

KAKO BOLJE ODVAJATI BLATO

✘ 6 pogostih napak in kako jih odpraviti ✔

NAPAKA

Napenjanje ali zadrževanje dihanja



PRAVILNO

Odpri usta, globoko vdihni in izdihni "Grrr"

NAPAKA

Ignoriranje poziva in odlaganje odvajanja za kasneje



PRAVILNO

Odzovi se pozivu, optimalno vsak dan

NAPAKA

Trdo blato ali blato v obliki bobkov



PRAVILNO

Blato konsistence zrele banane

Tip III ali IV na Bistolski lestvici blata

NAPAKA

Prehrana s predelano hrano in hrano, ki zapira



PRAVILNO

Prehrana s polnovrednimi živili in obilico vlaknin

Clevelandska klinika priporoča 14g / 1000kcal dnevno

NAPAKA

Nesproščene mišice medeničnega dna, anus ali kolena



PRAVILNO

Sprostite mišice medeničnega dna, odprite anus in razširite kolena

NAPAKA

Vzravnan, pokončna drža



PRAVILNO

Čepenje pomaga k lažjemu izločanju blata