

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

StĀ™eda, 10 leden 2024

PĀ™i zĀjkladnĀ-ch kaĀ¼dodennĀ-ch Āinnostech, jako je mluvenĀ-, jĀ-dlo a pitĀ-, polykĀjme vzduch. ĀCEĀst tohoto vzduchu uvolĀuje Ā™hĀnĀ-m a/nebo prdĀnĀ-m. Mezi vĀci, kterĀ© mohou zpĀsobit nadmĀrnĀ© polykĀjnĀ- vzduchu, patĀ™Ā- p vydatnĀ© jĀ-dlo, mluvenĀ- pĀ™i jĀ-dle, pouĀ¼Ā-vĀjnĀ- brĀka k pitĀ- a dokonce i Ā¼vĀ½kĀjnĀ- Ā¼vĀ½kaĀky. PĀ™esto Tv je zcela pĀ™irozenĀ½ proces doprovĀzejĀ-cĀ- funkĀnĀ- zaĀ¼Ā-vĀjnĀ-. VĀtry jsou zkrĀjtko nedĀlnou souĀĀstĀ- tĀlesnĀ procesĀ- a nemĀj naprosto cenu pĀ™ed tĀ-m zavĀrat oĀi Āi cokoli jinĀ©ho.

JenĀ¼e - od dĀtstvĀ- nĀjs

uĀili, Ā¼e prdĀt na veĀ™ejnosti, nota bene nahlas a nedej boĀ¼e s hrdostĀ-, je ĀjpatnĀ©. MĀsto toho se tedy kolikrĀjt snaĀ¼Ā-me tyto projevy zadrĀ¼ovat, aĀ uĀ¼ to pĀsobĀ- jakĀkoli bolesti a celkovĀ nepohodlĀ-. ZdravĀj osoba vypouĀtĀ- vĀtry asi 12Ā€25krĀjt dennĀ, coĀ¼ vyĀostĀ- v 0,6Ā€1,8 litru stĀ™evnĀ-ch plynĀ. To znamenĀj, Ā¼e kaĀ¼dĀ½ den vypustĀ-te z trĀjvicĀ-ho ĀstrojĀ- objem, kterĀ½ naplnĀ- jednu dvoulitrovou lahev. NĀkteĀ™Ā- si ani neuvĀdomujĀ-, Ā¼e prdĀ- tak Āasto, protoĀ¼e k tomu dochĀjzĀ- i bĀhem spĀjnků.

ZadrĀ¼ovat je opravdu nenĀ- zdravĀ© - a navĀ-c, ĀĀ-m dĀle je zadrĀ¼ujete, tĀ-m pak hlasitĀjĀĀ- a takĀ© vĀ-ce zavĀjnĀjĀ-cĀ- budou, tedy, aĀ si Ā€ dĀ™Ā-ve nebo pozdĀji Ā stejnĀ najdou.

Ano, prdĀnĀ- nenĀ- zrovna nejvĀ-ce okouzlujĀ-cĀ- zpĀsob, jak posoudit naĀje zdravĀ-, nicmĀnĀ svĀdĀĀ- o zdravĀm, dobĀ™e fungujĀ-cĀ-m trĀjvicĀ-m systĀmu a vyvĀjĀenĀ© ĀrovnĀ stĀ™evnĀ-ch bakteriĀ-.

Pro informaci: klasickĀ½ prd se sklĀdĀj z tĀchto sloĀ¼ek:

9% dusĀ-k

21% vodĀ-k

9% oxid uhliĀitĀ½

7% methan

4% kyslĀ-k

1% hydrogen sulfid (kvĀli tomuhle to smrdĀ-)

PĀ™evĀjĀ¼nĀj vĀtĀjina plynatosti je zcela bez zĀpachu. Pouze malĀ© procento je cĀtit a existuje nĀkolik dĀvodĀ, proĀ tomu tak je.

