



keepdara

Manual Berpantang

Set Basic



Set Basic Berpantang adalah set perawatan lengkap bagi kegunaan 44 hari berpantang mengikut aturan. Ianya merangkumi herba bagi PERAWATAN RAHIM, LUARAN BADAN dan AURA ibu yang melahirkan. Boleh digunakan dari hari pertama melahirkan, Set Berpantang Basic ini sesuai bagi ibu yang menyusui bayi, bagus bagi membantu menurunkan kekuningan bayi serta sesuai untuk ibu bersalin normal atau pembedahan. Set ini juga boleh digunakan oleh ibu yang melahirkan bayi pramatang dan keguguran



Set Aisyah

Ubat Periuk . Daun Serum . Sepang Kederang . Param . Pilis . Rempah Barut . Minyak Tapil Wangi

Set Maryam

Ubat Periuk . Daun Serum . Sepang Kederang . Param . Pilis . Rempah Barut . Minyak Tapil Wangi . Tungku Tanah



Set Khadijah

Ubat Periuk . Daun Serum . Sepang Kederang . Param . Pilis . Rempah Barut . Minyak Tapil Wangi . Tungku Tanah . Bengkung



Set Siti Hajar

Ubat Periuk . Daun Serum . Sepang Kederang . Minyak Tapil Wangi .



Set Basic

Sepang Kederang

Membantu memberikan tenaga bagi ibu yang baru melahirkan, Sepang kederang adalah herba yang sangat mild dan sesuai di ambil walaupun ketika bayi kekuningan. Selain bersifat booster kepada penghasilan susu pekat, Sepang dan Kederang ini juga sangat dikenali sebagai bahan yang baik untuk pemulihan luka dalaman.

Basuh dan rebus sepang kederang dengan 1.5 liter air. Minum 3-4 kali sehari bermula hari pertama melahirkan hingga hari ke 7 bagi berpantang normal dan hari ke 14 bagi berpantang czer

Ubat Periuk

Membantu pemulihan peringkat kedua rahim, ubat periuk seeloknya diambil selepas pengambilan sepang kederang. Mempunyai lebih banyak campuran herba, semestinya hasil dari pengambilan ramuan herba ini lebih menyeluruh. Selain membantu pemulihan rahim, melancarkan pengeluaran darah kotor, membatu pengecutan otot perut dalaman, ia nya juga dapat membantu dalam masaalah dalaman seperti menghilangkan bau badan dan melancarkan / memperbanyakkan susu.

Basuh dan rebus ubat periuk dengan 1.5 liter air. Minum 3-4 kali sehari bermula hari ke 8 bagi yang bersalin normal dan hari ke 15 bagi yang bersalin czer



Set Basic

Daun Serom



Membantu memulihkan aura ibu bersalin. Memberi rasa tenang dan rileks pada badan dan dapat membantu mengurangkan ketegangan urat selepas bersalin. Membantu menaikkan semula seri dan tenaga dalaman.

Basuh dan rebus daun serom dengan 2 liter air dan tambahkan ke dalam air mandi anda. Mandi diwaktu pagi pada hari 4,5,6 & ke tujuh berpantang dan pada hari 41,42,43,44 berpantang.

Pilis

Sangat penting bagi membantu mengelakkan balm balm mata selepas melahirkan. Membantu mengurangkan tekanan pada ibu yang melahirkan. Membantu mengelakkan angin meroyan dari naik ke kepala, membantu memulihkan otot tegang selepas proses melahirkan dan dapat mengurangkan rasa pening ibu berpantang



Bancuh sesudu kecil serbuk pilis dan tampal di dahi selepas mandi. biarkan terus berada didahi. Pakai sekurang kurangnya selama 14 hari berpantang

Set Basic

Param

Membantu mengecilkan urat yang bengkak dan berselirat selepas kehamilan dan proses melahirkan. Memberi keselesaan dan mengelakkan darah beku.

Bancuh sesudu kecil param dengan sedikit air dan oleskan di bahagian kaki dan tangan selepas mandi. biarkan kering dibadan. Gunakan sekurang kurangnya selama 14 hari selepas bersalin



Rempah Barut

Membantu pengecutan otot luar perut, mengurangkan kekembungan dan mengurangkan kehitaman kulit perut selepas melahirkan

Bancuh sesudu kecil Rempah barut dengan sedikit air dan oleskan dibahagian perut sebelum berbengkong. Pakai bermula hari pertama bersalin. Elakkan terkena luka czer bagi ibu berpantang czer



Set Basic



Minyak Tapil Wangi

Membantu memberi keselesaan pada ibu selepas melahirkan. Mengurangkan rasa lenguh dan sejuk pada ibu.

