

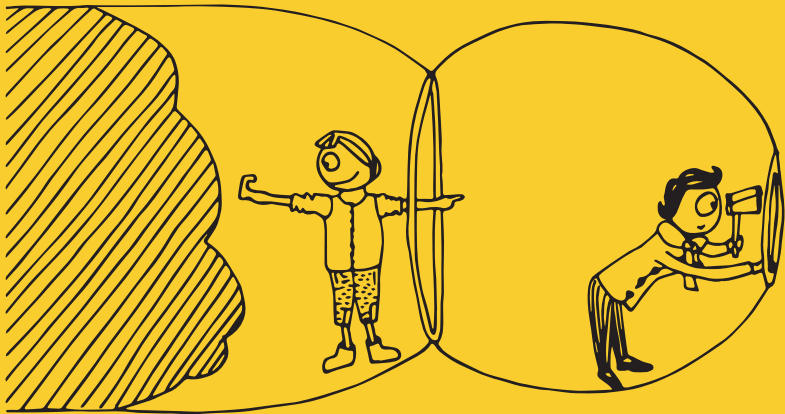


Giulia Enders
Taktne
o tráviacom
trakte

obrazová príloha

Ilustrácie Jill Enders

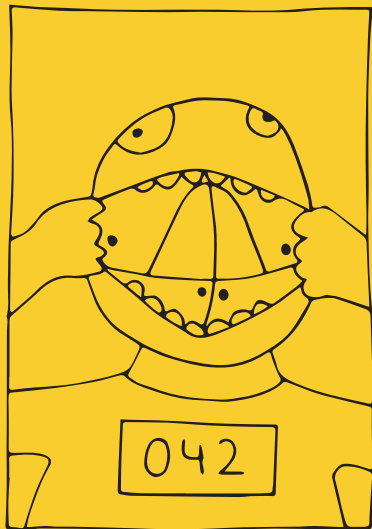
**Ako funguje vyprázdňovanie...
a prečo stojí za to položiť si túto otázku**



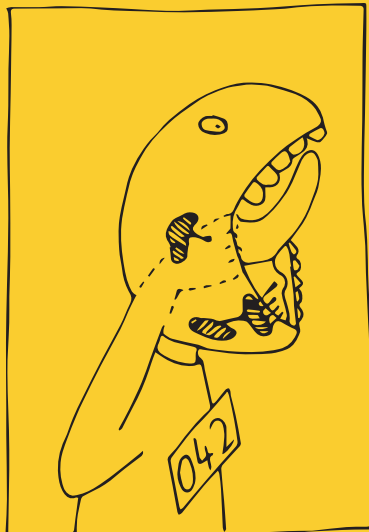
Sedím na záchode správne?



Vstupná brána do tráviaceho traktu

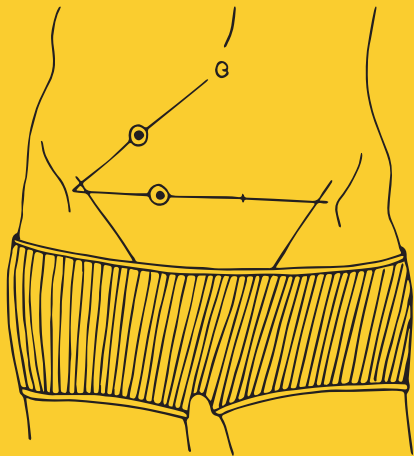


- Slinné otvorčeky

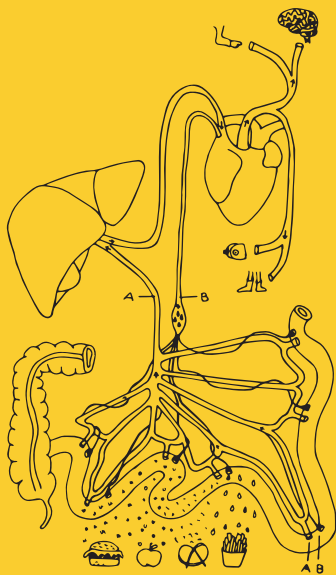


- Slinné žľazy

Zbytočné slepé črevo a bacuľaté hrubé črevo



Čo vlastne jeme



- A – Krvné cievy prechádzajú najprv pečeňou a potom do srdca.
B – Lymfatické cievy vedú priamo do srdca.

