

II. KAKÁNÍ A ČURÁNÍ

11



Než hovínko spláchněš, prohlédni si ho

Jídlo, které sníš, tělo stráví. Trávení začíná už v puse, pokračuje v jícnu a žaludku a nakonec skončí ve střevech. Skrz stěnu tlustého střeva se všechny látky, které potřebuješ, dostanou do krve.

Tělo však nestráví všechno, co sníš. Každý den vyprodukuješ 100 až 250 gramů hovínek. Ty se skládají z vody, nestrávených zbytků potravy, mrtvých bakterií a krevních buněk. Hnědé zbarvení je způsobeno odumřelými krevními buňkami, zejména látkou zvanou bilirubin. Zápach je zase zapříčiněn bakteriemi, které usilovně pracují na odbourávání nejrůznějších látek.

Podle vzhledu a zápachu exkrementů poznáš, jestli nejsi náhodou nemocný. Pokud hovínko hodně smrdí, znamená to, že jsi potravu špatně strávil. Začne ti ve střevech kvasit, přičemž vznikají látky, které hrozně páchnou.

Jsou tvoje hovínka mazlavá? Důvodem může být, že tvoje tělo špatně tráví tuky v jídle. Zůstávají bobky plavat v záchodové míse? Asi obsahují moc tuku. Ten je totiž lehčí než voda. Je taky možné, že jídlo zkvasilo ve střevech a v bobcích je tím pádem příliš vzduchu.

Když máš průjem, znamená to, že tlusté střevo nedokázalo ze stolice odebrat vodu. Tělo se chce hovínka co nejrychleji zbavit, a tak ho vytlačí ven, ještě než se stihne zpracovat.

Tvrdé suché bobky značí, že výkaly zůstaly příliš dlouho v tlustém střevě a ztratily moc vody.

Zdravá stolice má podobu lesklého světlehnědého hada, kterého bez větší námahy vytlačíš ven. Chceš zjistit, jestli jsi zdravý? Tak se koukni do záchodové mísy, než spláchněš!

12

Proč je moč ráno tak cítit?

Každý den vyprodukuješ asi jeden a půl litru moči. Ta se z větší části (z 95 %) skládá z vody. Ledviny z krve odfiltrují škodlivé látky. Moč pak putuje do močového měchýře, který funguje jako jakási zásobárna, kde se moč shromažďuje. Když nutně potřebuješ čurat, znamená to, že je měchýř plný. Dospělému člověku se do něj vejde v průměru půl litru tekutin.

Přes den je důležité dostatečně pít. Nejlepší je voda, protože obsahuje jen málo látek, které musí tělo dál zpracovávat. Navíc se stará o to, aby byla moč dostatečně zředěná.

Když v noci spíš, pochopitelně nepiješ. Ledviny ale pořád naplno filtrují. Moč, která se do měchýře dostane v noci, je tedy mnohem méně zředěná. Proto je po ránu o dost koncentrovanější, a proto taky více čpí.

Vyprázdnění močového měchýře trvá průměrně kolem 21 sekund. Je legrační, že je tomu tak u celé řady savců. Člověk, pes, kočka, ale i slon čurají stejně dlouho. To je pozoruhodné, protože mají každý jinak velký měchýř. Schválně si s sebou příště vezmi na záchod stopky!

Držitelem světového rekordu v čurání do dálky je jistý Joey Wallace. Údajně dočural do vzdálenosti pěti metrů. Rekord není nikde oficiálně zaznamenán, ale jestli k němu

opravdu došlo, je to vážně ohromná vzdálenost!



13

Čuráme ve všech barvách duhy

Na barvě moči lze poznat, co jsi snědl a vypil. Rovněž může prozradit, jestli náhodou netrpíš nějakou nemocí.

- Máš hnědé čuránky? Tak to jsi asi jedl rebarboru, fazole anebo něco s aloe vera. Je taky možné, že bereš léky, které ti moč zbarvují dohněda. Anebo máš nemocné ledviny nebo játra.
- Zelené moči pravděpodobně docílíš jedině tak, že budeš brát určité léky nebo vitamíny.
- Jsou tvoje čuránky modré? Pak máš v krvi moc vápníku nebo polykáš prášky, které ti je barví namodro.
- Červená nebo růžová barva nevěstí nic dobrého. Znamená to, že máš v moči krev. Je ale taky dost dobře možné, že jsi jenom jedl červenou řepu nebo ostružiny. V tom případě se nemusíš ničeho obávat.
- Která zelenina se ti vybaví, když se řekne oranžová? Správně, mrkev. Čuránky máš oranžové, když sníš moc mrkve nebo se ti do těla dostane příliš vitamínu C.

