

Bagi Anda yang mengalami keriput ada beberapa cara alami yang bisa mengurangi efek keriput, sbb:

- Percikkan air ke wajah dan jagalah dengan pelembab agar kulit Anda tidak mengalami dehidrasi.
- Jika ada pembuluh darah kecil dipermukaan kulit wajah, hindarilah makanan yang panas, pedas, dan minum alkohol. Semua ini akan membuat muka semakin merah.
- Hindari beraktivitas di bawah terik matahari tanpa mengenakan tabir surya. Semakin tinggi tabir surya, semakin besar pula perlindungannya.
- Tidurlah dengan cukup agar tubuh bisa beristirahat dan tekstur kulit tetap baik.
- Latihan otot wajah membantu relaksasi otot wajah, yang menimbulkan keriput dan garis ketegangan. Ini juga bisa menjaga otot wajah dan leher tetap bergerak dan meredakan sakit kepala.  
Namun, latihan ini tidak bisa menghentikan pembentukan keriput.  
Cobalah tersenyum sepanjang waktu daripada cemberut karena senyum melatih lebih banyak otot.
- Berhentilah merokok karena hal ini dapat mempercepat kemunculan bercak di kulit dan menimbulkan garis yang dalam.  
Kulit tampak 10 tahun lebih tua pada perokok dibandingkan nonperokok.

Sumber : Harian Seputar Indonesia, 17 November 2012