



Pentingnya Kesehatan USUS

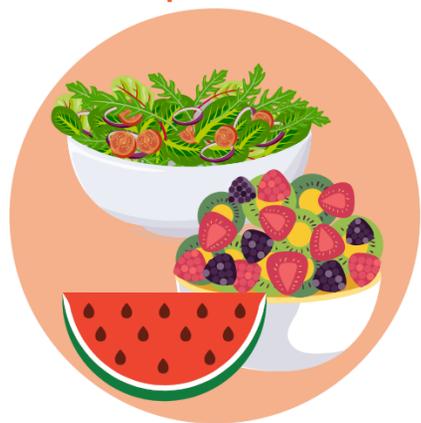
Kesehatan usus berperan penting dalam proses pencernaan dan penyerapan nutrisi. Usus yang sehat dan terjaga akan membantu sistem pencernaan berjalan dengan baik. Sebaliknya, usus kotor bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Usus dapat menjadi kotor akibat penumpukan sisa-sisa makanan di dalam tubuh.



Tanda – Tanda Usus Kotor:

1. Rasa tidak nyaman pada perut
2. Mengalami sembelit atau susah buang air besar
3. Kelelahan yang tidak wajar
4. Iritasi pada kulit
5. Stress

Cara Menjaga Kesehatan Usus



Makan makanan yang sehat dan berserat tinggi. Seperti buah, sayuran, dan biji-bijian.



Perbanyak minum air putih.



Olahraga secara teratur.



Kurangi makanan olahan, tinggi gula, dan lemak jenuh.



Kelola stres karena stres berlebihan bisa mempengaruhi fungsi pencernaan.