Normální moč je hezky průsvitně žlutá. Pokud má medovou barvu, měl bys pít víc vody. Nebo je naopak úplně průhledná a bezbarvá? Tak jsi toho vypil víc než dost. Anebo jsi do sebe nalil hodně koly nebo kávy s kofeinem. Ten způsobuje, že vylučuješ víc vody, než je zdrávo.



14

Dal by sis sklenku ranní moči?

Někteří lidé dávají před obyčejným pomerančovým džusem přednost sklenici čerstvé ranní moči. Jsou přesvědčení, že pomáhá proti nejrůznějším nemocem a neduhům, jako je plíseň na nohou, plešatost, revma nebo třeba rakovina.

Lidé pijí vlastní čuránky už od nepaměti. Staří Římané je navíc používali na bělení zubů. Přesto nebylo nikdy vědecky prokázáno, že je to nějak přínosné. Moč je totiž tvořena hlavně vodou. Kromě toho jsou v ní látky, které se do těla dostávají i potravou.

Pití čuránek tedy nepředstavuje opravdové nebezpečí, ale ani ti nijak neprospěje. Jedině kdybys zabloudil v poušti a nemohl nikde najít vodu, mohla by ti nějaká ta sklenička možná zachránit život.

Někdy je však filtrování vody z moči nezbytné. Vědci sestrojili pro Mezinárodní vesmírnou stanici ISS speciální čisticí jednotku, díky níž si astronauti můžou čuránky filtrovat. Přístroj zbaví moč všech škodlivin, takže si astronauti můžou na konci načepovat sklenici čisté vody. Z litru moči zbude 90 centilitrů čisté vody. Tomu říkám recyklace! Ale upřímně řečeno, vypil bys sklenici přefiltrované moči, kdyby nebyla tvá vlastní?



15

Moč jako lék

Věděl jsi, že se za moč kdysi platilo? V Římské říši se používala na praní prádla, činění kůží nebo bělení zubů. Lékař ze starého Říma jménem Plinius Starší prohlášoval, že je výborným prostředkem na ošetřování vředů, popálenin, hemoroidů a štířích bodnutí. Později doktoři často používali čerstvé čuránky jako dezinfekci. Do ordinace italského lékaře Leonarda Fioravantiho jednou přišel muž s uříznutou špičkou nosu. Než Fioravanti špičku přišil, nos počural. Byl to podle něj nejlepší způsob, jak vše vydezinfikovat. Osobní lékař anglického krále Jindřicha VIII. měl stejný názor. Radil vojákům, aby si rány omývali močí, protože v ní bylo méně bacilů než ve vodě.



Je dost dobře možné, že budeme zanedlouho používat moč jako palivo. Vědci k ní přidali určité bakterie, které se velice rychle množí a vyrábějí tak elektřinu.

Jen si to představ! Nádrž je prázdná a jediné, co musíš udělat, je do ní trochu načurat, aby se auto zase rozjelo. To je skutečně praktické a navíc se už nikdy nemusíš bát, že bys dostal pokutu, protože konáš malou potřebu tam, kde se to nesmí.

16

Na čurání ve sprše není nic divného

Tři čtvrtiny lidí čurají ve sprše. Přesně tak, tři ze čtyř lidí to pustí, jakmile na ně začne téct horká voda. Není na tom nic špatného, protože moč zmizí odtokem. Samozřejmě pod podmínkou, že není ucpaný. Horká voda způsobí, že se člověku uvolní svaly a tekutina tím pádem snadněji vyteče z měchýře. Muži i ženy vykonávají malou potřebu během umývání a není se za co stydět.

Ulevování si ve sprše má ještě další výhodu. Kdyby se ho dopouštěl každý, ušetřilo by to každé rodině zhruba čtyři tisíce litrů vody ročně, protože by se nemuselo splachovat.

V Brazílii to vědí taky, a dokonce natočili reklamu, která lidi vyzývá, aby se vyprazdňovali během umývání. Sportovci, zvířata, muzikanti, vědci, akrobati, mimozemské bytosti, zkrátka všichni vykonávají malou potřebu ve sprše, aby chránili životní prostředí.

