



Memiliki kuku cantik layaknya hasil manikur di salon menjadi salah satu idaman para wanita yang peduli dengan penampilan. Selain itu, kuku yang sehat bisa menjadi cermin kondisi kesehatan secara umum. Maka, jangan mengabaikan kebersihan dan kesehatannya. Demikian yang ditekankan oleh Dr Willie Japaries, MARS dari RS Abdi Waluyo yang mendalami Traditional China Medicine (TCM).

Sayangnya, kuku yang berfungsi melindungi bagian-bagian sensitif dari jari-jemari ini seringkali kurang diperhatikan dan tidak terawat akibat kegiatan dan kebiasaan sehari-hari. Kuku patah, rapuh, kering, tipis, dan penebalan pada kutikula adalah beberapa keluhan yang kerap kali muncul. Judith Swarth, MS, RD, dalam buku *Nutrition for Skin, Hair and Nails* menjelaskan bahwa kuku yang sehat juga tergantung dari asupan nutrisi yang sangat diperlukan oleh sel-sel yang baru tumbuh dari dasar kuku. Karena itu, jika kuku sehat, badan pun biasanya sehat juga.

Mendeteksi kondisi kesehatan

"Mendiagnosis penyakit melalui kuku telah ada sejak lama dalam TCM. Namun metode ini belum sepenuhnya diterima secara luas," ujar Willie menjelaskan. Menurut Willie, kuku yang sehat berwarna merah muda, tidak rapuh, permukaannya licin, rata, bening, dan mempunyai garis lengkung yang tidak berlebihan pada pangkal kuku. "Namun ciri-ciri ini tidak bisa dipakai sebagai acuan standar karena sakit atau tidak bukan semata-mata ditentukan oleh kondisi kuku. Pengecualiannya adalah jika jelas tampak kuku sedang mengalami masalah, seperti muncul jamur di sekitar kuku, timbul noda tidak beraturan, dsbnya. Jika itu terjadi, maka penderita harus segera memeriksakan diri ke dokter," imbuh Willie.

Pilih yang aman dan alami

Merawat kesehatan dan kecantikan kuku secara alami sangat disarankan oleh Willie karena selain tidak memiliki efek samping pada tubuh, bahannya pun dapat ditemukan di dapur Anda. "Kuku merupakan bagian dari kulit yang mampu menyerap cairan, bahkan racun sekalipun. Karena itu, pilihlah bahan atau cairan yang aman dan bersahabat," tutur Willie yang telah 24 tahun mendalami peran herba untuk pengobatan. Berikut beberapa bahan alami yang bisa

dijadikan pilihan Anda
sekeluarga.

- **Jeruk nipis atau lemon.** Bermanfaat menjaga keseimbangan pH kulit dan kuku, sehingga kuku dan jari-jemari tidak kering dan rapuh. Caranya, belah jeruk menjadi dua, masukkan kuku ke dalam jeruk. Putar jari-jari sambil ditekan agar airnya keluar. Lakukan selama 5 menit, lalu cuci bersih dan keringkan.
- **Minyak zaitun.** Bermanfaat merawat kuku yang pecah-pecah dan melunakkan kutikula. Rendam kuku selama 5 menit dalam air suam-suam kuku yang telah dibubuhkan beberapa tetes minyak zaitun.
- **Belimbing wuluh.** Bermanfaat memperkuat, sekaligus membersihkan kotoran di sela-sela dan kulit luar kuku. Caranya, gosok-gosokkan belimbing wuluh secara perlahan ke kuku. Lakukan selama 5-10 menit.
- **Minyak lavender.** Bermanfaat sebagai antiseptik dan dapat membantu memulihkan kuku yang pinggirannya tidak rata, sekaligus mencegah terjadinya infeksi. Rendam kuku dalam air suam-suam kuku yang telah dibubuhi 2-4 tetes minyak lavender selama 5 menit.
- **Susu cair.** Bermanfaat melembutkan tangan dan kutikula. Rendam tangan dalam 1 cangkir susu hangat. Tempatkan di wadah yang cukup besar untuk merendam telapak tangan. Biarkan meresap selama 5-10 menit.
- **Minyak biji gandum (wheat germ).** Minyak ini mengandung vitamin B, vitamin E, asam lemak tak jenuh, serta protein yang berkhasiat menyehatkan kutikula. Dapat diperoleh di supermarket. Bermanfaat untuk memperbaiki kuku, serta mengobati kutikula yang terkelupas. Gosokkan 1/4 sendok teh minyak biji gandum ke kuku dan kutikula setiap malam sebelum tidur.
- **Bubuk daun henna.** Dapat diperoleh di supermarket atau toko kosmetik. Bermanfaat mewarnai kuku tanpa harus menggunakan cat kuku, sekaligus mampu menyembuhkan infeksi seperti cantengan. Caranya, tambahkan air secukupnya pada 1-2 sendok teh bubuk henna merah sampai membentuk pasta. Tempelkan pasta henna ke atas permukaan kuku,biarkan mengering, lalu cuci bersih dan keringkan.

