

# Mandi bunga tingkat keyakinan diri

**Kuala Lumpur:** Meskipun sering tampil dengan imej menarik terutama di hadapan khalayak namun model pakaian yang ingin dikenali sebagai Nurul, 26, masih kurang berkeyakinan dengan penampilan dirinya sehingga kadangkala terpaksa menukar pakaian beberapa kali sebelum keluar rumah disebabkan perasaan itu.

Pelbagai cara telah dilakukan termasuk mendapatkan nasihat perunding imej namun tidak berkesan sehinggalah rakan baiknya

mencadangkan agar beliau mengamalkan mandi bunga sebagai ikhtiar untuk meningkatkan semula keyakinan diri.

Meskipun pada awalnya beliau agak skeptikal dengan cadangan yang dianggap mustahil namun selepas mencuba dan merasakan sendiri perubahan yang berlaku pada dirinya sehingga beliau tampil lebih semangat serta berkeyakinan membuatkan anak kelahiran Shah Alam, Selangor itu percaya amalan mandi bunga memiliki ke-

baikan tersendiri.

Pakar Botani dari Universiti Putra Malaysia (UPM) Profesor Dr Rusea Go berkata secara saintifik, bau harum serta warna dikeluarkan oleh bunga itu menjadikan ia terapi dalam mandian tersebut.

“Bau harum dan warna bunga itu secara tidak langsung memberi kesan positif kepada kesihatan jiwa dan emosi melalui rangsangan saraf pada hidung yang mampu meningkatkan mood serta sensori.

“Pembebasan bahan ki-

mia endorfin pula membuatkan kita berasa gembira melalui bau yang dikeluarkan. Kemudian dari situlah datang perasaan tenang, mengurangkan stres dan meningkatkan aura positif,” katanya.

Walaupun begitu, Rusea berkata kesan mandian bunga tidak dapat dirasakan secara optimum sekiranya menggunakan kaedah yang salah kerana penggunaan air suam sangat penting untuk membeskan minyak pati dan haruman semula jadi.



BAU harum dan warna bunga secara tidak langsung memberi kesan positif kepada kesihatan jiwa dan emosi.