

Přednáška o

aneb poznej své tělo odjinud

Michal Švamberg

30. září 2007

Vše, co jste kdy chtěli vědět o ležnu, ale styděli se zeptat ...
(i když je to jedna z nejdůležitějších věcí na světě. . .)

Při správné životosprávě by jste měli mít

- pěknou klobásu (průměr 2,5cm a více, délku 10-12cm a více)
- konzistence hustá, ale dobře prohněteného těsta
- 3-2 stolice denně (vždy 4-6 hodin po sněžení porce jídla)
- mezi spolknutím a vyprodukováním uběhne 12-16 hodin (lze zkrátit až na polovinu)

- Během 3-4 dnů snížená četnost vyprazdňování znamená, že zažívání a peristaltika nepracuje správně.
- Pokud 2-3 dny se neuvolníte, pak trpíte **zácpou**. Jako první pomoc užíjte nějaké rostlinné projímadlo, ale nedělejte to často! **Nadměrné užívání projímadel oslabuje přirozené kontrakce střev.**
- Při trvalém sklonu k zácpě zůstává stolice ve vašich střevech příliš dlouho a mění se v hnilou hmotu, produkující toxické látky otravující celé tělo. Změňte životosprávu a jezte více syrové zeleniny.
- Pokud se nedaří obnovit normální pravidelnost stolice, pak raději navštivte svého lékaře.

- Normálně jen minimum nestrávených částech potravy, ve formě čocky nebo mláta. V opačném případě málo žvýkáte (hltáte potravu) nebo je v těle nedostatek zažívacích enzymů.
- Nestravitelné jsou obaly některých luštěnin a většina semínek.
- Pravidelné zkouknutí vaší stolice v záchodě je užitečný zvyk, dozvíte se z něj, co se děje uvnitř vašich útroh.

Pravidelné a správné vyměšování je klíčem k vašemu zdraví.

Krátká, úzká, tužkovitá stolice je způsobena

- syndromem zánětlivých střev (IBS)
- dílčí bloádou ve vašem vnitřním traktu
- ve střevech můžou bydlet cizopasníci nebo polypy
- ale také tumorem nebo rakovinou tlustého střeva

Normální barva je:

- hnědá, asi jako tmavá mléčná čokoláda,
- způsobena obsahem mrtvých tělíček bakterií obývajících tlusté střevo (jejich podíl může být až 30%),
- hnědou barvu také způsobuje žluč, vyměšovaná játry za účelem trávení tuků.

Barva se mění podle toho co jíte, pouze **dramatické** a **trvalé** změny barvy jsou důležité.

Černá barva stolice může být způsobena

- jídlem, např. čokoládou
- léky, hlavně obsahující železo
- krvácení do horního gastrointestinálního traktu (ztrávená krev)

Červená barva je od

- jídla, např. boloňská omáčka
- příležitostné jasné krvavé pruhy na povrchu jsou způsobeny hemeroidy nebo dočasným análním zánětem
- pokud je krvácení trvalé a je do stolice vmísena, pak může jít o krvácení v dolním gastrointestinálního traktu. Go to lékař.

Žlutá nebo nazelenalá barva

Je normální, pokud jste jedli hodně zeleniny nebo kapslí s vysokým obsahem chlorofylu. Jinak značí blížící se **průjem**. Střeva mohou být sterilizována v případě dlouhodobějšího (více než týden) braní antibiotik, je třeba obnovit střevní mikroflóru.

Pokud je třeba na záchod více než 4x denně a je vodnatá a rychlá, pak máte zřejmě diarheu (sračku). Je třeba přijímat hodně tekutin, aby se nedehydratoval organismus. Pokud se to do 2 dnů nesrovná, zajděte k lékaři, může to být infekční průjem.

Tříslová (ohnivě hnědočervená) nebo jílová barva

Pro tuto barvu jsou možné důvody

- příliš mnoho tučného jídla
- nebo zablokovaný žlučovod
- nebo nedostatečná produkce zažívacích enzymů.