Konzistencia



1. typ: Samostatné tuhé hrudky ako orechy, ktoré sa ťažko vylučujú.



2. typ: Stolica v tvare klobáasy, ale zložená z hrudiek.



3. typ: Stolica ako klobáasa, ale s prasklinami na povrchu.



4. typ: Stolica ako klobáasa alebo had, hladká a mäkká (pozn. ako zubná pasta).



5. typ: Mäkké hrudky s ohraničenými okrajmi.

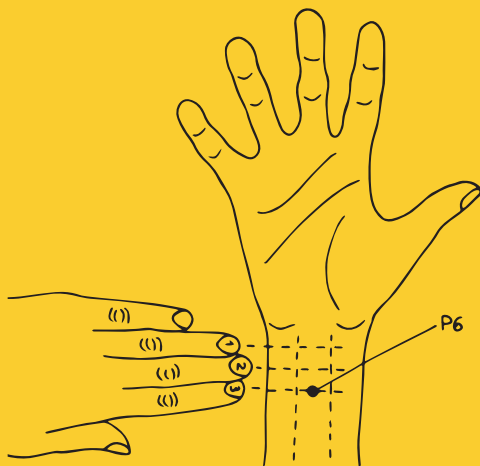


6. typ: Kypré kúsky s rozstrapkanými okrajmi, kašovitá stolica.



7. typ: Vodnatá stolica, bez pevných častí; úplne tekutá.

Prečo vraciame a čo môžeme proti tomu urobiť



Nevieme síce ako a prečo, ale akupunktúrny bod P6 funguje, ak vás trápia pocity na vracanie. Tento bod sa nachádza dva až tri prsty pod zápästným kĺbom, presne medzi dvoma vyčnievajúcimi šlachami na vnútornej strane predlaktia. Skúste si niekoľkokrát jemne zatlačiť na tento bod, až kým vám nebude lepšie.

Zápcha



Návod na riešenie: Posadíme sa na misu a nakloníme hornú časť tela k stehnám, následne sa trochu zakloníme a vrátime sa späť do vzpriamenej polohy. Zopakujeme niekoľkokrát a potom by to už mohlo zafungovať.

Kontaktné prehľadlá

1)



2)



1. Normálny stav: Jedna tretina hrubého čreva sa vyprázdni a na ďalší deň sa doplní.

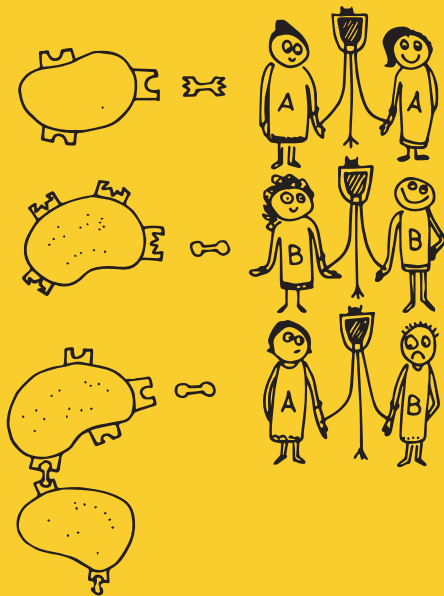
2. Po prehľadle: Celé hrubé črevo sa vyprázdni a potom môže trvať až tri dni, kým sa znovu naplní.

Imunitný systém a naše baktérie

Červené krvinky

Protilátky

Krvná skupina



Giulia Enders

Taktne o tráviacom trakte



PUBLIXING

slovar

