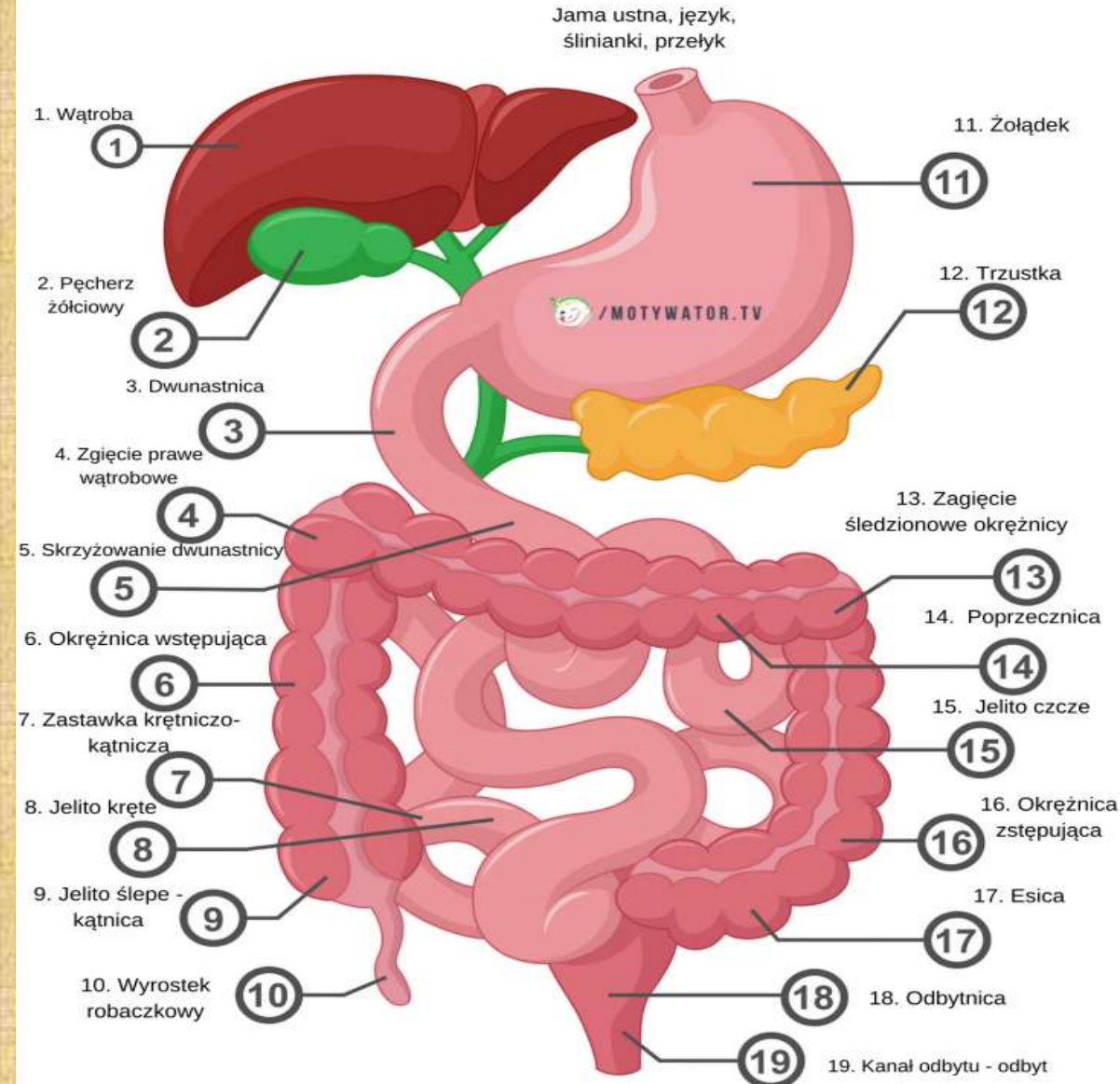


CO WARTO WIEDZIEĆ O SWOIM STOLCU

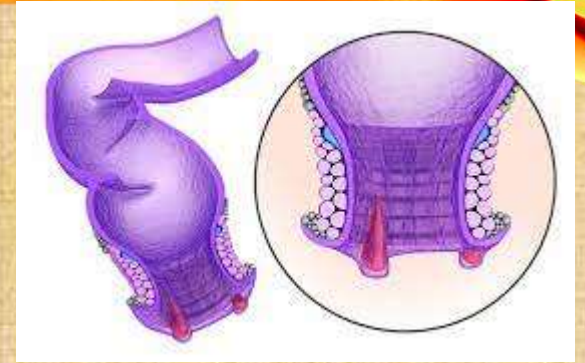
O układzie pokarmowym z innej strony

Opracowała mgr Maria Sałamacha

BUDOWA UKŁADU POKARMOWEGO



Defekacja – medyczne określenie usuwania kału.
Czynność określa się również **wypróżnieniem**.



U człowieka defekacja jest skomplikowanym procesem fizjologicznym, w którym współuczestniczą łuki odruchowe.

U niemowląt defekacja jest procesem bezwiednym, nad którym z czasem przejmują kontrolę wyższe ośrodki mózgowe, co umożliwia świadome oddawanie stolca.

Defekacja jest czynnością polegającą na usuwaniu kału z organizmu. ...

W bańce odbytniczej zbiera się zalegający stolec. Bańka odbytnicza rozszerza się, co prowadzi do uczucia parcia na stolec.

Bańka odbytnicy działa jako tymczasowy zbiornik gromadzący masy kałowe. Na skutek rozciągania jej ścian, dochodzi do podrażnienia receptorów czuciowych, co osobnik odczuwa jako parcie na stolec. **Parcie na stolec może wywierać ciśnienie do 5 daPa.**

W momencie przystąpienia do defekacji, następuje rozluźnienie zwieracza wewnętrznego odbytu, następnie zwieracza zewnętrznego odbytu, kanal odbytu staje się drożny, a fala perystaltyczna wypycha masy kałowe na zewnątrz.

