

## PAKEJ YANG DISEDIAKAN

PERKHIDMATAN / RAWATAN	TEMPOH	HARGA
<b>1. PAKEJ BELAI</b> - Mandian Herba ( 7 kali ) - Urut ( 5 kali ) - Tungku ( 7 kali ) - Bengkung, Param, Pilis, Tapel ( 7 kali ) - Lulur Herba & Urut ( 2 kali ) - Tangas Basah ( 1 kali )	7 hari	RM1,100.00
<b>2. PAKEJ PENUH JAGAAN IBU BERPANTANG</b> - Urut - Tungku - Mandian Herba - Bengkung, Param, Pilis, Tapel - Jagaan Bayi - Masak Berpantang - Cuci Pakaian Ibu & Anak	3 hari	RM 600.00
<b>3. PAKEJ MESRA</b> - Urut - Tungku - Mandian Herba - Bengkung, Param, Pilis & Tapel	3 hari	RM 350.00
<b>4. PENUTUP BERPANTANG</b> - Urut - Scrub / Lulur - Mandi Hadas / Limau - Tangas	1 kali	RM 150.00
<b>5. URUT BELAI MESRA ( SELURUH MANJA )</b>	1 kali	RM 120.00
<b>6. PAKEJ MANJA</b> - Urut Untuk Susu - Urut Manja - Cuci Uri	1 hari	RM 100.00
<b>7. URUT BELAI MANJA</b>	1 kali	RM 60.00
<b>8. CUCI URI &amp; TANAM</b>	-	RM 50.00
<b>9. REFLEKSOLOGI</b>	1 kali	RM 40.00
<b>10. PENJAGAAN BAYI</b> - Mandian Bayi - Urut Bayi - Tuam Bayi - Penjagaan Pusat Bayi	1 kali	RM 40.00
<b>11. MASAK MAKANAN IBU BERPANTANG</b> - Ikan, Sayur, Sup, - Air Minuman Herba	1 kali	RM 30.00

Sebarang pertanyaan sila hubungi :



Yayasan Pembangunan Keluarga Terengganu  
 Jalan Sultan Omar,  
 20300 Kuala Terengganu



09 - 624 9355 / 57 / 58

09 - 624 1078

[www.ypkt.gov.my](http://www.ypkt.gov.my)

Disediakan oleh : UNIT INOVASI

# Nature Spa

traditional malay therapy

Beauty  
 Rejuvenate  
 Experts



## Pengenalan

Rawatan urutan tradisional sama ada urut tradisional, urut thai, urut refleksologi, urut SPA dan sebagainya sememangnya telah menjadi satu amalan turun-temurun sejak zaman nenek moyang lagi. Ianya bertujuan bagi melancarkan perjalanan atau pengaliran darah dalam tubuh badan, Rawatan urutan tradisional bukan sahaja penting untuk wanita selepas bersalin tetapi juga diamalkan oleh wanita yang mengetahui manafaat atau kebaikan urutan tradisional untuk kesihatan.

Antara manfaat atau kebaikan melakukan urutan tradisional ialah mampu mengesan penyakit yang berpunca daripada urat saraf, selain daripada melegakan badan selepas seharian penat bekerja yang lazimnya membantu mengurangkan ketegangan. Begitu juga urutan selepas bersalin mampu membuang angin dalam badan sekali gus melancarkan perjalanan darah, juga menghilangkan rasa kebas dan lesu.

## Tujuan

Membaiki sistem perjalanan darah yang tersumbat.

Menghilangkan kepenatan selepas bekerja seharian (belai manja & santai).

Untuk membuang angin di dalam badan, kerana angin kalau tidak dibuang akan membuatkan seseorang merasa badan sengal-sengal dan lenguh-lenguh disebabkan darah tidak berjalan dengan lancar.

Membetulkan urat saraf yang tersimpul akibat terkehel, terpelecok, bengkok kaki kerana berdiri/berjalan lama.

Merawat urat saraf wanita lepas bersalin dan memulihkan tenaga kembali.

## Tahukah Anda Kenapa Amalan Ini Penting?!

### BERTUNGKU

Amalan bertungku ini penting memandangkan ia dapat menghangatkan badan ibu, membuang angin, mengecutkan urat yang kembang selepas bersalin di samping memperbetulkan serta melancarkan perjalanan darah. Biasanya darah nifas mengalir lebih lancar selepas bertungku.

### BERURUT

Urut merupakan amalan penting dalam pantang. Ia hendaklah dilakukan setiap pagi sebelum mandi atau selepas bertungku.

Amalan urut perlu dilakukan seminggu selepas bersalin selama tiga hari berturut-turut. Bagi yang ingin merasa lebih segar, amalan berurut boleh dilakukan pada penghujung pantang iaitu hari ke 42, 43 dan 44 diikuti pada hari ke 60 dan ke 100 selepas berpantang.

Urut bertujuan memulihkan kesegaran badan, melancarkan peredaran darah, membuang angin, membetulkan urat, memperkemas bahagian perut dan mempercepatkan pengeluaran darah nifas serta kekotoran.

### BERTANGAS

Ia dilakukan selepas mandi. Amalan ini penting agar luka dan jahitan cepat sembuh. Bahagian sulit juga cepat kering dan ketat, mengecut rahim serta otot-otot yang kembang dan mengelakkan prolapse (keluar tombong). Berbagai ramuan boleh digunakan untuk bertangas seperti kemiyan yaman, jintan hitam, halba dan lain-lain.



### MANDI HERBA

Antara daun yang boleh digunakan adalah daun kunyit terus, daun lenggundi (*Vitex negundo*), daun secerek, daun pandan, daun lengkuas, daun serai wangi, daun pisang kelat, daun capa, daun inai (*Lawsonia terma*), daun bonglai, daun mengkudu (*Morinda citrifolia*) dan rempah halba.

Adalah dipercayai amalan mandi cara ini dapat mengeluarkan angin di dalam badan, mengendurkan otot, menghaluskan kulit dan untuk tujuan awet muda.

### BERPARAM & BERPILIS

Antaranya ialah pemakaian param ke seluruh badan supaya badan tidak masuk angin dan memakai pilis. Pilis disapukan memanjang menutupi dahi bertujuan untuk menghilangkan rasa pening yang sering dialami oleh wanita bersalin.

### BERTAPEL

Khasiat tapel adalah untuk mengurangkan rasa sakit-sakit di perut selepas bersalin, mempercepatkan pengeluaran darah kotor, mengempiskan perut serta memulihkan kondisi kulit perut.

### BERBENKUNG

Ini untuk mengelakkan bahagian-bahagian seperti punggung dan perut mengalami pengumpulan lemak yang membawa gejala buncit dan mengendurkan punggung.

Ini untuk mengelakkan bahagian-bahagian seperti punggung dan perut mengalami pengumpulan lemak yang membawa gejala buncit dan mengendurkan punggung.