

Rahsia Disebalik Kulit Yang Cantik

Fadzilah Adibah Abdul Majid, PhD
Jabatan Kejuruteraan Bioproses/CEPP,
FKKKSA, UTM

Tips Utama Kecantikan

- Bersih
- Hijau

Bersih

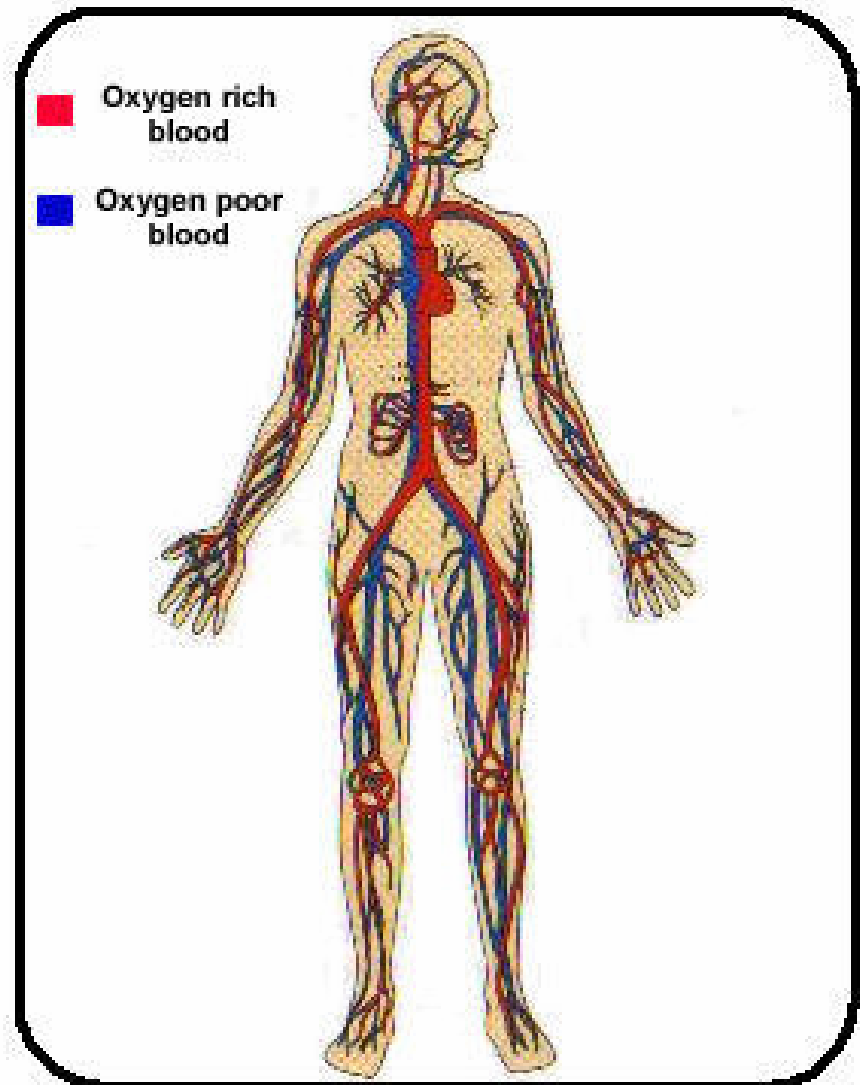


- Adakah kecantikan datang dalam botol yang dijual dipasaran?
- Wajah yang cerah, ceria, kulit wajah yang lembab dan kemerah-merahan adalah kerana kulit itu bersih, **bersih luaran dan dalaman.**
- Bahan toksik banyak terdapat dalam badan kita yang datang dari ubatan, makanan, udara dan lain-lain.
- **Toksik mesti dikeluarkan** dan dibekalkan dengan bahan yang berkhasiat jika inginkan kulit yang cantik dan sihat
- Badan kita dijadikan untuk berkerja 24 jam sehari dan berupaya untuk mengawal keseimbangan toksik dalam badan dengan kehadiran **tenaga pembersihan** dalam keadaan sihat.
- Tenaga pembersihan akan berlebihan dalam badan dengan **kaedah pemakanan** yang bersesuaian.