W akcie parcia bierze dodatkowo udział tzw. tłocznia brzuszna. Zamknięta zostaje szpara głośni, a napięte mięśnie brzucha powodują wzrost ciśnienia w obrębie jamy brzusznej.

Jak często należy się wypróżniać?

Defekacja jest tematem mało przyjemnym, ale bardzo ważnym w kontekście świadomego, zdrowego odżywiania. Zdrowy organizm (a konkretnie układ pokarmowy) w połączeniu ze zdrowym odżywianiem powinien dawać stolce, które nie wzbudzają podejrzeń.

Jakie są prawidłowości dotyczące wydalanego stolca i częstotliwości defekacji? Co może wpłynąć na te kwestie i jak sobie radzić z nieregularnymi wypróżnieniami?

Warto przez pewien czas poobserwować swój organizm i wyciągnąć wnioski.

Dlaczego defekacja jest tak ważna?

Dla zrozumienia istoty defekacji warto przypomnieć sobie sposób funkcjonowania układu pokarmowego.

W skrócie wygląda to tak:

Pożywienie trafia w postaci kęsów do jamy ustnej, gdzie jest rozdrabnianie.

Przez przełyk kęsy trafiają do żołądka, gdzie kwasy żołądkowe rozkładają je na drobną papkę na drodze chemicznej.

W jelicie cienkim składniki odżywcze z powstałej papki są wchłaniane do krwioobiegu.

W dalszych odcinkach jelita cienkiego przeprowadzane są coraz dokładniejsze procesy wchłaniania składników, aż pozostanie z nich papka nie nadająca się już do przetworzenia przez organizm.

Część toksyn skumulowanych w wątrobie trafia do jelita w celu wydalenia.

Niestrawione resztki trafiają do jelita grubego, gdzie są fermentowane i rozkładane przez bakterie jelitowe.

Formowane masy kałowe wydalone są w procesie defekacji na zewnątrz.

Przebieg trawienia

JAMA USTNA

Pokarmy są rozdrabniane i nawilżane. Jedzenie podgrzewa się tu do 37°C - w tej temp. najlepiej działają enzymy trawienne. Zaczynają się trawić cukry złożone. Masa pokarmowa "idzie" dalej do przełyku, następnie do żołądka.

JELITO GRUBE

Treść pokarmowa w jelicie grubym to głównie woda, sole mineralne i minerały, które nie zostały wcześniej strawione. Woda wchłania się tutaj a niestrawione resztki pokarmu wydalone są w postaci kału



JELITO CIENKIE

Dwucukry rozpadają się tu na monocukry, małe peptydy trawione są do aminokwasów a kwasy nukleinowe do zasad azotowych, cukrów i reszt fosforanowych.

 /MOTYWATOR.TV

ŻOŁĄDEK

W żołądku następuje trawienie białek i wchłania się woda, alkohol, niektóre leki i jony



TRZUSTKA

Produkuje sok trzustkowy, który odpowiedzialny jest za trawienie skrobi, białek i tłuszczów



WĄTROBA

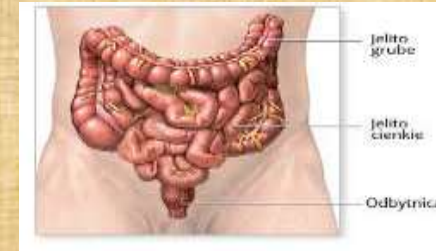
Wytwarza żółć, która wspomaga rozbijanie grudek tłuszczu; wchłania i magazynuje glukozę w postaci glikogenu, oczyszcza krew z alkoholu, trucizn i leków.



Organizm przyjmuje pokarm w postaci przyjemnej do spożycia, z którego pozostaje spora objętość nietrawionych oraz przetrawionych resztek pokarmowych

W procesie defekacji usunięte są więc składniki, które nasz organizm uznaje za niepotrzebne (głównie błonnik), co jednak wcale nie oznacza, że faktycznie są one niepotrzebne. Stanowią prebiotyki dla flory bakteryjnej w jelitach, a to właśnie odpowiedni jej rozrost pozwala na przykład na wzmacnianie odporności.

Ale w defekacji usuwane są również z organizmu składniki uznawane za szkodliwe, czyli toksyny. Usuwa się szkodliwe metabolity różnymi drogami, głównie przez mocz, ale w kale również się one znajdują.