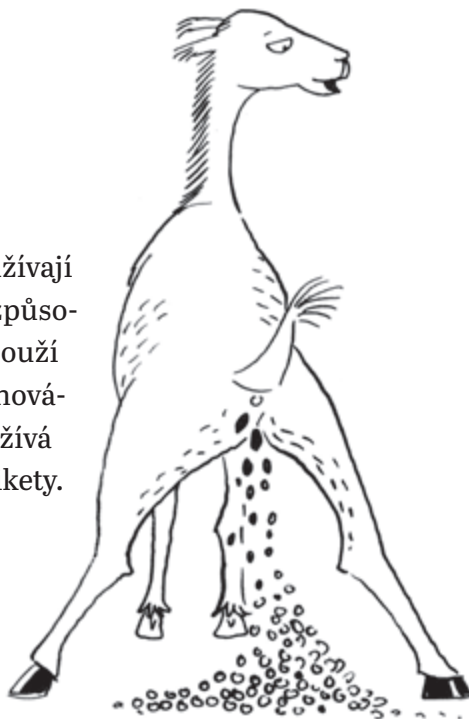
Ještě jsme tě nepřesvědčili? Někteří vědci tvrdí, že je zdravější čurat ve sprše než na záchodě. Záchodové prkýnko může být i hrozně špinavé a můžou se z něj přenášet nemoci. Navíc holky ve sprše nespotřebují žádný toaletní papír. Tak ať to teče proudem!



17

Papír z hovínek

Určitě víš, že se zvířecí a lidské výkaly používají k hnojení. Existuje ale i celá řada dalších způsobů, jak je zužitkovat. Vysušené kravince slouží v mnoha zemích na topení. Sbírají se a uchovávají, aby se zapalovaly. I u nás se takto používá koňský hnůj. Zhotovují se z něj takzvané brikety. Vypadají jako cihly, ale obsahují koňský trus stlačený speciálním lisem. Brikety musí několik měsíců schnout a pak se můžou přikládat do kamen nebo do ohniště. Nesmrdí, takže je to skvělý způsob, jak se zbavit části nadbytečného hnoje.



Z hnoje se dá vyrobit taky bioplyn. V tekutém hnoji se nachází asi 60 % metanu nebo zemního plynu. Vědci se snaží přijít na způsob, jak ho přeměnit na palivo pro auta. Sloní výkaly jsou zase ideální na výrobu papíru, protože jsou plné nestravitelné vlákniny. Hovínka se nasbírají, vyčistí, vyždímají, nabarví a usuší. Z peněz, které se prodejem papíru vydělají, jsou pak financovány sloní rezervace anebo projekty, které mají za úkol je chránit. V Číně se stejným způsobem zhotovuje papír z pandího trusu.

Usušeným exkrementům mořských ptáků, netopýrů a tuleňů se říká guáno. Jedná se o výborné hnojivo, ale dá se využít i na výrobu střelného prachu.

Hnojem se dá dokonce taky čistit voda. V Bolívii je velká část vody znečištěná odpadními látkami z cínových a stříbrných dolů. Ryby a řasy v ní už nemůžou žít. Aby se voda vyčistila, přidávají se do ní bakterie z lamích hovínek, které se postarají o to, aby těžké kovy klesly ke dnu. A to se vyplatí!

Vlastní pšouky nesmrdí (nebo aspoň míň než pšouky ostatních)

Jen si to přiznej... Když si v posteli upšoukneš, zvedneš peřinu, aby sis k tomu přičichl. Není na tom nic divného. Dělá to tak hodně lidí. Vlastní větry totiž člověku nesmrdí. Právě naopak! V Americe mají pro vypouštění plynů pod dekou zvláštní výraz, a sice *holandská trouba*. Každý den lidé po celém světě vypustí zhruba sedmdesát miliard svých „duchů“, přičemž je nejméně deset z toho tvých. Pokud si pšoukneš víc než pětadvacetkrát za den, trpíš plynatostí.

Každý prd má unikátní zápach, protože ho tvoří tělní bakterie. Každý člověk je má trochu jiné. Tvůj nos okamžitě pozná, jestli zaznamenal známý prd. I když možná páchne, je pořád méně odporný než od někoho jiného.

Existuje ještě jeden důvod, proč ti vlastní pšouky nepřipadají tak hrozný. Tvůj mozek ví předem, že vypustíš plyn, a může se tak připravit na zápach, který ho doprovází. Když ale tvůj soused vypustí ten svůj, který ty neslyšíš, tvůj mozek to překvapí a ten pak na zápach reaguje mnohem víc. Varuj tedy raději své okolí, když cítíš, že to na tebe jde.

Pro naše předky bylo důležité, že cítili větry ostatních, protože se jimi můžou šířit nemoci. Spolu se střevními plyny se



dostávají ven kousky výkalů a choroboplodné zárodky. Naštěstí všichni nosíme oblečení, takže nám žádné nebezpečí nehrozí.