Darah dan Sistem Salirannya

A typical person has around **4-5 litres** of blood. The blood is the transport system by which **oxygen and nutrients reach the body's cells**, and **waste materials are carried away**. In addition, blood carries substances called **hormones**, which control body processes, and **antibodies** to fight invading germs.



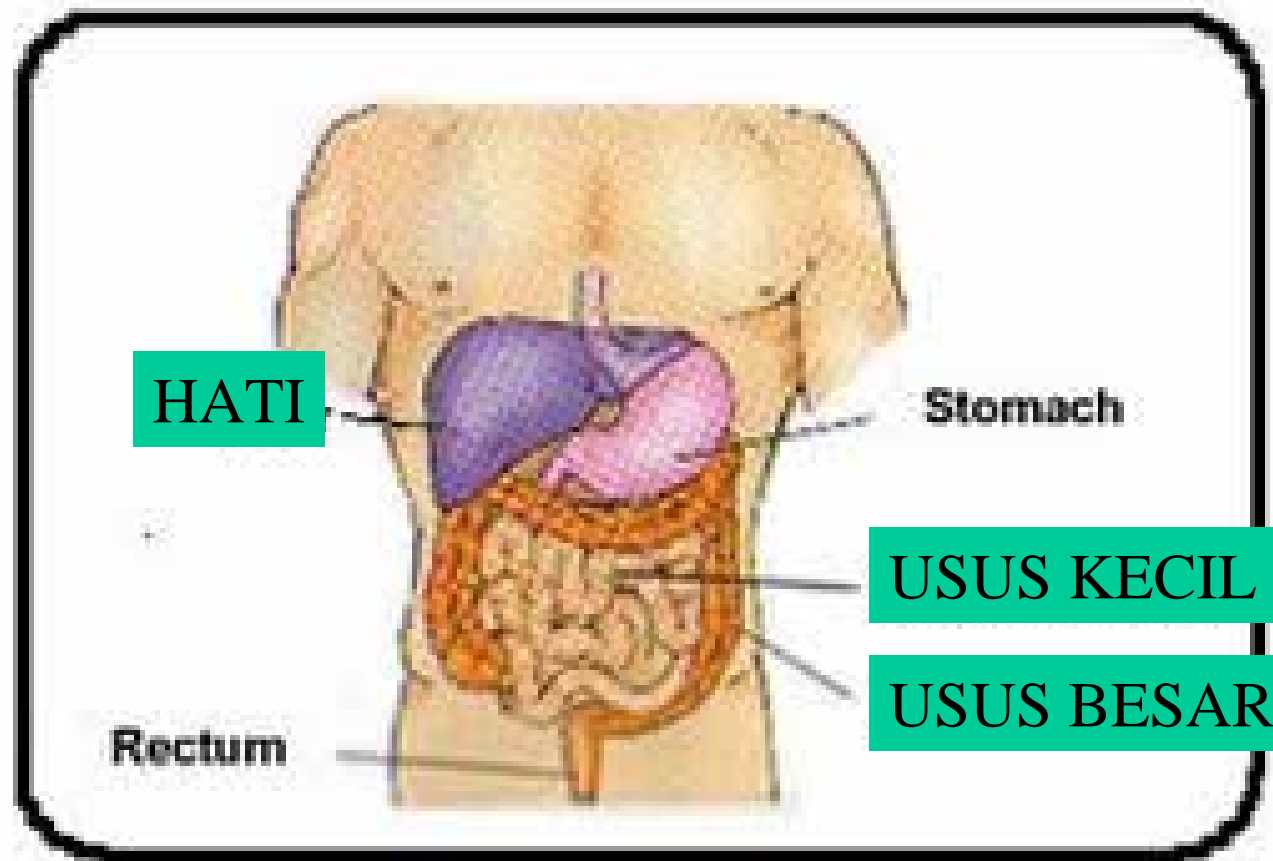
Enam Organ yang Menjaga Kulit Supaya Sentiasa Sihat