Sapukan ke bahagian betis, belakang dan perut sewaktu di Hospital bagi memberi keselesaan

Tungku Tanah

Membantu peredaran darah dan membantu pengecutan rahim

Bakar Tungku Tanah diatas dapur gas selama 15-20 saat, bungkus dengan herba (jika ada) dan kain. Bertungku sebanyak 2 kali sehari



Bengkong

Pakai Bengkong bagi membantu membentuk semula bentuk tubuh dan membantu mengelakkan rahim jatuh. Bengkong juga dapat merapatkan kembali tulang punggung.

Pakai bengkong selama 44 hari berpantang. Boleh dipakai bagi yang bersalin normal dan Czer



Set Rapat Memikat



Set ini adalah set yang sangat di galakkan untuk diambil bersama Set Basic. Fungsi utama set ini adalah bagi menguatkan kembali lantai pelvis yang mengendur setelah 9 bulan menampung berat bayi. Selain itu pengambilan Set ini juga dapat mengembalikan keanjalan Miss V dan meningkatkan semula sensitivity.

Set Rapat Memikat

Manjakani

Berfungsi sebagai penyurut bengkak pada urat urat dalam pengambilan manjakani dapat membantu pengaliran darah berlaku dikawasan kawasan yang bengkak

Ambil sebiji sehari selepas makan tengah hari bermula hari ke 8 selepas bersalin.



Sisih Bayu

Membantu membuang angin didalam badan dan melancarkan peraliran darah. Tolak angin juga sangat membantu dalam menambah tenaga dan meningkatkan metabolisma badan

Ambil 1/2 biji Majun Sisih Bayu sehari. Makan diwaktu pagi bersama Sari Rapat



Sari Rapat

Membantu meningkatkan sensitivity dan menguatkan otot sekitar pelvis dan miss v. Perlu diambil selepas pengambilan manjakani dan Tolak Angin kerana Herba hanya akan berfungsi dengan baik setelah bengkak surut dan aliran darah yang merangsang tindak balas dalam keadaan baik.

Bancuh setengah sudu sari rapat dengan suku cawan air suam. Minum waktu pagi bermula hari ke 15 berpantang



Set Baby Noah



Ibu boleh memilih untuk menambah Set Baby Noah bagi keperluan bayi anda.

Set Baby Noah

Mandiah Herba Noah

Berfungsi sebagai mandian herba yang dapat mengurangkan kekuningan pada bayi, mandian ini juga dapat membantu membuang kerak dan ruam di kulit bayi anda



Rebus sedikit herba dan tambahkan air rebusan herba ke mandian bayi.

Minyak Tenang Noah

Berfungsi sebagai Minyak yang dapat membantu mengurangkan kekembungan, memberi keselesaan pada perut dan dada bayi, minyak ini juga beraroma terapi untuk membantu menenangkan bayi anda.

Sapukan di bahagian perut, betis dan belakang bayi selepas mandi



Tuaman Herba Noah

Tuaman Herba Noah adalah sangat bagus untuk mengelakkan kekembungan, Angin Pasang dan Pusat Tersembul pada bayi.

Panaskan Tuaman bayi menggunakan burner / strika dan tuam keperut, telur, belakang badan, pusat dan tetek bayi anda. Pastikan tahap kepanasannya bersesuaian sebelum menuam bayi.



Lain Lain



Susut Perut

Susut perut ada lah serbuk bancuh yang diminum bagi membantu pelawasan. Ramuan nya dapat memudahkan pembuangan dan mengelakkan sembelit bagi ibu berpantang dan detox bagi yang tidak berpantang.



Bancuh 1/2 sudu teh susut perut dengan secawan air dan minum waktu malam

Herba Tangas

Ramuan herba yang digunakan secara tradisional untuk bertangas. Herba ini boleh digunakan untuk bertangas basah dan juga tangas kering

Tangas Kering:- Panaskan batu sungai / arang dan masukkan kedalam periuk tanah. Tabur Herba Tangas ini diatas batu panas tadi sehingga mengeluarkan asap.



Minyak Uwais

Minyak ini dirumus khas dengan menggunakan minyak kelapa asli yang sangat membantu untuk mengurangkan kesan rekahan pada kulit. Ianya juga boleh digunakan sebagai serum untuk kulit muka dan juga rambut.



Indah mutiara hiasan mahkota,
Mutiara pautan delima bidara,
Terima Kasih tidak terkata,
Menaruh percaya memilih keepdara

Delima bidara hiasan dewata
Cantik dipakai si anak dara
Sudilah kira bagai di minta
Berkongsi pengalaman mengguna keepdara

www.keepdara.com