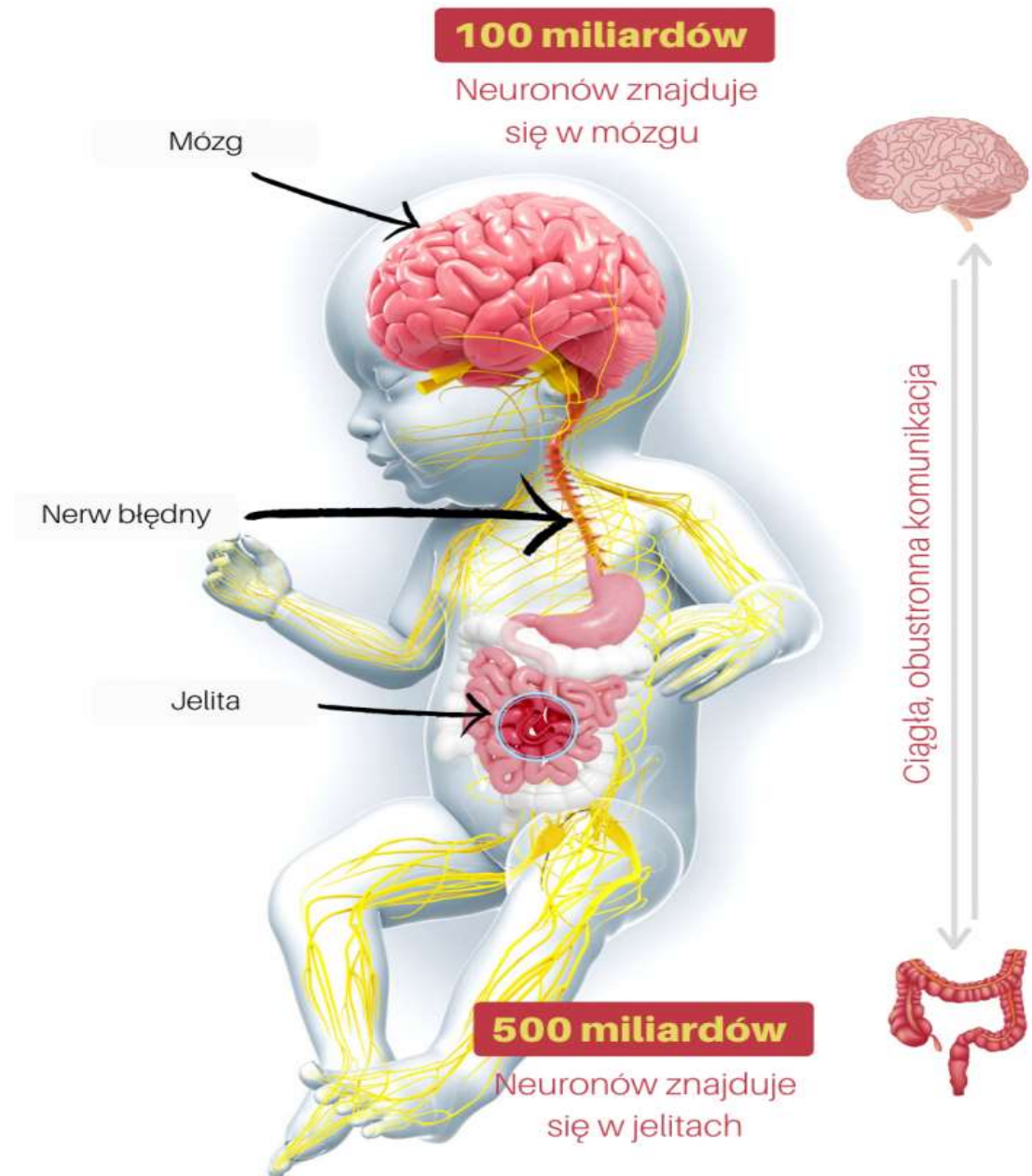
Które jelito jest ważniejsze?

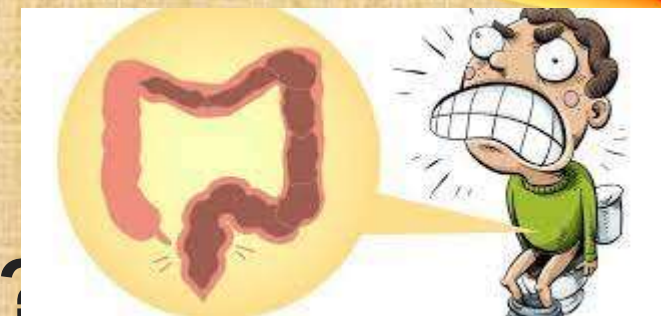
Jelito cienkie pełni w organizmie bardzo ważną funkcję – odpowiada za dokładne trawienie wszystkich składników pokarmowych i ich wchłanianie do krwioobiegu.

Jelito grube zajmuje się „tylko” utylizacją resztek, ale jest też domem dla wielu bakterii, które zawiadują procesem utylizacji ale także to właśnie bakterie wpływają na nerw błędny, a więc produkują neuroprzekaźniki, jak choćby tryptofan, którego przemiany powodują wytwarzanie się takich hormonów jak serotonina czy melatonina, regulujące nasz nastrój czy zdrowy sen.

Dbanie o jelito grube przyczynia się do utrzymania dobrostanu psychicznego, a nawet może zapobiegać depresji.

Prawidłowe nastawienie na zdrowie jelit pozwoli bardziej holistycznie zadbać o swój organizm





Dlaczego tak ważny jest rytm wypróżnień?

Oprócz tego, że w ogóle wypróżniać się trzeba, należy też zadbać o właściwy rytm wypróżnień. Nie jest on rzecz jasna ścisły, ponieważ zależy od wielu czynników żywieniowych i osobniczych.

Mówi się, że regularne wypróżnienia to te, które występują 1-3 razy dziennie.

Jeśli wypróżniasz się raz na kilka dni, i to z trudem – cierpisz na zaparcia.

Jeśli częściej niż 3 razy dziennie – musisz również pomyśleć o zmianie diety.

Codzienna, systematyczna defekacja pomaga oczyścić organizm ze złogów nagromadzonych w jelicie grubym, a także z toksyn. Sprawia, że brzuch staje się bardziej płaski, a my lżejsi.

Jest jeszcze jedna kwestia – codzienne wypróżnienia świadczą o prawidłowym działaniu układu pokarmowego.

O tym, że metabolizm jest w normie, a trawienie i wchłanianie składników odżywczych przebiega bez większych zakłóceń.

Brak wypróżnień może powodować cofanie się treści jelita grubego w tył układu pokarmowego, co wywoła szereg zaburzeń

Co warto wiedzieć o swoim stolcu?



Stolec powinien być oddawany 1-2 dziennie

O prawidłowej konsystencji



Gdy wypróżnisz się rzadziej niż 1x na 3-4dni

Mówimy wtedy o zaparciach



Gdy wypróżnisz się 3-4x na dobę

Mówimy wtedy o bieguncie



Kontrola stolca jest dobrą praktyką

Jakość stolca określa kondycję układu pokarmowego

Bristolska skala uformowania stolca

Skala została stworzona przez Heatona i Lewisa na Uniwersytecie w Bristolu, określa czasu pasażu jelitowego, skuteczne narzędzie w określaniu zaburzeń pracy układu pokarmowego.



Nie prawidłowy stolec



Prawidłowy stolec

Typ 2 ❌



Typ 3 ❌



Typ 1 ❌



Typ 4 ✅



Typ 5 ✅



Typ 6 ❌



Typ 7 ❌





Większość ludzi obserwuje zależność pomiędzy porą dnia a własnym wypróżnieniem.