Určitě sis už všiml, že tvoje pšouky nevydávají pokaždé stejný zápach. Závisí to na tom, co jíš. Snědl jsi hodně ovoce, chleba a syrové zeleniny? Pak budou tvoje pšouky cítit trochu nakysle. Příliš masa zase způsobuje, že páchnou po zkažených vajíčkách. A ještě jedna zajímavost: lidé, kteří nejedí maso, sice vypouštějí víc plynů, ale ty zase tolik nezavánějí.

19

Hovínkové umění

Když se řekne umění, nejspíš se ti vybaví pěkně namalované obrazy nebo sochy z kamene či uhnětené z hlíny. To je samozřejmě správně. Najdou se ovšem i lidé, kteří při tvorbě používají exkrementy.

Italský umělec Piero Manzoni naplnil v roce 1961 devadesát plechovek vlastními výkaly. Dílo nazval *Merda d'artista*, což znamená „Umělcovo hovínko“. Do každé plechovky strčil třicet gramů bobků. Věř tomu, nebo ne, lidé po nich byli jako diví. V roce 2007 se jedna z nich prodala v aukční síni Sotheby's za rovných 124 000 eur! Zlí jazykové tvrdí, že místo výkalů jsou nádobky naplněné sádrrou. Další zase říkají, že několik z nich samovolně vybuchlo kvůli plynům, které se uvnitř vytvořily. Netušíme, jestli je něco z toho pravda, protože jsme pochopitelně ještě neměli žádnou z nich v ruce.

V roce 1996 použil umělec Chris Ofili sloní trus na vytvoření obrazu *Panny Marie*. Dílo neskutečně páchlo. Věřící navíc považovali za nepřipustné, aby se náboženské obrazy zhotovovaly z exkrementů. Přesto se tenhle výtvar prodal za celých 4,6 milionu dolarů.

Belgičan Wim Delvoye zase v roce 2000 sestavil stroj, který dokáže vyprodukovat hovínko. Nazval ho „kloaka“, jak se říká vylučovacímu

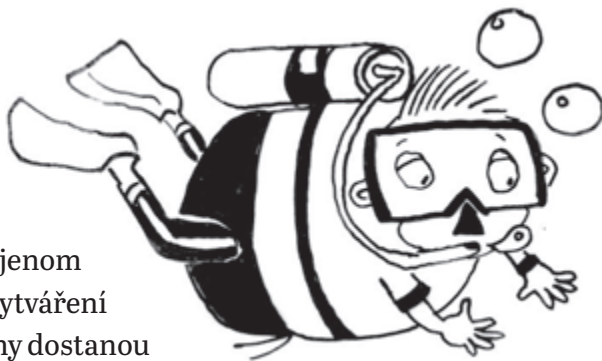
orgánu ptáků. Stroj napodobuje lidské trávení. Na jedné straně se do něj strčí jídlo a na druhé vyleze bobek. Fascinující!

Určitě jsi už slyšel o známém španělském malíři Pablu Picassovi. Říká se, že na některé obrazy použil hovínka své vnučky. Byla tehdy ještě malé miminko a maminka ji kojila. Podle umělce její výkaly krásně voněly a měly zvláštní žlutou barvu, která se nedala získat jiným způsobem. Možná se teď budeš na umění dívat úplně jinak...



20

Pozor! Nebezpečí požáru



Střevní bakterie se nestarají jenom o trávení potravy, ale taky o vytváření střevních plynů. Když se plyny dostanou ven, pšoukneš si. Znalci tvrdí, že bys plyny denně naplnil balonek o objemu 700 mililitrů. Za den vyprodukuješ půl až jeden a půl litru střevních plynů. Skládají se z dusíku, kyslíku, oxidu uhličitého, metanu a vodíku. Dvě poslední látky, metan a vodík, jsou vysoce hořlavé. To znamená, že bys mohl prd zapálit, kdybys u něj podržel sirku. Ne každému se ale ve střevech vytváří metan, a tím pádem nejdou zapálit všechny větry. Někteří lidé si z toho nicméně udělali sport. Prohlašují, že dokážou jedním pšouknutím vytvořit plamen dlouhý jeden a půl metru. To se samo sebou neobejde bez nebezpečí! Můžeš si totiž zapálit postel... anebo chlupy na zadku. Vždyť víš, co se říká: Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán.

A ještě dvě legrační zajímavosti o prdění:

V letadle se dá prdět velmi snadno. Kvůli nižšímu tlaku totiž lidé vytvářejí víc střevních plynů, které bohužel zůstávají v uzavřeném prostoru déle. Není tedy divu, že to tam po dlouhém letu pořádně smrdí.

Potápěči naopak nemůžou vypouštět plyny vůbec. Zůstanou jim v těle, dokud se nevynoří zpátky na hladinu.