

Perawatan Sebelum Pernikahan

Setiap calon pengantin pasti ingin tubuh dan wajahnya yang paling berseri cantik di dalam ruangan pesta, dibandingkan para tamu yang hadir. Cantik memang relatif, tapi sehat adalah mutlak.

Untuk semua itu perlu usaha yang sebenarnya tidak terlalu keras tapi juga tidak tergolong mudah karena sehat dan cantik berasal dari perawatan yang rutin di rumah sejak dari remaja.

Berikut ini adalah perawatan pada beberapa bagian tubuh, khususnya pada wajah, yang perlu mendapat perhatian lebih.

- MASSAGE, untuk melancarkan peredaran darah, pilihlah MASSAGE OIL yang mengandung aromaterapi sehingga dapat membantu tubuh & pikiran anda rileks & memberi energy baru.
- LULUR, atau istilah kerennya body scrub bertujuan untuk mengangkat sel-sel kulit mati dan kotoran yg menyumbat pori-pori. LULUR membantu merangsang pertumbuhan sel kulit baru, dan membuat kulit bersih bercahaya serta menjaga kelembaban kulit. Pilihlah LULUR yang sesuai dengan jenis kulit anda.
- VSPA, tujuan dari VSPA adalah menjaga kebersihan area miss V anda, mencegah dari infeksi, menghilangkan keputihan, menjaga kelembaban & menghilangkan bau tak sedap.
- RELAKSASI, stress sangat tidak baik untuk kulit, di tengah kesibukan mempersiapkan segala keperluan pernikahan, jangan biarkan stress hinggap pada diri anda. Redakan stress dengan cara simpel, merendam kaki dengan essential sea salt atau teteskan essential oil pada air mandi anda, keharuman dari essential oil akan segera meredakan stress anda.

Untuk lebih optimal, lakukan juga yang ini…

PERAWATAN WAJAH

Bersihkan wajah dengan susu pembersih dan penyegar di pagi dan malam hari. Lakukan facial sebulan sekali untuk meregenerasi sel-sel kulit wajah yang terjadi setiap 28 hari sekali. Facial juga sangat bermanfaat sebagai deep cleansing dan mengatasi jerawat. Sel kulit mati yang terkelupas akan membuat kulit cerah. Lakukan sebulan sekali sejak 6 bulan sebelum hari "H". perawatan terakhir, lakukan 2 minggu sebelum hari "H".

TOTOK WAJAH

Lakukan totok wajah/ aura 2 bulan sebelum hari "H", seminggu sekali. Dengan totok wajah/ aura, sirkulasi darah dan metabolisme tubuh bekerja normal melalui penotokan 57 titik vital pada wajah, tengkuk, kepala, dada, dan punggung. Dengan totok, segala stres dan beban pikiran akan hilang, dan wajah menjadi cerah. Namun, totok bukanlah solusi. Jagalah juga kesehatan agar di hari "H" Anda semakin terlihat cantik luar dalam.

PERAWATAN RAMBUT

Lakukan creambath atau hairspa agar rambut menjadi sehat dan indah. Lakukan dengan pijatan agar peredaran darah lancar. Jangan lupa, usai dibilas, bubuhi rambut dengan hair tonic. Jika rambut bercabang, gunting ujungnya sekitar 2 cm. Lakukan perawatan rambut 3 bulan sebelum hari "H", sebulan sekali. Dan sebulan menjelang hari "H", lakukan 2 minggu sekali.

PERAWATAN DARI DALAM

- a. Rajinlah minum vitamin untuk meningkatkan metabolisme tubuh. Jangan lupa vitamin E untuk kesehatan kulit. Minumlah juga jamu untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kulit sehat, dan wajah berseri.
- b. Konsumsi makanan bergizi seimbang seperti sayuran, susu, atau susu kedelai.
- c. Minum air putih 8-10 gelas per hari agar kulit lebih sehat, segar, lembap, dan terhindar dari dehidrasi. Atau, minum jus buah yang dicampur sayur atau madu.
- d. Jangan kurangi waktu tidur! Tidurlah 8 jam sehari. Hindari juga minuman beralkohol dan merokok. Lakukan olahraga 1 jam setiap hari.

* Dari berbagai sumber