



USUS SEHAT

Pikiran Sehat

By Green World International Business School



Usus Sehat

- Kesehatan usus bermula dari fungsi saluran pencernaan khususnya kerongkongan, lambung dan usus yang bekerja bersinergi dengan hati, pankreas dan kandung empedu untuk membantu tubuh mencerna dan menyerap nutrisi makanan.
- Kesehatan usus juga mencakup triliunan mikroorganisme yang bersarang di usus kita.



Usus Berhubungan dengan Otak, Bagaimana Mungkin?

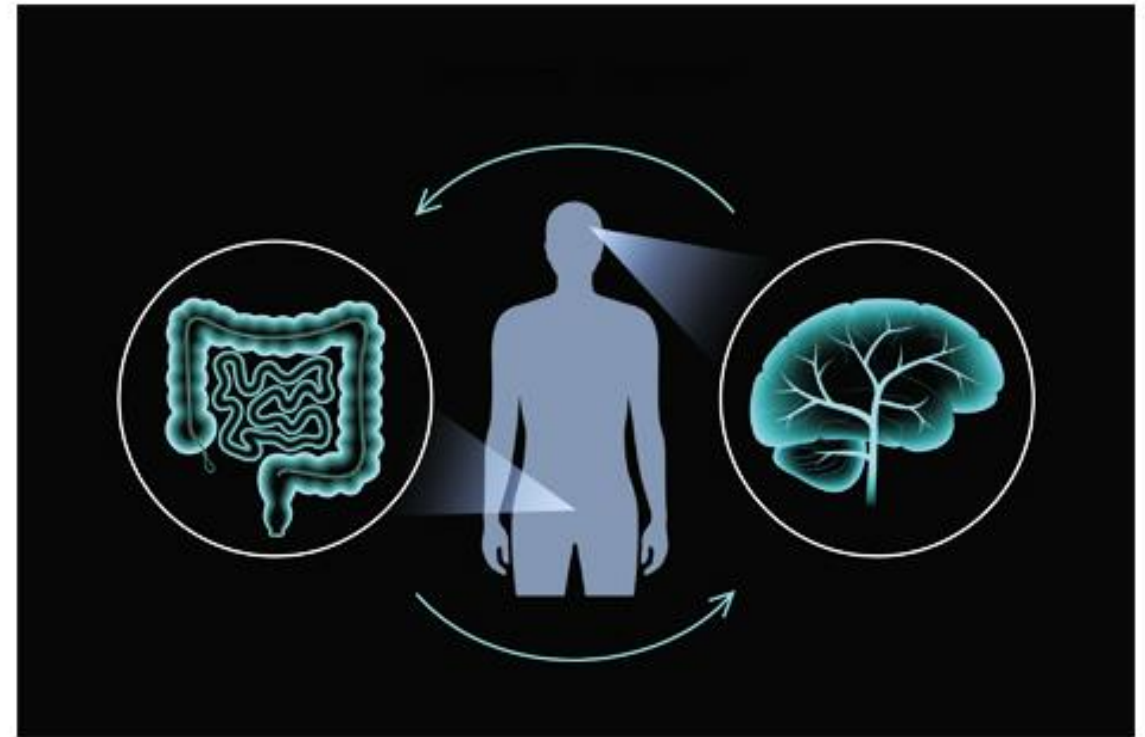


- Otak dan saluran pencernaan berbagi banyak neuron yang sama, dan menurut ilmu pengetahuan, terdapat hubungan yang sangat nyata antara usus dan pikiran.



Usus: Merupakan “Otak Kedua”

- Otak berkomunikasi dengan usus melalui saluran utama - saraf vagus
- Stres, kecemasan, dan faktor psikologis lainnya mempengaruhi fungsi di saluran pencernaan dan menyebabkan gejala sindrom iritasi usus besar.
- Studi ilmiah telah menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental memengaruhi tingkat keparahan IBS, yang menjelaskan bahwa hubungan antara usus dan otak adalah nyata dan relevan dengan IBS.



Kesehatan Usus Bisa Mempengaruhi Otak



- Distribusi bakteri yang tidak biasa di usus dapat menyebabkan kondisi yang tampaknya tidak berhubungan seperti gangguan spektrum autisme, dan skizofrenia.
- Skizofrenia, gangguan bipolar, dan penyakit Parkinson dikaitkan dengan perubahan mikrobioma
- Perubahan keseimbangan bakteri yang normal dan sehat dapat menyebabkan sistem kekebalan bereaksi berlebihan, sehingga menyebabkan peradangan dan penyakit otak



Tanda dari Usus **Baik dan Sehat**

- Buang air besar antara tiga kali sehari hingga tiga kali seminggu dianggap normal
- Waktu transit yang sangat lambat atau sangat cepat dapat mengindikasikan ada yang tidak beres dengan pencernaan
- Kotoran harus berwarna coklat sedang hingga tua, halus, seperti sosis, dan dikeluarkan tanpa rasa sakit, kembung atau gas yang berlebihan





Tanda dari Kesehatan Usus **Buruk**

- Kembung
- Kotoran encer
- Sembelit
- Maag
- Mual dan muntah
- Tidur terganggu dan tidak berenergi
- Iritasi kulit
- Bau mulut
- Intoleransi makanan
- Perubahan berat badan yang tidak disengaja



Faktor yang Mempengaruhi **Kesehatan Usus**

- Pola makan sehat yang kaya serat dari buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian, polong-polongan, kacang-kacangan dan biji-bijian dapat membantu menjaga mikrobioma yang sehat
- Prebiotik dan probiotik dapat mendukung kesehatan usus
- Paparan racun, kurang tidur, stres yang tidak terkontrol, kurang olahraga, penggunaan antibiotik yang berlebihan, merokok, dan konsumsi alkohol dapat melemahkan lapisan dinding usus yang menyebabkan melemahnya sistem kekebalan tubuh.



Untuk Menjaga Kesehatan Usus, **kita Harus**

- Tingkatkan asupan serat makanan
- Batasi asupan makanan olahan
- Konsumsi Minuman Kesehatan Green World Clear Drink Changjingjing
- Tambahkan Blueberry Slimming Body



Clear Drink Changjingjing Minuman Kesehatan

- Mengandung serat makanan dekstrin & inulin yang larut dalam air, yang dapat meningkatkan gerak peristaltik usus dan menyeimbangkan flora usus
- Rumput barley & fructus lycii dengan efek antioksidan dan anti inflamasi dapat memperbaiki luka kecil pada dinding usus
- Krisan memiliki efek menghilangkan panas dalam dan mendetoksifikasi tubuh
- Licorice memiliki efek anti-inflamasi & bermanfaat untuk detoksifikasi usus dan hati



Blueberry Slimming Body Healthy Shake Mix

- Setelah membersihkan usus besar, kita memerlukan nutrisi yang efisien untuk mempertahankan fungsi tubuh normal.
- Banyak orang yang berharap untuk melewati waktu makan agar menjadi langsing, saat itulah kita mengalami kelaparan yang membuat kita murung dan juga membuat kita berada dalam kondisi emosi negatif.
- Blueberry Slimming Body adalah pengganti makanan yang memberi rasa kenyang sekaligus menyediakan semua nutrisi penting yang kita butuhkan termasuk protein, vitamin, dan mineral.





TERIMA KASIH ATAS PERHATIANNYA

Usus Sehat, Pikiran Sehat

