

KDO PRDĀ•, ZDRAVĀ• SI TVRDĀ• - TVRDĀ• DOKTOĀ•

StĀ™eda, 10 leden 2024

PĀ™i zĀjkladnĀ-ch kaĀ¼dodennĀ-ch Ā•innostech, jako je mluvenĀ-, jĀ-dlo a pitĀ-, polykĀjme vzduch. ĀCEĀst tohoto vzduchu uvolĀˆuje Ā™Ā-hĀjnĀ-m a/nebo prdĀ›nĀ-m. Mezi vĀ›ci, kterĀ© mohou zpĀˆsobit nadmĀ›rnĀ© polykĀjnĀ- vzduchu, patĀ™Ā- p vydatnĀ© jĀ-dlo, mluvenĀ- pĀ™i jĀ-dle, pouĀ¼Ā-vĀjnĀ- brĀ•ka k pitĀ- a dokonce i Ā¼vĀ½kĀjnĀ- Ā¼vĀ½kaĀ•ky. PĀ™esto Tv je zcela pĀ™irozenĀ½ proces doprovĀjzejĀ-cĀ- funkĀnĀ- zaĀ¼Ā-vĀjnĀ-. VĀ›try jsou zkrĀjtka nedĀ-lnou souĀĀstĀ- tĀ›lesnĀ procesĀ- a nemĀj naprosto cenu pĀ™ed tĀ-m zavĀ-rat oĀi Āi cokoli jinĀ©ho.

JenĀ¼e - od dĀ›tstvĀ- nĀjs

uĀ•ili, Ā¼e prdĀ›t na veĀ™ejnosti, nota bene nahlas a nedej boĀ¼e s hrdostĀ-, je ĀjpatnĀ©. MĀ-sto toho se tedy kolikrĀjt snaĀ¼Ā-me tyto projevy zadrĀ¼ovat, aĀˆ uĀ¼ to pĀˆsobĀ- jakĀ©koli bolesti a celkovĀ nepohodlĀ-. ZdravĀj osoba vypouĀjtĀ- vĀ›try asi 12Ā€“25krĀjt dennĀ›, coĀ¼ vyĀ°stĀ- v 0,6Ā€“1,8 litru stĀ™evnĀ-ch plynĀˆ. To znamenĀj, Ā¼e kaĀ¼dĀ½ den vypustĀ-te z trĀjvicĀ-ho Ā°strojĀ- objem, kterĀ½ naplnĀ- jednu dvoulitrovou lahev. NĀ›kteĀ™Ā- si ani neuvĀdomujĀ-, Ā¼e prdĀ- tak Ā•asto, protoĀ¼e k tomu dochĀjzĀ- i bĀ›hem spĀjnků.

ZadrĀ¼ovat je opravdu nenĀ- zdravĀ© - a navĀ-c, Ā•Ā-m dĀ©le je zadrĀ¼ujete, tĀ-m pak hlasitĀ›jĀjĀ- a takĀ© vĀ-ce zavĀjnĀ›jĀ-cĀ- budou, tedy, aĀ¼ si Ā€“ dĀ™Ā-ve nebo pozdĀ›ji Ā› stejnĀ› najdou.

Ano, prdĀ›nĀ- nenĀ- zrovna nejvĀ-ce okouzlujĀ-cĀ- zpĀˆsob, jak posoudit naĀje zdravĀ-, nicmĀ©nĀ› svĀ›dĀ•Ā- o zdravĀ©m, dobĀ™e fungujĀ-cĀ-m trĀjvicĀ-m systĀ©mu a vyvĀjĀ¼enĀ© Ā°rovnĀ stĀ™evnĀ-ch bakteriĀ-.

Pro informaci: klasickĀ½ prd se sklĀjdĀj z tĀ›chto sloĀ¼ek:

9% dusĀ-k

21% vodĀ-k

9% oxid uhliĀ•itĀ½

7% methan

4% kyslĀ-k

1% hydrogen sulfid (kvĀˆli tomuhle to smrdĀ-)

PĀ™evĀjĀ¼nĀj vĀ›tĀjina plynatosti je zcela bez zĀjipachu. Pouze malĀ© procento je cĀ-tit a existuje nĀ›kolik dĀˆvodĀˆ, proĀ• tomu tak je.

