

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. ĀEĀst tohoto vzduchu uvolĀuje Ā™Ā-hĀjnĀ-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- jakĀ©koli 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 zĀjachu. Pouze malĀ© procento je cĀtit a existuje nĀkolik dĀvodĀ, proĀ tomu tak je.

JednĀ-m ze zdrojĀ je Āinnost bakteriĀ-, kterĀ© ve stĀ™evĀ 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 ĀervenĀ©ho 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

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 nejlepá- nápad si dát fazolovou polávku.)

Horá- je, když to nejde, a máte bolavé nad½máiná-, což má¾e způsobit zdravotní potá-á: páes obvyklé nepohodlá- a nafouknutá stáeva a¾ po bolesti a dlouhotrvájá- potá-á. Pokud jste schopná- pravidelná prdát, vře, že vaše trálo funguje jak má a je zdravé. Pokud vám nejde si prdnout, ale cť-te nad½mavou bolest, má¾ete jemně masrovat báicho abyste trálu pomohli posunout vzduch skrz trávicí systém. Tohle se taká¾e dá u malých áitá-áat nebo dáť-

Pokud páesto máte pocit, že prdte a¾ pá-liá a řídí byste to omezili, zkuste se v první áadě zamámit na to, jestli netrpěte určitá½m druhem alergie á nesnááenlivostí na já-dlo. Potom existuje pář základná- rad, jako je pomalé jedená- a páádná¾vájáiná- potraviny a vyhájáiná- se slazeným syceným nápojám a sladidlám.

Upouťá- vře tak má¾e pomoci rozhodnout, jestli je vaše stravováiná- vyvážená á nikoli. To je možná dáky tomu, že vaše trálo reaguje na ržnou stravu ržným způsobem.

Jednám z dalších dávodá- potá-á- s prdám je áe“ že prostě stánete. Nad½máiná- je ovlivnáno mnoha procesy souvisejá-cám s vřkem. Jednám z nich je sná-ená- produkce laktázy, která je klá-ová pro trávená- laktázy. Bohuáel se u mnoha lidá- s páibá½vájá-cám vřkem objevujá- dalá- zdravotná- problémy, vřetná cukrovky, hypertenze a záinátlivá½ch stáevná-ch onemocnění.

A to vře má¾e mít za následek nadměrnou plynatost.

Závřem:

jakkoli se tu tohoto budete smájt, vášichni musá-me uznat, že se cť-me dobře, když si dobře prdneme. Ano áe“ pokud áasto prdte, má¾ete si pográtulovat.

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

Tak jednou za mne - pro zdravá-!

KUDLANKA