Najczęściej wypróżniamy się tuż po śniadaniu lub kawie, gdyż wtedy organizm zostaje pobudzony po nocnym wypoczynku. Nie jest to jednak regułą i najczęściej zależy od naszego trybu życia i odżywiania.

Tak naprawdę nie wiadomo jak długo można wytrzymać bez wypróżniania się

Są osoby, dla których już dwa dni zaparcia stanowi duży problem i powoduje rozmaite dolegliwości, a inne wytrzymują nawet kilka tygodni.

Pewna kobieta z Wielkiej Brytanii zmarła na skutek zaparcia trwającego aż 8 tygodni! Jej jelita rozdęły się do takich rozmiarów, że uciskały narządy i naczynia krwionośne, co doprowadziło do zawału serca!

To oczywiście ekstremalny przypadek, ale już sam fakt uczucia pełności i bóle brzucha są wystarczającym powodem, by starać się unikać zaparc.

Ekstremalne zaparcia mogą prowadzić do niedrożności jelit – oznacza ona konieczność interwencji chirurgicznej.





ZA CO ODPOWIADAJĄ NASZE JELITA ?



Info

Bioróżnorodność naszej flory przyczynia się do poprawy ogólnego stanu zdrowia. Zainteresuj się probiotykoterapią.



MODUŁOWANIE

- ✓ kortyzolu
- ✓ stanów zapalnych
- ✓ lipidogramu HDL, LDL, TG



ZWIĘKSZANIE

- ✓ Produkcji azotu. Lepsze ukrwienie mięśni, serca, mózgu



ŁAGODZIE OBJAWÓW

- ✓ Nietolerancji pokarmowych oraz alergii



PRODUKCJA

- ✓ witamin z grupy B
- ✓ witamin z grupy K
- ✓ glukozy
- ✓ kwasów tłuszczowych



WCHŁANIANIE

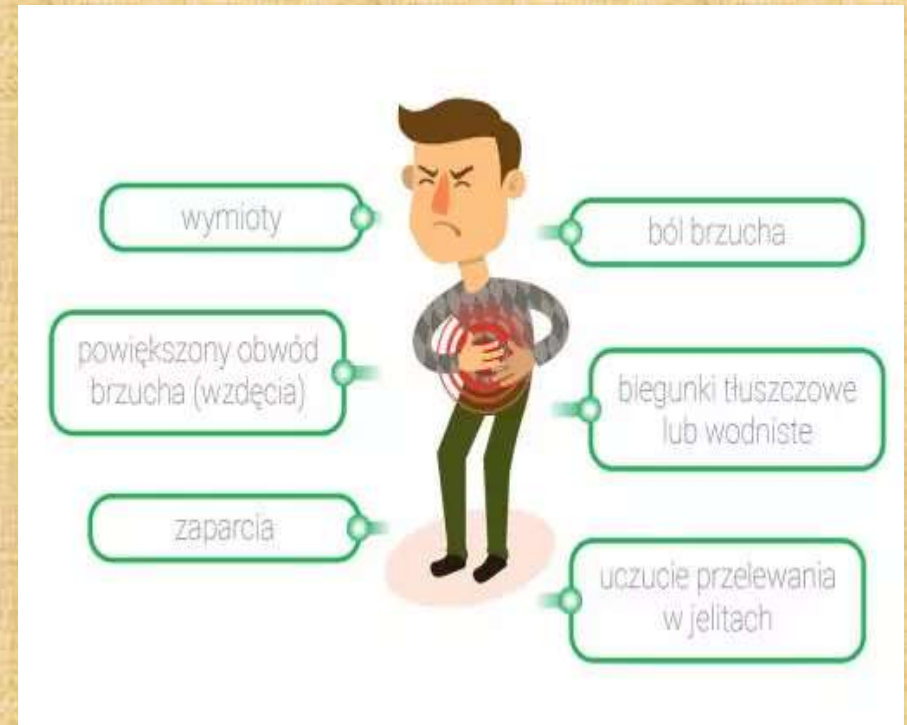
- ✓ Wzrost absorpcji żelaza, wapnia, witaminy d

Jakie są objawy długotrwałych zaparć?

Liczba dni bez defekacji nie jest jedynym wyznacznikiem zaparć.

Na tę dolegliwość składają się też inne objawy:

- Wzdęcia
- Uczucie parcia na stolec bez możliwości wypróżnienia się
 - Nudności
 - Brak gazów
 - Bóle brzucha
 - Wymioty
 - Twardy brzuch



Jak rozpoznać zaburzenia trawienia

1. Ospalność - jesteś coraz częściej senny/a i brak Ci energii mimo, że zjadłeś spore posiłki dzisiejszego dnia? To znak, że zjadłeś/eś za dużo w stosunku do zapotrzebowania organizmu.

2. Częste wzdęcia, bóle brzucha - to pierwsze oznaki nieprawidłowo strawionego pokarmu, który zalegając w jelitach ulega fermentacji.

3. Zaparcia - powstają w wyniku opóźnienia perystaltyki jelit.



Jakie są konsekwencje długotrwałych zaparć?

Gdy zbyt długo nie wypróżniasz się, może dojść do następujących konsekwencji:

- **Zatwardzenie** – zbyt duży objętościowo i zbyt twardy stolec, który nie jest w stanie precyzyjnie się przez odbytnicę. Wymaga to interwencji lekarskiej, w tym również chirurgicznej.
- Perforacja jelit. Gdy stolec jest zbyt twardy i zbyt duży, wywiera silny nacisk na elastyczne, choć delikatne ścianki jelita grubego. Efektem może być perforacja, lub nawet rozerwanie jelit! Stolec jest kwaśny i zawiera duże ilości bakterii oraz toksyn. Efektem rozerwania się jelit jest więc wydostanie się ich zawartości do wnętrza jamy brzusznej i ogólnoustrojowe zakażenie organizmu.
- Zwiększone ryzyko zdarzeń na tle sercowo-naczyniowym. Na skutek uciskania jelit na naczynia krwionośne może dojść do niedotlenienia organizmu. Przewlekłe zaparcia są również źródłem stresu, który podwyższa ryzyko zawału serca. Nawet osoby całkiem zdrowe pod tym kątem mogą doznać zawału serca wskutek długotrwałych, silnych zaparć.



