

Beginilah Cara Mandi ala Rasulullah SAW

written by Harakatuna



Cara mandi ala Rasulullah Saw sebagaimana disampaikan Al-Musnid Habin Umar bin Hafidz ini bisa kita praktekan. Alhamdulillah saya sudah lama mempraktekannya, dan manfaatnya bagi kesehatan tubuh sangat terasa.

Yang diajarkan oleh Baginda Rasulullah SAW adalah sebagai berikut.

1. Bermula dari segayung siram di telapak kaki
2. Segayung di betis
3. Segayung di paha
4. Segayung di perut
5. Segayung di bahu
6. Berhentilah sejenak 5-10 saat/detik.
 - Kita akan merasakan seperti uap/angin yang keluar dari ubun-ubun bahkan meremang, setelah itu lanjutkan dengan mandi seperti biasa.
 - Hikmahnya:

Seperti pada gelas yang diisi air panas kemudian kita isi dengan air sejuk. Apa yang terjadi?

Gelas akan retak !!!

- Jika tubuh kita.... apa yang retak?

Suhu tubuh kita cenderung panas dan air itu sejuk, maka yang terjadi jika kita mandi langsung menyiram pada

badan atau kepala, angin yang harusnya keluar jadi terperangkap atau kadang membawa maut karena

pecahnya pembuluh darah.

Maka sebab itu kita sering menjumpai orang jatuh di bilik mandi tiba-tiba kena 'stroke'. Boleh jadi kita sering

masuk angin karena cara mandi kita yang salah. Boleh jadi kita sering migrain karena cara mandi yang salah.

- Cara mandi ini baik bagi semua umur terutama yang mempunyai sakit diabetes, darah tinggi, kolesterol dan migrain/sakit kepala sebelah. Insya Allah dapat berangsur sembuh.

Habib Umar Bin Hafidz

