

# MANDIAN HERBA BERMANFAAT

## menghilangkan tekanan



Mandian herba bukan sahaja bagus diamalkan semasa dalam proses berpantang. Selepas habis tempoh itu pun, anda boleh terus mengamalkannya secara rutin bagi memastikan diri setiasa berasa segar. Secara tidak langsung, ia dapat membantu meningkatkan tahap kesihatan diri secara keseluruhan. **INTAN JASTINA JAMALUDDIN** mendapatkan maklumat tentang mandian herba daripada pemilik Kayu Manis Spa, Datin Rosmah Brahim.

Foto NORYANTI SHAHARUDDIN Terima kasih KAYU MANIS SPA, DENAI ALAM

### KHASIAT TIADA TANDINGAN

Antara khasiat yang bakal anda peroleh jika kerap mengamalkan mandian herba ialah menyegarkan tubuh badan, membuang angin, mengurangkan sengal tulang, sendi dan otot; mengendurkan dan melembutkan urat dan saraf; mewangikan bau badan, menyingkirkan sel kulit mati yang ada pada tubuh, melancarkan peredaran darah dan menghilangkan tekanan yang dialami.

Malah, bagi para ibu menyusu, anda sangat digalakkan untuk melakukan amalan ini kerana mandian herba dipercayai berupaya membantu anda melancarkan penghasilan susu ibu. Menarik bukan?



**M**andian herba sangat digalakkan untuk diamalkan kerana setiap daun herba yang digunakan memiliki khasiatnya yang tersendiri. Bagi yang pernah melakukan mandian herba tidak kira sama ada semasa dalam tempoh berpantang ataupun pada hari-hari biasa, pasti mengakui manfaat yang diperoleh daripada amalan berkenaan.

Daun-daun dan herba-herba yang biasa digunakan untuk menghasilkan mandian herba biasanya melibatkan pandan, mengkudu, temu tasik atau lampin budak; lengkuas, kunyit hitam, lempoyang, halia, serai wangi, tanduk rusa, sirih dan banyak lagi.

Tidak kira apa-apa pun jenis daun dan herba yang mahu anda gunakan sebagai bahan asas air mandian herba,

disarankan untuk menggunakan 10 jenis bahan di dalamnya.

Sehubungan itu, sekiranya tidak mampu untuk mendapatkan daun-daun dan herba-herba yang dinyatakan, anda boleh menggunakan daun-daun dan herba-herba yang telah siap dikeringkan dan dibungkus untuk kegunaan mandi. Tidak mengapa, khasiatnya masih sama.

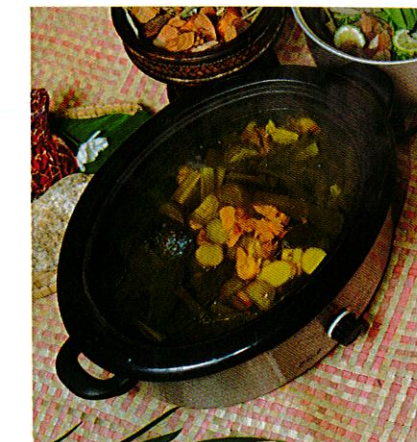
Menurut Datin Rosmah, di spanya herba mandian yang digunakan akan direbus terlebih dahulu. Selanjutnya rutin bertangas dilakukan. Anda boleh juga melakukan hal yang sama di rumah iaitu dengan duduk di atas kerusi berlubang dan menyelubungi tubuh dengan kain yang bersaiz besar agar dapat menutup keseluruhan tubuh.

Selain daripada mandi dengan menjirus air mandian herba ini, anda juga boleh menggunakan tab mandian dengan berendam selama lebih kurang setengah jam di dalam air mandian herba. Cara sebegini sangat menenangkan dan pada masa inilah anda dapat melakukan me time dengan bersendirian dan menikmati kesegaran bau-bauan yang wangi daripada air mandian yang disediakan.

Sekiranya anda memilih cara yang lazim dilakukan iaitu mandi biasa, ada teknik yang perlu anda ikuti agar dapat memperoleh keberkesanan mandian herba. Anda adalah dinasihatkan untuk menjirus air mandian herba di bahagian kaki terlebih dahulu. Ia perlu dimulai daripada kaki kanan dan jiruslah air berkenaan sehingga ke paras pinggang. Kemudian lakukan perkara yang sama di bahagian kaki kiri pula.

Selanjutnya, teruskan mandian dengan menjirus air dimulai dengan bahagian pinggang kanan hingga ke paras bahu dan buat perkara yang sama di bahagian kiri juga. Cara ini sememangnya telah lama dipraktikkan oleh orang lama terdahulu kerana ia dapat memastikan urat tidak 'terkejut' dan angin di dalam badan tidak naik ke bahagian kepala. Secara tidak langsung, anda akan dapat mengelakkan diri daripada mengalami masalah sakit kepala.

Bau-bauan yang daripada mandian herba bermanfaat dan boleh bertindak sebagai aromaterapi yang memberikan aura segar. Dengan yang demikian, ia secara tidak langsung dapat membantu anda mengurangkan stres dan keletihan mahupun kelesuan yang dialami.



Mandian herba sebaik-baiknya perlu dilakukan pada waktu pagi di sekitar jam 8 - 9 pagi. ✿

### KHASIAT DAUN & HERBA MANDIAN

- **KUNYIT**  
Bersifat antiseptik atau antibakteria. Ia dapat melancarkan peredaran darah dan menghalang pembekuan darah.
- **HALIA**  
Membuang angin di dalam badan, menghilangkan sakit kepala, mengurangkan bau hamis darah dan mengurangkan sengal badan.
- **DAUN PANDAN**  
Membuang angin, memperbetulkan lemah saraf, mewangikan tubuh dan mengurangkan stres.
- **DAUN SIRIH**  
Merawat masalah dalaman wanita, menghilangkan bau di bahagian intim, bersifat antiseptik, menyegarkan bau badan.
- **LENGKUAS**  
Melancarkan peredaran darah.