- Hati
- Ginjal
- Kelenjar adrenal
- Kelenjar tiroid
- Usus kecil
- Usus besar

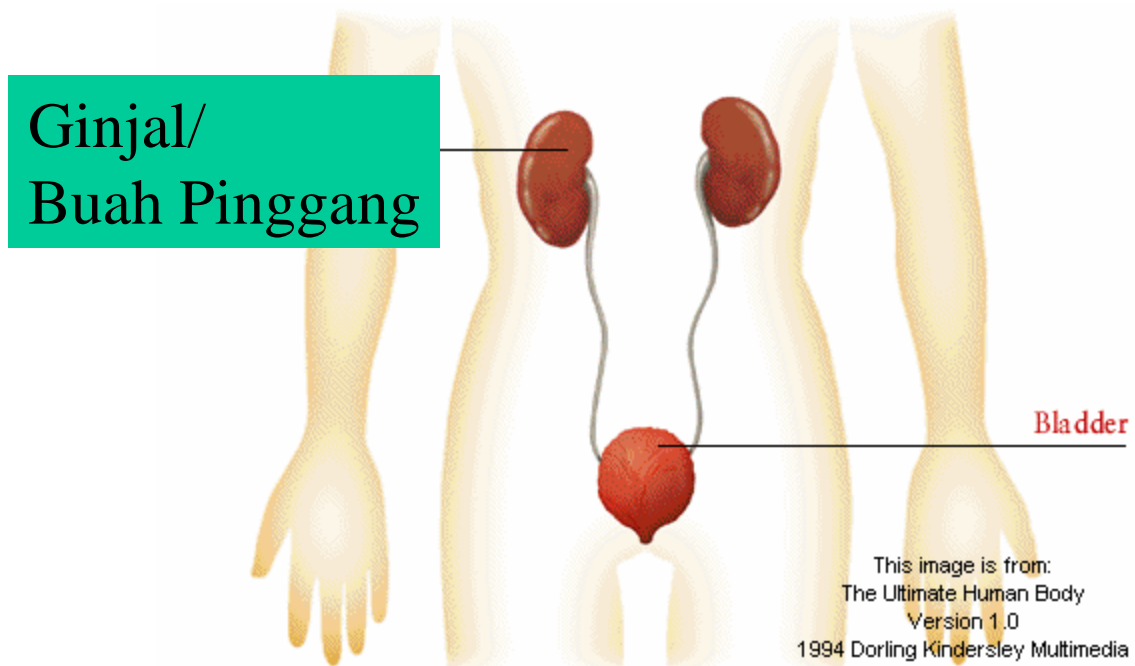
Kita dipertanggungjawabkan untuk menjaga dan membersihkan organ ini supaya sentiasa bersih dan berfungsi dengan baik.