Barva slonové kosti nebo je bílá

Pro tuto barvu může být zdrojem

- antacid
- nadbytek doplňků obsahujících vápník
- příliš mnoho kokosových ořechů nebo mandlí

Tak jako barva, je i plavba nebo tonutí informací, kterou můžete vzít v potaz. Při kontaktu s vodou pak lze zjistit další informace.

Pevná suchá stolice typu "srnčích bobků" na níž potřebujete velkou sílu a ihned klesá ke dnu:

- jíte příliš velké množství masa, které není dostatečně ve střevě zpracováno
- snižte spotřebu masa, jezte více zeleniny, pijte více tekutin

- Plovoucí stolice je obecným znamením něčeho nezdravého v zažívacím traktu.
- Stolice, která několik sekund plave a následně se potopí je důsledek požití jídla s vysokým obsahem vláknin - nepanikařit.
- Velmi houbovitá neklesající stolice může být:
 - znamením přicházejícího průjmu
 - infekční choroby
 - přítomnost střevních cizopasníků
 - špatná absorpce tuků

Plovoucí mazlavá stolice, objemná, mastná a zanechává olejové skvrny na hladině, pak zbylo mnoho nevstřebaného tuku.

- pokles produkce trávicích enzymů
- znamením pro lepkavé alergie nebo pankreatidy

Ve stolici by neměl být žádný sliz, který indikuje

- přecitlivělost na potraviny (IBS)
- lepkovou alergii
- zánět střevních cest způsobených přebujelými bakteriemi *andida albicans*

Hnis ve stolici nebo ostrůvky tvořené na hladině droboučkými bublinkami může být varovným příznakem pro

- počátek infekční choroby diverticulitus
- přítomnost cizopasníků

Krvavý hlenitý průjem může znamenat infekci vyvolanou bakteriemi E-Coli, kolitidu nebo *Crohnovu nemoc*.

Stejně jako u stolice je hnis v moči indikován ostrůvky z mikrobublin, což může způsobit

- cizopasnici v těle
- bakteriální infekce ledvin nebo močového měchýře

Pokud máte obojí (hlenitý průjem a zahnisanou bublinkatou moč), pak se zřejmě jedná o infekční chorobu trávicího a močového systému vyvolaná cizopasníky.

Mýtus: zdravá stolice nezapáchá.

Tohle není zcela pravda, protože každá stolice obsahuje mrtvolky střevních bakterií, kterých může být 20-30% z celkového objemu. Jak známo, každá chciplotina srmdí, a to platí i zde bez výjimky.

Avšak zápach lze ovlivnit strukturou stravy.

Jedlíci masa (tedy pozůstatky mrtvých zvířat) mají velmi zapáchající prdy (obsahují zbytky dusíku a síru) a ofenzivně zapáchající stolici.

Vegetariáni a ti, kteří se živí pouze ovocem (fruktariáni) mohou mít stolici v barvě a konzistenci strávené zeleniny a plodů včetně zápachu (vůně). Aroma z plodů přebije zápach vašich mrtvolek.

Pokud se chystáte na vysoce důležitý mítink nebo důležitou milostnou schůzku, jezte alespoň dva týdny předem jen mango, kiwi, pomeranče, ... a pijte jejich šťávu. Pak můžete pšoukat jak chcete a všem okolo to bude příjemné. . .

Pobyt na záchodové míse by měl být vždy příjemný zážitek!
Nemělo by vás nic bolet a neměli by jste se nutit, vše by mělo
probíhat tak nějak samovolně, hladce a klouzavě.

Přeji samé příjemné zážitky v odpočinkové místnosti.

- Originální anglický článek (včetně kontroverzní diety)
http://www.gewo.applet.cz/health/fecal_questions.htm
- Překlad anglického článku v diskusi
<http://diskuse.doktorka.cz/stolice-ukazatel/archiv/0/>