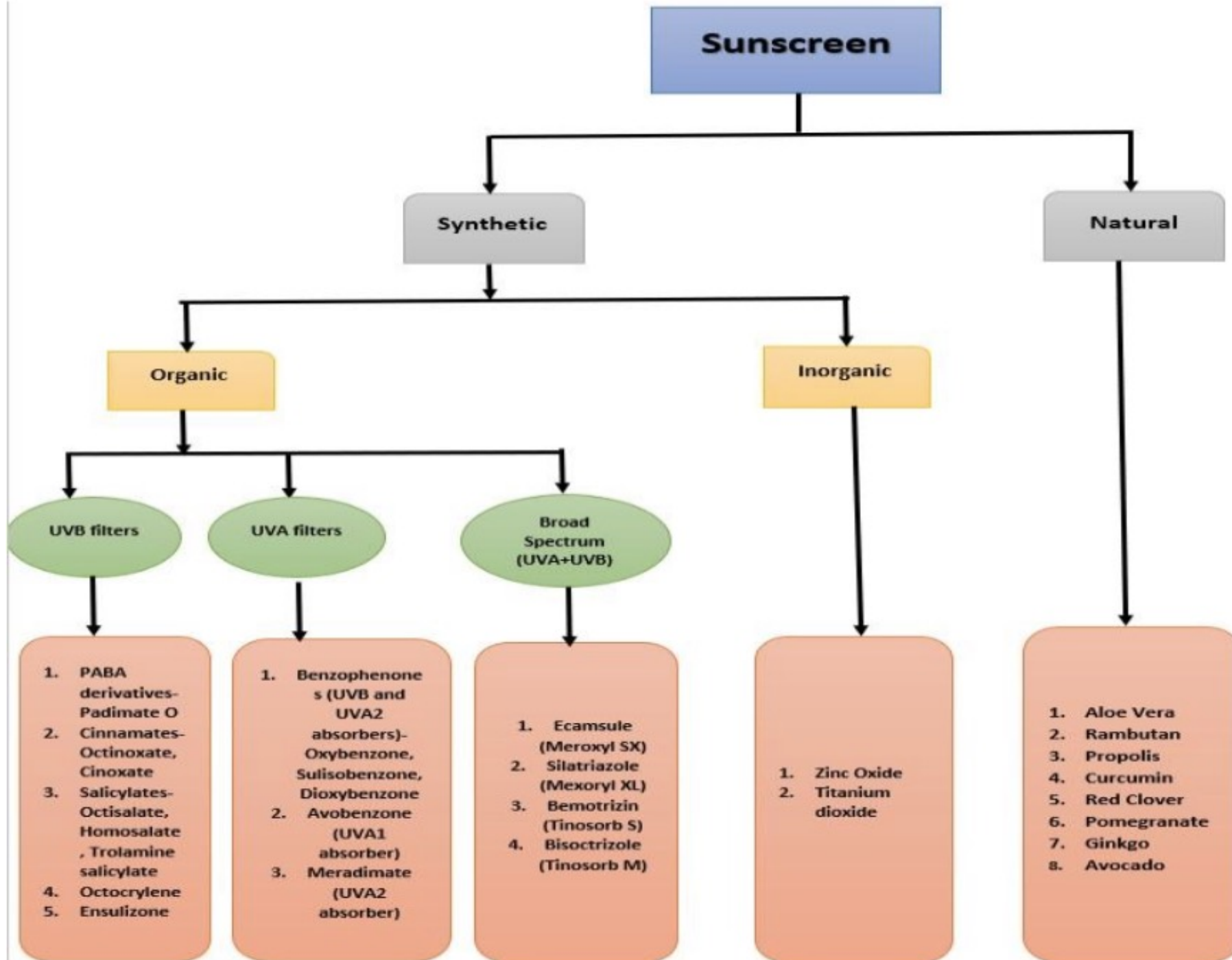
# Sunscreen

- Broad spectrum (perlindungan terhadap UV A dan UV B)
- Sesuai jenis kulit
- Minimal SPF 30 PA+++
- Water resistant
- Sediaan:  
cream/lotion/gel/stick/spray
- Gunakan 30 menit sebelum terpapar matahari
- Diulang setiap 2 jam atau setelah terkena air atau keringat
- Digunakan pada kulit yang tidak tertutup pakaian (wajah, belakang telinga, leher, kelopak mata, tangan, kaki)
- Gunakan meski di dalam rumah/mobil/cuaca mendung
- Lipbalm dengan SPF untuk melindungi bibir

# PROTEKSI PAPAN SINAR UV

- Batasi waktu di bawah sinar matahari
- Berteduh
- Mengenakan pakaian yang melindungi
- Topi bertepi lebar atau payung
- Kacamata hitam dengan pelindung UV
- Sunscreen pada kulit yang tidak tertutup pakaian





# Aloe vera

- Enzim bradikinase dalam aloe vera menghentikan sunburns dan menstimulasi sistem imun
- Acemaman : Mempercepat perbaikan dan peningkatan produksi fibroblast dan kolagen

# Tomat

- Lycopene (karotenoid) : aktivitas antioksidan kuat , menetralkan radikal bebas yang ada di bawah membrane lipid dan melindungi kulit
- Mencegah eritema yang disebabkan oleh radiasi UV
- Lycopene mengurangi efek merusak yg diakibatkan oleh sinar UV pada kulit, meningkatkan perlindungan terhadap efek jangka pendek dan efek kumulatif dari paparan sinar matahari

# Kunyit

- Kandungan senyawa → curcumin
- Dapat mengurangi sunburn dalam 2hari

Bayam

# Keunggulan Tabir Surya Alami

- Tabir surya alami dapat digunakan sebagai pengganti sintetis

Ex : Oxybenzene dan octinoxate menyebabkan bleaching (terlalu putih) jika diaplikasikan

- Tabir surya sintetis berpengaruh pada kulit manusia, menginduksi radikal bebas. Antioksidan alami seperti alfa carotene, asam askorbat, flavon mempunyai kemampuan menghentikan radikal bebas
- Tabir surya alami melindungi kulit dari penuaan dini dan menjaga kulit tetap halus dan energik
- Lebih murah
- Kompatibel utk semua jenis kulit (sintetis cocok2an)

Kulit sensitive dan anak2 ; titanium dioxide dan Zinc oxide

# Cara Membuat Sunscreen Alami

- Menggunakan tepung beras dan Minyak zaitun → diaplikasikan dengan dioles
- Minyak zaitun dengan minyak esensial
- Dapat digunakan selama 1-2 bulan (karena tidak mengandung pengawet)