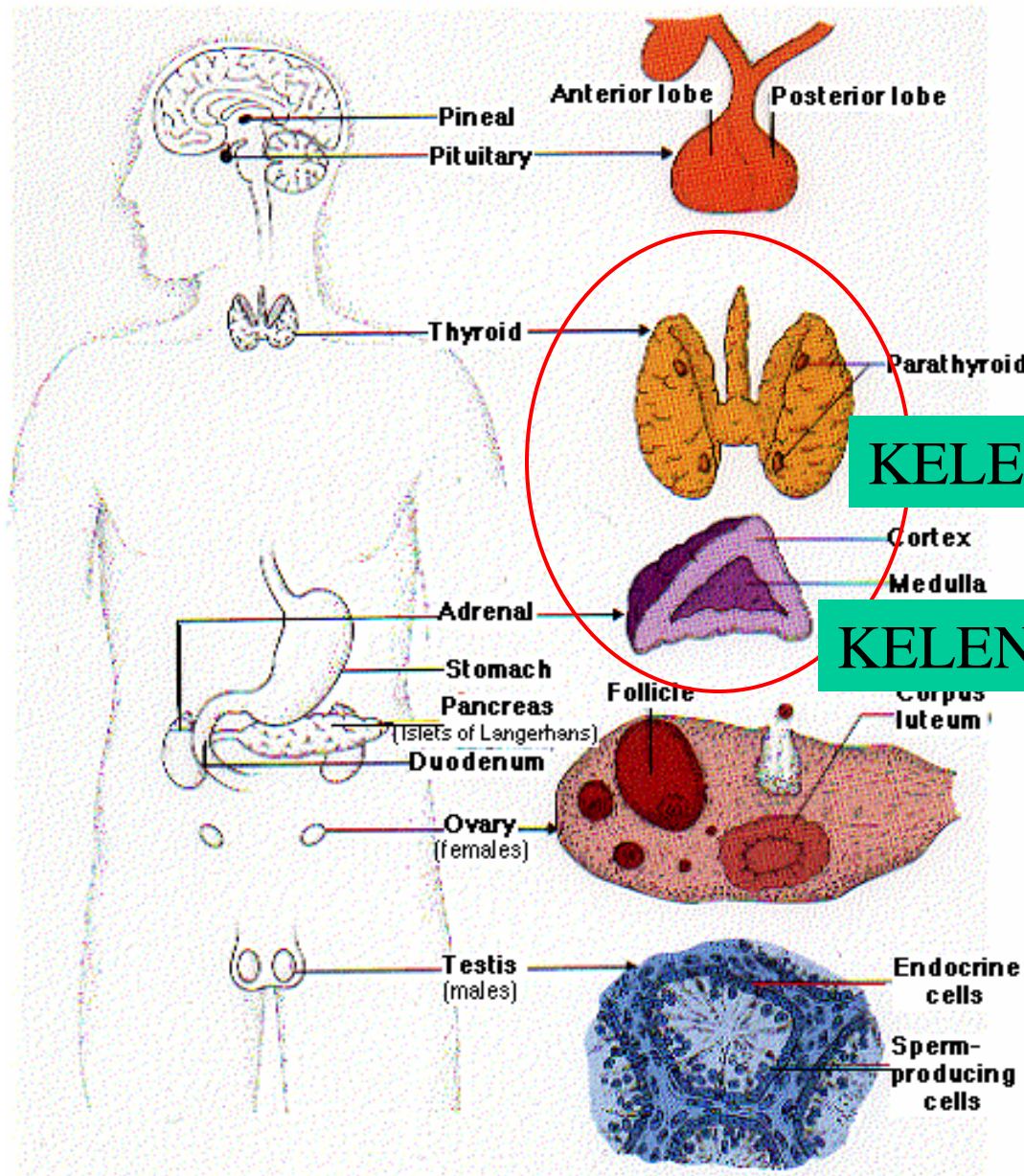
Kulit akan menjadi sihat dan cantik jika organ-organ ini dijaga dengan rapi sepanjang masa.

Organ Penting dalam Penjagaan Kulit



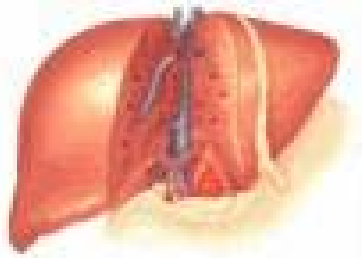
Ginjal/Buah Pinggang



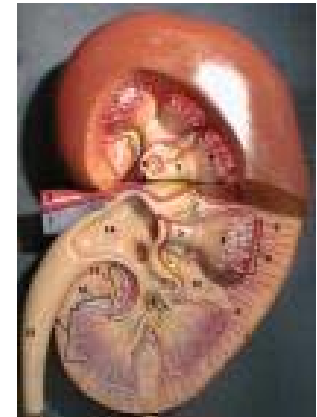


KELENJAR TIROID

KELENJAR ADRENAL



Hati dan Ginjal



- Organ penapis-menjalankan servis penapisan/pembersihan berterusan (24 jam)
- Toksik dalam badan menyebabkan organ ini bekerja lebih masa dengan ganjaran tak setimpal
- Lindungi organ ini dan berilah bayaran secukupnya (kurangkan pengambilan bahan toksik)
- **JIKA ORGAN INI SIHAT < KULIT AKAN CANTIK**

