Prolite – Siapa sih yang nggak pernah mengalami masalah sembelit? Rasa perut kembung, ketidaknyamanan, dan kesulitan buang air besar memang bisa bikin hari-hari kita jadi tidak nyaman dan mengganggu aktivitas.

Tapi, jangan khawatir! Ada solusi alami yang aman dan efektif untuk mengatasi masalah ini, yaitu dengan mengonsumsi buah-buahan.

Dengan memilih buah-buahan yang tepat, kamu bisa membantu melancarkan pencernaan dan merasa lebih nyaman. Yuk, simak buah-buahan apa saja yang bisa jadi penyelamat dari sembelit!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

5 Buah Ajaib Penyelamat Perut dan Atasi Sembelit



Ilustrasi anak laki-laki yang memegang perut di toilet – Freepik

Sembelit terjadi ketika frekuensi buang air besar berkurang atau tinja menjadi keras dan sulit dikeluarkan.

Kondisi ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya asupan serat, kurang minum air putih, kurang aktivitas fisik, stres, atau efek samping obat-obatan tertentu.



Baca Selanjutnya
Trending Topic Gambar Garuda Dengan Tulisan Peringatan Darurat di Medsos