JednĀ-m ze zdrojĀ je Āinnost bakteriĀ-, kterĀ© ve stĀ™evĀj rozklĀdajĀ- potraviny. NĀkterĀ© potraviny jsou v tomto ohledu bohatĀjĀ-, a takĀ© z nich pak vznikajĀ- vĀ-ce pĀjchnoucĀ- plyny obsahujĀ-cĀ- sĀru. To se tĀ½kĀj napĀ™Ā-klad fazolĀ-, mlĀĀnĀ½ch vĀ½robkĀ, sladkĀ½ch brambor, ovsa, oĀ™echĀ, sĀji a pĀjenice. DĀjle - napĀ™Ā-klad pokud jĀ-te hodnĀ ĀervenĀho masa, vaĀje prdy budou vĀ-ce smrdĀt. Abyste pĀ™estali prdĀt, museli byste jĀ-st pouze rafinovanĀ½ cukr, a o tom myslĀ-m netĀ™eba diskutovat.

HlavnĀ- vinĀ-k je tedy zejmĀna vĀjknina. StruĀnĀ Ā™eno, vĀjkninu nestrĀjvĀ-me, takĀ¼e kdyĀ¼ ji naĀje stĀ™evnĀ- bakterie fermentujĀ-, uvolĀuje se pĀ™i tomto procesu

nevonň½ plyn. Co¼ neznamená, že konzumace vlákniny je špatná. Pá-liň plynatost má¼ b½t známkou toho, že já- prostě konzumujete pá-liň mnoho, to je vře. (Z toho plyne pouená-, že pámed cestou do práce a na rande nená- oplená- nejlepá- nápad si dájt fazolovou polávku.)

Horá- je, kdy¼ to nejde, a máte bolavé nad½máiná-, co¼ má¼ zpřsobovat rázná zdravotná- potá-¼: páes obvyklá nepohodlá- a nafouknutá stáeva a¼ po bolesti a dlouhotrvájá- potá-¼. Pokud jste schopná- pravidelná- prdát, vřte, že vaře tlo funguje jak má a je zdravá. Pokud vřim nejde si prdnout, ale cá-tá-te nad½mavou bolest, má¼ete jemně masrovat báicho abyste tlu pomohli posunout vzduch skrz trávicá-systém. Tohle se tá¼ dá u malých áitá-at nebo dá-tá-.

Pokud páesto máte pocit, že prdá-te a¼ pá-liň a řídí byste to omezili, zkuste se v první- áadě zamá-ámit na to, jestli netrpá-te uráit½m druhem alergie a nesnájenlivosti na já-dlo. Potom existuje pář základná- rad, jako je pomalá jedená- a pádná¼ v½káná- potrav a vyh½báná- se slazen½m sycen½m nápojám a sladidlám.

Upouáitá- vřtrá- vřim taká má¼ pomoci rozhodnout, jestli je vaře stravováná- vyvážená- a nikoli. To je možná- dá-ky tomu, že vaře tlo reaguje na ráznou stravu rázn½m zpřsobem.

Jedná-m z dalších dávodá- potá-¼- s prdáná-m je " že prostě stáirnete. Nad½máiná- je ovlivnáno mnoha procesy souvisejá-cámí s vřkem. Jedná-m z nich je sná-¼ená- produkce laktázy, která je klá-ová pro trávená- laktázy. Bohu¼el se u mnoha lidá- s páibá½vajá-cám vřkem objevujá- dalá- zdravotná- problémy, vřetná- cukrovky, hypertenze a záiná-tliv½ch stáevná-ch onemocná-.

A to vře má¼ má-t za následek nadměrnou plynatost.

Závřem:

jakkoli se tu tohoto budete smájt, vřichni musá-me uznat, že se cá-tá-me dobře, kdy¼ si dobře prdneme. Ano " pokud áasto prdá-te, má¼ete si pográtulovat.

Máte zdravá za¼á-váná- a to je náco, za co máíme bá½t vdá-á-.

Tak jednou za mne - pro zdravá-!

KUDLANKA