5 sposobów na zaparcia

- ◆ **Otręby pszenne**
Należy spożywać 2-3 łyżki otrębów dziennie (mogą być zmieszane z jogurtem, mlekiem). Ważne, aby pić również odpowiednią ilość wody.
- ◆ **Probiotyki**
Korzystnie wpływają na mikroflorę, usprawniają pasaż jelitowy.
- ◆ **Sok z kiszonej kapusty/kwas z buraków**
Należy wypić na czczo szklankę soku.
- ◆ **Suszone śliwki**
Kilka suszonych śliwek namoczyć w wodzie przez całą noc i spożyć rano na czczo.
- ◆ **Siemię lniane**
Siemię lniane (1-2 łyżeczki) zalać szklanką wody i po kilku godzinach wypić.

Uwaga! Przewlekłe zaparcia mogą być objawem różnych chorób, jest to wskazanie do wizyty u lekarza.

Dietetyk Radosław Bernat - www.4siln.pl

Skąd się biorą zaparcia?



Istnieją cztery główne rodzaje zaparć:

- **Przypadkowe** – ma miejsce jako jednorazowa sytuacja, na przykład może być spowodowane zmianą diety na zawierającą zbyt mało błonnika, piciem zbyt małych ilości wody, podróżą. Zwykle mijają samoistnie po powrocie do normalnego trybu życia i odżywiania.
- **Krótkotrwałe** – występują one na przemian z normalną defekacją, wówczas warto się przebadać w celu odnalezienia przyczyny tego stanu rzeczy.
- **Przewlekłe** – często nazywane są atonicznymi lub nawykowymi. Charakteryzują się zmianami czynnościowymi w obrębie jelit, nie spowodowanymi zmianą anatomiczną ani chorobową. To znaczy, że występują wówczas, gdy celowo, bardziej lub mniej świadomie powstrzymujemy się od oddania kału, co mocno osłabia perystaltykę jelit. Najczęściej występują one u dzieci, na przykład wstydzących się załatwić w miejscach publicznych lub kojarzących defekację z czymś bardzo nieprzyjemnym.
- **Idiopatyczne** – wiążą się z zaburzeniami funkcjonowania przewodu pokarmowego na skutek niewłaściwej diety lub zbyt niskiego poziomu aktywności fizycznej.



Główne powody zaparc

- 1. Zbyt krótkie i niedokładne przeżuwanie** - duże kawałki pożywienia stanowią spory problem dla naszego organizmu. Musi on spożytkować sporą ilość energii na ich strawienie oraz wydzielić zwiększoną ilość soków trawiennych, w celu rozbicia nieprawidłowo rozdrobnionego pokarmu. Całość czynników wpływa więc znacznie spowolnienie procesu trawienia. Każdy kęs przegryzaj więc około 20-30 razy.
- 2. Zbyt duże ilości spożywanego pokarmu** - nasz żołądek jest wielkości zaciśniętej pięści, więc wszelkie pożywienie przekraczające tę wielokrotność dodatkowo wpływa na jego zaleganie w przewodzie pokarmowym. Pamiętaj więc, że lepiej jest jeść często, ale mało.
- 3. Picie podczas jedzenia** - nie bez przyczyny panie w przedszkolu czy na stołówce szkolnej zabraniały nam pić podczas posiłku. Woda lub inne rodzaje płynów mieszają się bowiem z sokami trawiennymi, co w znacznym stopniu niweluje ich funkcję.
- 4. Nocne przekąski** - jedzenie wieczorem jest niewskazane. Dlaczego? Ponieważ układ pokarmowy zaczyna wieczorem funkcjonować w spowolnionym tempie, a więc i przetwarzanie posiłku na składniki energetyczne odbywa się wolniej.
- 5. Stres** - jest główną przyczyną spowolnienia perystaltyki jelit.

Zapach

Tak, kał emituje nieprzyjemny zapach. Jest to konsekwencja procesu rozkładu białek i tłuszczów w masie. Jednakże, jeśli zapach jest nie tylko nieprzyjemny, ale także ostry, może być oznaką patologicznego procesu.

Oto niektóre przypadki:

Kwaśny zapach. Może być spowodowane nadużywaniem żywności, napojów, które powodują fermentację. Innym powodem są infekcje jelitowe.

Zgniły zapach. Jest charakterystyczny dla okresów długotrwałego zaparcia. Może mówić o procesach patologicznych wpływających na błonę śluzową jelita.

Ostry, nieco przypominający **zapach acetonu**. Alarmujący znak ciężkich ładunków na wątrobie, uwolnienie żółci. Charakteryzuje się nadużywaniem alkoholu, przez okres długotrwałego leczenia farmakologicznego. Są przypadki, że kał prawie nie pachnie. Dzieje się tak z gwałtownym skurczem jelit lub krótkim czasem, w którym pokarm przechodzi przez przewód żołądkowo-jelitowy.





Jak nie dopuścić do powstawania zaparć dowolnego typu?

- Nawadniać organizm – pić minimum 2 litry wody dziennie, w upały lub w chorobach przebiegających z biegunką i wymiotami oraz gorączką nawet więcej
- Dostarczać sobie witamin i minerałów, dzięki którym wszystkie procesy metaboliczne zachodzą jak należy
- Dieta powinna zawierać odpowiednią ilość błonnika – zwykle około 40 g dziennie. Należy więc zwiększyć ilość surowych warzyw i owoców, a także spożywać oleje roślinne i pełne ziarna zbóż
- Unikać wysoko przetworzonej żywności
- Oszczędnie spożywać produkty mleczne
- Dbać o codzienną, niewielką nawet porcję aktywności fizycznej, dzięki której jelita są lepiej ukrwione i prawidłowo pracują