JednĀ-m ze zdrojĀˆ je Ā•innost bakteriĀ-, kterĀ© ve stĀ™evĀ› rozklĀjdajĀ- potraviny. NĀ›kterĀ© potraviny jsou v tomto ohledu bohatĀjĀ-, a takĀ© z nich pak vznikajĀ- vĀ-ce pĀjchnoucĀ- plyny obsahujĀ-cĀ- sĀ•ru. To se tĀ½kĀj napĀ™Ā-klad fazolĀ-, mlĀ©Ā•nĀ½ch vĀ½robkĀˆ, sladkĀ½ch brambor, ovsa, oĀ™echĀˆ, sĀjji a pĀjenice. DĀjle - napĀ™Ā-klad pokud jĀ-te hodnĀ› Ā•ervenĀ©ho masa, vaĀje prdy budou vĀ-ce smrdĀ›t. Abyste pĀ™estali prdĀ›t, museli byste jĀ-st pouze rafinovanĀ½ cukr, a o tom myslĀ-m netĀ™eba diskutovat.

HlavnĀ- vinĀ-k je tedy zejmĀ©na vlĀjknina. StruĀ•nĀ› Ā™eĀ•eno, vlĀjkninu nestrĀjvĀ-me, takĀ¼e kdyĀ¼ ji naĀje stĀ™evnĀ- bakterie fermentujĀ-, uvolĀˆuje se pĀ™i tomto procesu

nevoňá½ plyn. Co¾ neznamená, že konzumace vlákniny je špatná. Pá-liáiná plynatost má¾e být známkou toho, že já- prostě konzumujete pá-liá mnoho, to je vře. (Z toho plyne pouená-, že pámed cestou do práce á na rande nená- áplná- nejlepší- nápad si dát fazolovou polávku.)

Horá- je, když to nejde, a máte bolavé nad½máiná-, což má¾e způsobit zdravotní- potá-¾e: páes obvyklé nepohodlá- a nafouknutá stáeva a¾ po bolesti a dlouhotrvájá- potá-¾e. Pokud jste schopná- pravidelná- prdát, vře, že vaře tlo funguje jak má a je zdravé. Pokud vám nejde si prdnout, ale cã-ã-te nad½mavou bolest, má¾ete jemně masrovat bãmicho abyste tlu pomohli posunout vzduch skrz trávicí- systém. Tohle se tak¾e dá u malých áitá-át nebo dá-tá-

Pokud páesto máte pocit, že prdã-te a¾ pá-liá a řídí byste to omezili, zkuste se v první- áadě zamá-ámit na to, jestli netrpã-te urãit½m druhem alergie á nesnáájenlivostí na já-dlo. Potom existuje pář základná- rad, jako je pomalé jedená- a páádná- áv½káiná- potravy a vyh½báiná- se slazen½m sycen½m nápojám a sladidlám.

Upouáitá- vře tak¾e pomocí rozhodnout, jestli je vaře stravováiná- vyvá¾ená- á nikoli. To je možná- dá-ky tomu, že vaře tlo reaguje na řznou stravu řzn½m způsobem.

Jednám z dalších dávodá- potá-¾á- s prdáním je áe“ že prostě stájnete. Nad½máiná- je ovlivnáno mnoha procesy souvisejá-cámí s vřkem. Jednám z nich je sná-¾ená- produkce laktázy, která je klá-áová pro trávená- laktázy. Bohuáel se u mnoha lidá- s páibá½vájá-cám vřkem objevujá- dalá- zdravotná- problémy, vřetná- cukrovky, hypertenze a záiná-tliv½ch stáevná- onemocnám-.

A to vře má¾e mít za následek nadměrnou plynatost.

Závřem:

jakkoli se tu tohoto budete smájt, vášichni musíte uzнат, že se cã-ã-me dobře, když si dobře prdneme. Ano áe“ pokud áasto prdã-te, má¾ete si pográtulovat.

Máte zdravé za¾á-váiná- a to je náco, za co máme být vdá-áná-.

Tak jednou za mne - pro zdravá-!

KUDLANKA