Manikur dan pedikur praktis di rumah

Melakukan perawatan kuku sendiri di rumah tidak sulit jika Anda tahu langkah-langkahnya:

1. Rendam tangan dan kaki dalam air suam-suam kuku selama 5 menit. Untuk pewangi, tambahkan bunga melati,kenanga, mawar, atau irisan daun pandan ke dalam air. Setelah itu, keringkan tangan dan kaki dengan handuk lembut.
2. Rapihan dan potong kuku yang sudah panjang atau tidak teratur panjangnya. Panjang kuku sebaiknya tidak lebih dari 3 mm. Kemudian bentuklah dengan kikir khusus untuk kuku.
3. Rendam kembali tangan dan kaki dalam air hangat yang sudah dicampur dengan sabun cair atau minyak zaitun. Lakukan selama 5 menit. Ini bertujuan untuk menghilangkan kotoran dan melembutkan kutikula. Supaya hasil lebih maksimal, gunakan sikat khusus untuk kuku.
4. Agar lapisan atas kuku tampak indah dan berkilau tanpa cat kuku, Anda cukup menggunakan nail buffer yang banyak dijual di supermarket atau toko kosmetik.
5. Pijat-pijat tangan dari lengan atas sampai jari-jemari. Setelah itu, pijat kaki dari betis sampai jari. Lakukan pemijatan dengan empat gerakan, yaitu mengusap, menekan, menggetarkan, serta menepuk-nepuk. Ini bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah.

Deteksi Penyakit Melalui Kuku

Tanda-tanda berikut ini baru merupakan dugaan. Tapi tidak ada salahnya Anda memperhatikan dan membandingkannya dengan tanda-tanda lain yang Anda rasakan.

- Timbul noktah putih pada kuku: kekurangan kalsium.
- **Timbul bintik-bintik tak beraturan pada kuku**: penyakit psoriasis (penyakit kulit kronis). Dr Willie Japaries, MARS
- **Timbul kerutan horizontal dan kuku tampak kusam**: kekurangan gizi.
- **Warna biru pada pangkal kuku**: sirkulasi darah kurang lancar, juga merupakan gejala penyakit jantung.
- **Lapisan merah membujur pada kuku**: pendarahan pada pembuluh kapiler.
- **Pertumbuhan kuku tampak lambat, tebal dan mengeras serta kekuning-kuningan**: Gangguan getah bening atau penyakit pencernaan kronis.
- **Timbul jamur di sekitar kuku**: daya tahan tubuh lemah, kekurangan gizi, kurang merawat kebersihan, atau karena lanjut usia.
- **Kuku mengalami penebalan dan mudah rapuh**: aliran darah tidak lancar.
- **Lengkungan berlebihan pada pangkal dan sekitar ujung kuku (Gari gada)**: gejala penyakit TBC, emfisema (gangguan paru-paru), jantung bawaan dan kardiovaskuler.

Sumber : Majalah Nirmala