**Cara Mengatasi Kulit Kering**

Tidak ada yang menginginkan memiliki kulit kering. Karena itu, ada baiknya mengetahui cara mengatasi kulit kering. Selain membuat kulit terlihat tidak cantik, kulit kering juga nyatanya bisa mengundang bakteri bersarang. Oleh karena itu, disinilah Anda harus pintar mengatasi permasalahan tersebut. Tentunya agar terhindar dari resiko yang ditimbulkan dari kulit kering. Kulit kering muncul dikarenakan berbagai pemicu, misalnya riwayat dari keluarga, karena usia, atau terlalu lama di ruangan ber-AC yang memiliki suhu dingin dan kelembabannya rendah. Tahukah Anda, kondisi kulit yang kering ternyata bisa juga memicu munculnya beberapa penyakit. Penyakit yang biasanya ditimbulkan karena kulit kering diantaranya adalah perubahan pada kulit, gatal-gatal, sampai dengan luka bakar kering.

Namun rasanya ketakutan akan dampak dari kulit kering tidak akan ada artinya jika tidak dibarengi dengan usaha untuk mengatasinya. Kulit kering tidak akan pernah berubah apabila kita sama sekali tidak melakukan upaya apapun. Maka dari itu penting sekali mengetahui bagaimana cara mengatasi kulit kering. Apabila Anda mengetahui cara mengatasi kulit kering, resiko yang menghantui tidak akan pernah menimpa. Lalu, apakah langkah yang bisa ditempuh?

**Cara mengatasi kulit kering bisa dimulai dari dalam.**

Konsumsi air putih yang banyak bisa membantu untuk mengatasi kulit yang kering. Air putih dipercaya mampu memberikan kelambaban pada kulit sehingga sangat baik sebagai cara mengatasi kulit kering. Selain mengkonsumsi air putih, mengkonsumsi suplemen minyak juga sangat membantu memberikan kelembaban pada kulit.

**Cara mengatasi kulit kering dari luar.**

Cara mengatasi kulit kering juga bisa dengan menggunakan produk pelembab kulit. Misalnya seperti body lotion atau pelembab kulit. Selain itu Anda juga bisa menghindari mendi menggunakan air panas yang menghasilkan cukup banyak uap.

**Cara mengatasi kulit kering melalui makanan atau minuman yang dikonsumsi.**

Agar kulit tidak kering cobalah untuk menghindari mengonsumsi alcohol dan kafein secara berlebihan. Lebih baik mengonsumsi makanan yang lebih banyak memiliki manfaat seperti ikan, sayur, daging tanpa lemak, gandum, kuning telur, dll yang dapat memberikan efek positif pada kulit. Cara mengatasi kulit kering dengan mengonsumsi makanan-makanan itu dianggap efektif karena mengandung bahan yang bisa memicu peroduksi kolagen yang membuat elastisitas kulit menjadi selalu terjaga.

Masihkah Anda merasakan kekhawatiran yang begitu besar terhadap kondisi kulit yang kering? Sekarang Anda sudah mengetahui bagaimana cara mengatasi kulit kering. Semoga bermanfaat.