



GEL lidah buaya mencantikan kulit.

PENANGAN HERBA TEMPATAN

Rahsia buat wanita yang mahu kekal sihat selain tampil dengan keanggunan semula jadi

WM

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my

Ramai wanita mula beralih kepada kaedah menjaga kesihatan dan kecantikan secara semula jadi.

Bahan yang digunakan pula berasaskan herba turun temurun yang terjamin selamat.

Setiap herba pastinya memiliki khasiat unik malah boleh didapati di dapur rumah.

WM minggu ini berkongsi herba popular yang bagus untuk kesihatan wanita dan kecantikan semula jadi.

A- Herba untuk kesihatan wanita

i- Kacip fatimah

Terkenal dalam kalangan wanita Malaysia kerana herba ini membantu menyokong kesihatan reproduktif, melancarkan haid dan meningkatkan tenaga.

Pengambilan herba ini sering diamalkan oleh wanita selepas bersalin untuk mempercepat pemulihan.

ii- Halia

Selain memberi rasa hangat pada badan, herba ini membantu melegakan sakit haid, meningkatkan sistem penghadaman dan mengurangkan rasa mual.

Teh halia yang hangat pada waktu pagi atau malam boleh memberi kesegaran serta ketenangan.



KHASIAT teh hijau buat wanita cantik.

iii- Serai

Herba yang terkenal dengan aroma menenangkan ini boleh membantu mengurangkan tekanan.

Ia juga meningkatkan metabolisme dan mempunyai kesan anti-radang yang baik untuk tubuh.

iv- Bunga lawang

Digunakan dalam masakan tradisional dan teh herba.

Bunga lawang membantu memperbaiki penghadaman dan memberi ketenangan pada badan serta minda.

B- Herba untuk kecantikan semula jadi

i- Lidah buaya

Khasiat herba ini boleh melembapkan kulit, merawat luka kecil dan mengurangkan keradangan.

Cara menggunakannya ialah menyapu gel lidah buaya pada kulit sebagai 'masker' atau digunakan untuk rambut agar lebih bersinar.

ii- Teh hijau

Teh hijau kaya dengan antioksidan yang membantu mengekalkan kulit sihat, awet muda dan meningkatkan metabolisme badan.

Minum secawan sehari memberi kesan positif kepada tubuh dan kulit.



GUNA serai untuk kesihatan wanita.