


Mens Tidak Teratur, Makan Pepaya Segera

Ditulis oleh Administrator

Jumat, 24 Januari 2014 20:29 -

 Menstruasi merupakan siklus yang harus dilewati oleh setiap wanita. Namun tak jarang diantara mereka yang mengalami masalah, dari rasa nyeri hingga menstruasi tidak lancar. Nah jika sebelumnya pepaya dianggap bisa menyebabkan ketidak-lancaran menstruasi, tapi penelitian terbaru mengungkapkan hal sebaliknya.

Dilansir dari women's health mag, mengungkapkan mengonsumsi pepaya dapat memperlancar siklus menstruasi. Hal tersebut karena pepaya mengandung panas alami yang dapat merangsang produksi estrogen di dalam tubuh sehingga siklus menstruasi menjadi lancar.

Pepaya membantu dalam meningkatkan aliran darah selama menstruasi sebab vitamin dan mineral yang ada di dalam pepaya akan mendukung kerja otot-otot rahim selama menstruasi, ungkap Dr Sadhna Singhal, seorang ginekolog dari Sri Balaji Action Medical Institute.

Sementara itu, buah yang manis dan mengandung banyak air ini memiliki manfaat bagi kesehatan. Karena pepaya banyak mengandung vitamin A, kalsium, dan potasium. Selain itu pepaya juga mengandung vitamin B dalam bentuk asam folat, vitamin B6, vitamin B1, dan riboflavin. Semua vitamin dan mineral tersebut dapat membantu agar terhindar dari beberapa penyakit.

*sumber : dreamRadio.com