Kelenjar Adrenal

- Kilang penghasilan hormon-hormon (pregnelone, DHEA, estrogen, progesterone dan testosterone)
- Hormon yang banyak dan sihat adalah bahan asas untuk menjadikan kulit cantik dan bertenaga

Kelenjar Tiroid

- Kelenjar pengeluar hormon dan penghasilan tenaga.
- Berfungsi dengan cemerlang dalam keadaan bersih dan sihat
- Kulit kering, bersisik dan kurang bermaya menandakan KelenjarTiroid lemah dan tidak berfungsi dengan baik.

Usus Besar dan Usus Kecil

- Mencorak kesehatan organ hati, ginjal, kelenjar tiroid dan adrenal dan lain-lain organ
- Pembekal bahan makanan dan menyalurkan bahan kumuh dari badan
- Jika **bahan kumuh tersekat** dalam saluran ini **kulit akan menebal, berminyak dan berjeragat**
- Jika usus bersih dan sihat kulit akan sihat dan bercahaya, tanpa bintik hitam.



Bahan Perosak Kecantikan Kulit

- Dadah, ubatan sintetik, arak, bahan kimia, logam berat (raksa,plumbum).
- Kerosakan hati disebabkan oleh:
 - Minyak bersari mengandungi trans-fatty acids
 - Garam tanpa kandungan mineral
- Kerosakan ginjal:
 - Susu pasteur dan dihomogen, boleh menyebabkan ginjal tersumbat



Elakkan makanan sebegini dan perlu menambah makanan yang dapat mengelakkan enam organ penting ini untuk kulit yang cantik dan berseri.

(C) 2005 UTM-hak cipta terpelihara



Fikirkan Hijau



- Sayuran hijau sangat baik untuk membersihkan dan memperbaiki kerosakan hati.
- Sayuran hijau berupaya menyahkan bahan toksik dalam badan
- Clorella, bayam, brokoli dan lain-lain
- Penyediaan makanan: mentah dan masak, jus dan peram.



Makanan Pemberi Khasiat kepada Kesihatan Badan dan Kecantikan Kulit

- Pilih makanan hijau disediakan secara organik/probiotik
- Pilih Minuman bermineral dan nyah kuman
- Pilih makanan yang diformulasi untuk menjaga kesihatan usus (probiotik)
- Makanan hijau organik sesuai diambil waktu pagi bagi mengalkalikan darah dan memberi bekalan protein, mineral dan lemak kepada badan.



Makanan Untuk Kesehatan Kulit



- Amalan pemakanan wajib setiap hari untuk menjaga kesihatan dan kecantikan kulit:
 - Minyak dan lemak mentah (raw) dan dara (virgin)
 - **Minyak kelapa dara sangat baik untuk kelenjar tiroid**
 - **Tumbuhan bermineral tinggi** (tumbuhan dan hidupan dari laut)
 - **Tumbuhan hijau dan makanan berantioksida tinggi**
(ULAM-ULAMAN SPT PEGAGA, SELOM, ULAM RAJA, PUCUK GAJUS, PETAI, TENGGEEK BURUNG DLL)



Carageenan (Carrageen) in the Mediterranean

(C) 2005 UTM-hak cipta terpelihara

Promosi Makanan Fermentasi untuk Kulit Yang Cantik

- Artikel dalam Natural Health Magazine (April 2004, p.35)
- Yogurt, keju, Tempeh,
- Budu?, Belacan?, Ikan jeruk?,
- Cuka asli (organik)



cipta





Sampul Surat Hasi Pertama • First Day Cover

Pantun Kulit Cantik

Fikirkan Bersih, Fikirkan Hijau
Untuk Kulit Cantik Berseri.
Badan Sihat Fikiran Tak Kacau
Pipi Merah Bertenaga Sepanjang Hari.