01 Zwiększenie aktywności fizycznej i podaży płynów, nawyki toaletowe.

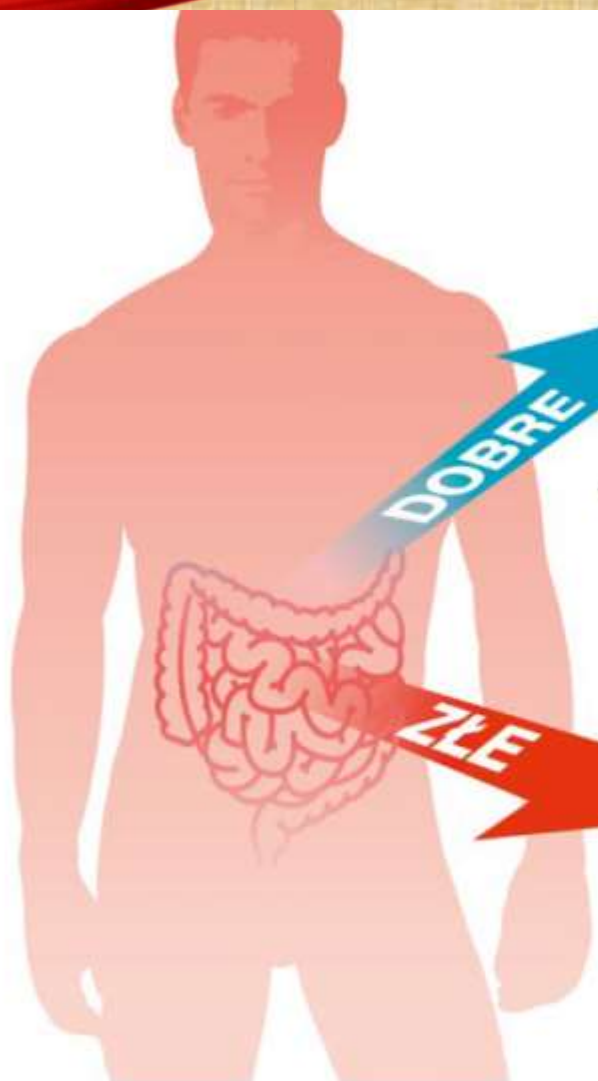
02 Preparaty z błonnikiem

03 Środki zmiękczające stolec
m.in. doustny sodu

04 Osmotyczne środki
zmiękczające

05 Stymulanty**

06 Czopki, wlewki
doodbytnicze***



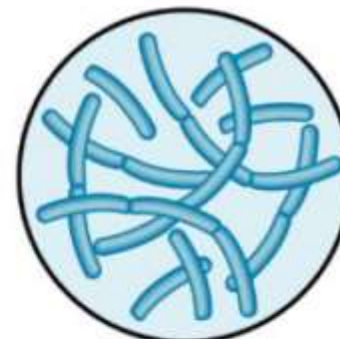
BIFIDOBACTERIUM

Kolonizuje przewód pokarmowy dziecka, gdy przychodzi ono na świat siłami natury, przez kanał rodny. Reguluje poziom innych bakterii w jelitach poprzez modulację odpowiedzi układu immunologicznego, zapobiega tworzeniu się guzów oraz produkuje witaminy.



ESCHERICHIA COLI

Kilka jej szczepów zamieszkuje jelito grube. Niepatogenne uczestniczą w wytwarzaniu witaminy K2 oraz pomagają w ograniczeniu szkodliwych drobnoustrojów.



LACTOBACILLUS

Należące do tego rodzaju bakterie produkują witaminy i składniki odżywcze. Wspierają odporność i chronią przed nowotworami.



CAMPYLOBACTER

C. jejuni i *C. coli* to szczepy najczęściej odpowiedzialne za infekcje przewodu pokarmowego. Do zakażenia dochodzi najczęściej przez spożycie niedogotowanego mięsa.



ENTEROCOCCUS FAECALIS

Ta bakteria paciorkowca kałowego jest częstą przyczyną infekcji pooperacyjnych.



CLOSTRIDIUM DIFFICILE

Najbardziej szkodliwa. Może być przyczyną zapalenia jelita grubego, zagraża głównie pacjentom leczonym antybiotykami.

Dlaczego kwestia wypróżniania jest tak ważna?

Wiele osób nie przywiązuje wagi do konsystencji, koloru czy (wątpliwego) zapachu swojej kupy. Jednak te właśnie czynniki są w stanie bardzo wiele powiedzieć nam o tym, jak funkcjonują nasze organy i jaki jest ogólny stan naszego zdrowia.

Wypróżniać się należy przynajmniej raz dziennie – zwykle ten raz przypada na godziny poranne. Wtedy po całodziennym trawieniu dnia poprzedniego bakterie przez noc zdążyły „zrobić swoje” i pierwsze czynności oraz posiłki po przebudzeniu uruchamiają jelita, które najpierw próbują się pozbyć zbędnego balastu.

Osoby, które doświadczają rzadszych wypróżnień najprawdopodobniej mają bardzo spowolniony metabolizm i potrzebują wdrożenia pewnych zmian do swojej diety.

Dlatego nie należy bagatelizować swoich wypróżnień i kontrolować je



KUPA

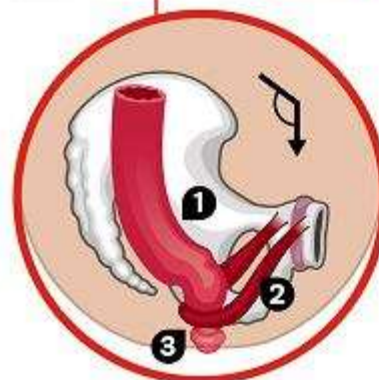
KOLORY&



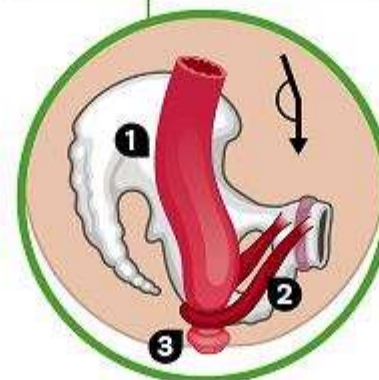
zdrowie • tvn

Do myślenia powinny dać również
niepokojące zmiany dotyczące koloru
czy konsystencji stolca, na przykład
skrzepy krwi, czarne smoliste
zabarwienie, nadmierna rzadkość lub
suchość, i inne.

WYPRÓZNIJ SIĘ ZDRÓW



Znajdująca się w jamie miednicy **odbytnica (1)** to końcowy odcinek jelita grubego, w którym gromadzi się stolec przed jego wydaleniem. W przypadku „klasycznej” pozycji na muszli klozetowej obejmujący odbytnicę **mięsień lonowo-odbytniczy (2)** jest bardziej napięty, a serce odbytnica zgina się pod kątem utrudniającym prawidłowe wypróżnienie.



Przedstawiona powyżej tradycyjna pozycja podczas wypróżnienia, towarzyszyło nam praktycznie od chwili narodzin gatunku Homo sapiens. W pozycji takiej odbytnica jest ułożona niemalże pionowo i cały stolec może łatwo się przedostać przez rozluźniony **zwieracz odbytu (3)**. Prawdopodobnie wcześnie hominidy cierpiały z powodu zaparć znacznie rzadziej niż my.



Nie wierzysz, że tak jest wygodniej? Spróbuj!

W niektórych sklepach można się już zaopatrzyć w specjalne **podnóżki przystawiane do muszli klozetowej**. Zdaniem wielu ekspertów stosowanie takich podnóżków - wymuszających bardziej naturalną pozycję na sedesie - może nas ochronić przed wieloma problemami ze zdrowiem.



Zasadniczo potrzebujemy **około 2-5 dni**, aby to, co spożyjemy „wyszło” z drugiej strony przewodu pokarmowego w całości.

Czas trawienia jest jednak bardzo zróżnicowany w zależności od składu diety, tempa metabolizmu i uwarunkowań osobniczych.

Perystaltyka jelit i żołądka to bardzo prosty mechanizm, który reaguje na bodźce zewnętrzne wydzielaniem hormonów, których zadaniem jest opróżnianie żołądka.

Gdy jedzenie trafia do żołądka, jego ściany otrzymują sygnał, który powoduje produkcję hormonów. Ich zadaniem jest nadanie sygnału do okrężnicy, by się skurczyła i zaczęła przesuwac kęsy pokarmu z jelita grubego w kierunku odbytnicy.

To dlatego po posiłku chce Ci się iść do toalety.

Niektóre osoby doświadczają tego odruchu częściej niż inne. Na przykład chorzy z zespołem jelita drażliwego czy chorobą Leśniowskiego-Crohna o wiele szybciej otrzymują ten sygnał, co powoduje, że niemal natychmiast po posiłku muszą udać się do toalety i chodzą do niej częściej

Jak długo trawimy pokarmy

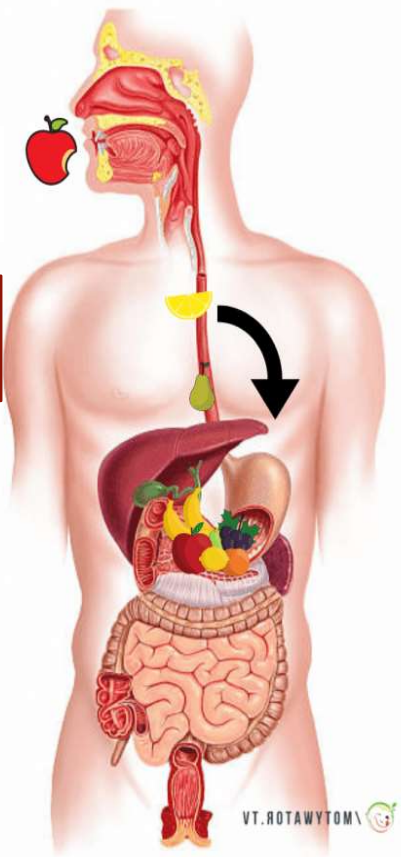
JEDZENIE PRZECHODZI
PRZEZ UKŁAD POKARMOWY
24-72 GODZINY



DOKŁADNY CZAS ZALEŻY
RODZAJU JEDZENIA
ORAZ ILOŚCI JEDZENIA



PŁEĆ I METABOLIZM RÓWNIEŻ
WPLYWAJĄ NA SZYBKOŚĆ TRAWIENIA



VT.ROTAWYTOM

Samodzielna diagnostyka zaburzeń trawienia

1



Częstość wypróżnień

Codziennie - NORMA
Powyżej 3 razy dziennie- BIEGUNKA
3 razy w tygodniu- ZAPARCIA

2

Konsystencja wypróżnień



Postać zaparciowa



Prawidłowe uformowanie



Biegunka

Kolor stolca



brązowy
prawidłowy



czarny
krwawienia
w górnym odcinku
p.pok



zielony
infekcje
bakteryjne



żółty
problemy z
trawieniem tłuszczu

3

4

Domieszki w stolcu



- Niestrawione resztki pokarmowe- problemy z prawidłowym trawieniem
- Śluz- stan zapalny toczący się w jelicie
- Krew- bardzo poważny objaw zwiastujący bardzo poważne patologie w układzie pokarmowym

5

Obserwacja zmian na języku



Spękany-
Odwodnienie
organizmu



Błady-
niedobór żelaza
na skutek
zaburzonego
wchłaniania i
rozwoju anemii.



Żółty nalot-
zaburzenia
pracy
wątroby i
pęcherzyka
żółciowego.



Biały nalot-
przerost
grzyba
Candida w
przewodzie
pokarmowym

6

Obserwacja zmian płytki paznokciowej

Kruche i łamliwe



niedobór witamin
i składników
mineralnych

Białe plamki



niedobory
wapnia lub
cynku

Łyżeczkowate



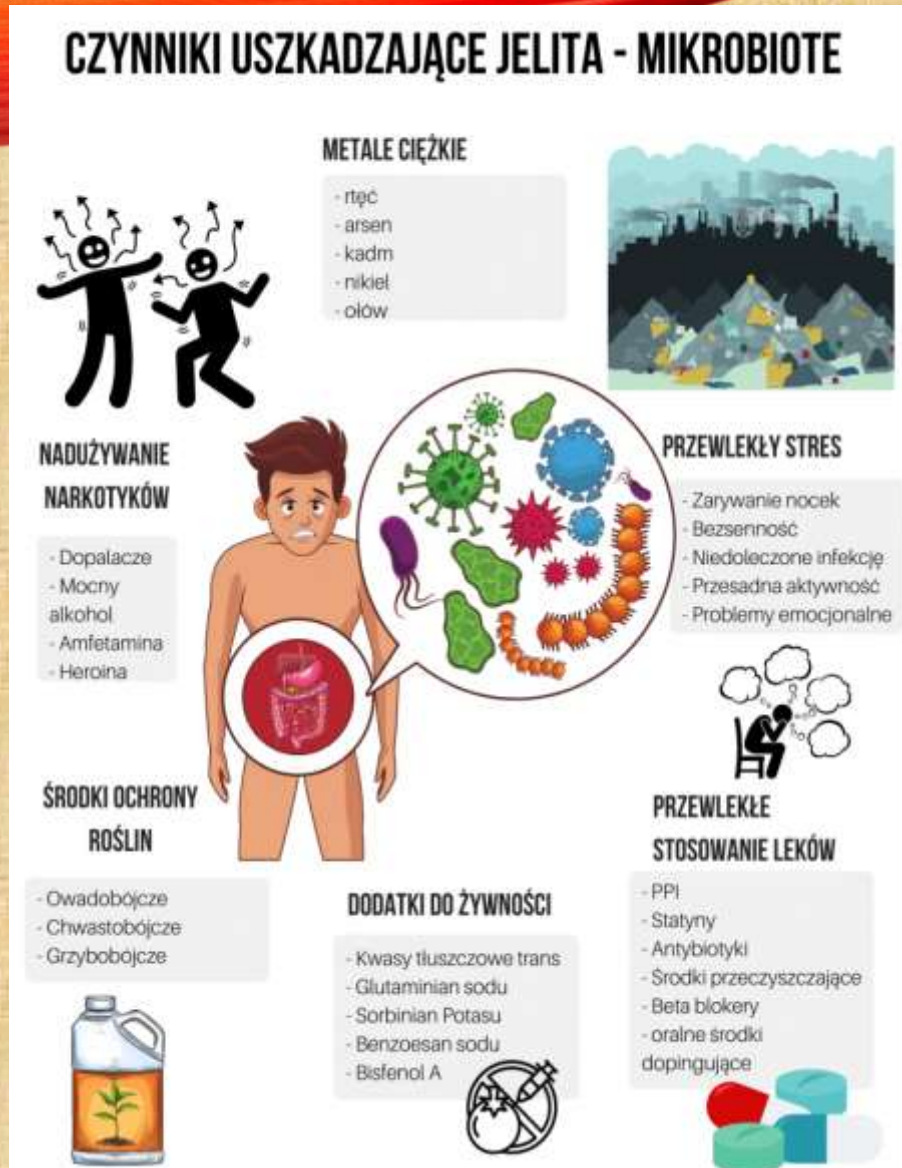
niedobór
żelaza i
anemia

Bruzdy



stany zapalne
niedobory
pokarmowe

Przyczyny długotrwałych biegunek



Jeśli wypróżnienie następuje rano tuż po posiłku, po wypiciu gorącej kawy, herbaty lub alkoholu, albo po zjedzeniu gorącego posiłku, jest wówczas całkowicie normalne.

Można nawet powiedzieć, że dobrze jest od czasu do czasu spożyć ciepły posiłek lub wypić pełną kofeiny kawę, aby przeczyszczyć swoje jelita.

Problem pojawia się dopiero, gdy częste wypróżnienia nie są spowodowane odruchem żołądkowo-jelitowym.

Biegunka jest objawem, który sygnalizuje problemy układu trawiennego, ale na dłuższą metę jest niebezpieczna i może prowadzić do odwodnienia.

Podstawą jest więc nie dopuszczenie do odwodnienia w tym czasie, czyli spożywanie płynów i elektrolitów w ilościach większych niż zazwyczaj.

Drugą ważną rzeczą jest zweryfikowanie przyczyny (najlepiej przy pomocy lekarza) i wyleczenie jej.

Gdy biegunka trwa kilka dni, zwykle mija samoistnie i nie wymaga „doleczania”.



Jeśli jednak ciągnie się przez kilka tygodni, jej przyczyną mogą być:

- Zakażenia wirusowe
- Zakażenia bakteryjne
- Zakażenia pasożytnicze
- Leki powodujące przyspieszenie pracy jelit, na przykład antybiotyki
- Nietolerancje lub alergie pokarmowe wymagające weryfikacji i leczenia
- Niektóre sztuczne substancje słodzące (ksylitol w nadmiernej ilości powoduje rozwolnienie)
- Rekonwalescencja po operacji w obrębie jamie brzusznej lub usunięciu pęcherzyka żółciowego
- Zaburzenia trawienia
- Nietrzymanie moczu – problemy ze zwieraczami mogą też dotyczyć zwieraczy odbytnicy, więc osoby cierpiące na nietrzymanie moczu mogą czasem bezwiednie oddawać kał



FIZYCZNE I PSYCHICZNE KORZYŚCI ODBUDOWY JELIT?

SUROWE WARZYWA



ZUPA MOCY



PROBIOTYKI / MAŚLANY



KISZONKI



BŁONNIK



PRZYPRAWY



CO JEŚĆ ?

90%

LEPSZE SAMOPOCZUCIE

SEROTONINY

PRODUKOWANE JEST W JELITACH

80%

ODPORNOŚĆ

UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

ZNAJDUJE SIĘ W JELITACH



ODCHUDZANIE

LACTOBACILLUS GASSERI WYKAZUJE
POTENCJALNIE NAJWIĘKSZY WPŁYW
NA UTRATĘ WAGI.