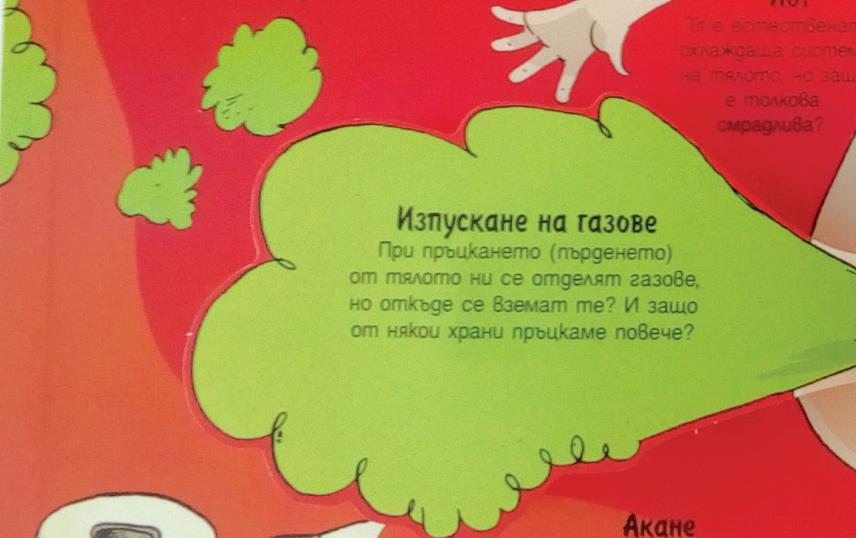


# Противни, но неизбежни и необходими

Човешкото тяло произвежда некои неща, които са твърде отвъдъквачи, затова е приятното да не говорим за тях. Без тези неща обаче тялото ни не би могло да функционира. Въпреки че ги намираме за противни и дори гнусни, те са неизменна част от живота ни, даже нещо повече – животът ни би бил невъзможен без тях. Ето защо е добре да знаем повече за „тадостите“ произвеждани от тялото ни.



## Изпускане на газове

При пръцкането (пърденето) от тялото ни се отделят газове, но откъде се вземат те? И защо от някои хани пръцкаме побече?

## Акане

Храната, която поемаме, преминава през храносмилателната система за 10 до 48 часа. По пътя си тя се разгражда, тялото ни усвоява веществата, от които има нужда, а отпадъците се превръщат в юко, от което се освобождаваме в тоалетната. Как мислите, какво казва юкото за човека?

## Ушна кал

Лепкавата ушна кал се отделя, за да пази кожата на слуховия канал от изсъхване и разраняване. Тя задържа прашинки и микроби и не ги допуска в ухото.

## Лот

Тя е естествената охлаждаща система на тялото, но защо е толкова смрадлива?

## Повръщане

Повръщането е изключително неприятно, но то е защитно действие на тялото ни, така стомахът се опитва да се очисти от Вредни вещества. Лекарят се интересува от мириса, цвета и съдържанието на повърънатото, за да определи причината за повръщането. Каква може да е тя? Смята се, че една трета от хората в света страдат от болестта на пътуването (кинетоза), която често е съпроводена с гадене и повръщане. На какво се дължи тя?

## Слюнка

Молекулите на храната достигат до вкусовите рецептори по езика ни само ако са разтворени във вода. Усещаме вкуса на сухите хани, защото се разтварят в слюнката.

Но тя прави и много повече от това...

## Коричките на раните

Коричките на раните са резултат от удивителната лечебна дейност на тялото ни – те са пълни с мясоцити и микроби! Но как се образуват?

## Пишкане

Как бихме живели сред мясоцитите и смрадта, ако не изхвърляме боклука и мръсната вода след миене на съдове? Тялото ни също трябва да се освобождава от отпадъци. В противен случай настъпва направяне и смърт. Какво представлява урината, чрез която изхвърляме част от ненужните на тялото вещества?

Отпърнете тази страница, за да научите отговорите на тези и на още много други въпроси...

## Сополи

Неприятно е да имаме хрема или течащ нос, но солоните прочистват въздуха, който вдишваме, и помагат на мялото да се справи с инфекции. Знаете ли от какво зависи цветът им?

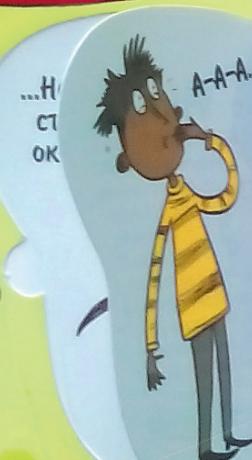
# Какво са сополите?

Сополът е лигаво вещество, което се мотае из носа ни, а понякога се проточва или капе от него. Научното му име е носов, или муконазален секрет. Сополът представлява слуз, отделяна от лигавиците в носните кухини. Той е една от многото слузи, които се отделят в тялото ни, за да осигурят подходящи условия за работата на телесните органи.



## Ап-чи-и-х!

Много висши животни кихат, но най-кихащи са игуаните. Чрез кихането те изхвърлят излишната сол, отделяна при храносмилането. Ето защо стените на терариумите побеляват.



## Кихането е полезно за вас!

Когато в носа и носоглътката се натрупват търгре много микроби, прашинки и други опасни или дразнещи частици, тялото с всички сили се опитва да ги изхвърли по-бързо и по-надалеч.

Кихането прочистява носа.

## Рекорд

Този печален рекорд принадлежи на 12-годишно момиче от Великобритания, което кихало на всеки 5 минути в продължение на 978 дни!



**Сополът като закуска!**  
Здравият човек отделя дневно от 70 до 200 милилитра сополи. Голяма част от тях се изпаряват, тъй като водата е мягна основна съставка. Друга част се превръщат в лосици, които понякога ни дразнят в най-неподходящия момент. Някои хора намират сополите си за много вкусни.



## Знаете ли, че...

Ринотилексомания е научната сума за пристрастяването към бъркането в носа с пръст и ваденето на засъхнали сополи от него.

## Противен факт!

Хората не са единствените животни, които си бъркат в носа... много маймуни правят същото!

## Ред съззи, ред сополи!

Сополите се увеличават, когато плачем, тъй като слъзната торбичка е свързана с носната кухина.

## Цветът на сополите

Сополите могат да бъдат гъсти или воднисти и да имат различен цвят в зависимост от здравословното ни състояние и от това, какъв въздух сме вдишвали.



Накои бактерии могат да нападнат сопола СИИ!

ЗАЛЕНИЯТ сопол може да е знак, че тялото се защитава само срещу вирус, сополите често са жълти.

Сополът е БЛД, ако сте яли млечни продукти

Светът, ПРОЗРАЧЕН сопол обикновено е знак, че сте здрави

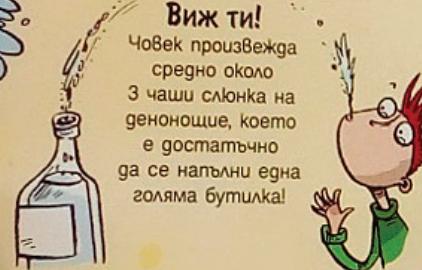


# Плюене и потене

Слюнката ни помага да усещаме вкуса на храната, да се храним и да проглъщаме поетата храна.

Потта е важна част от отделителната система на тялото. Чрез потенето тялото се освобождава от излишна вода, соли, токсини и други вещества. Потта се произвежда от потните жлези. Те са разположени в кожата и имат отворчета (пори) на повърхността ѝ.

Какво представлява слюнката?



Виж ти!

Човек произвежда средно около 3 чаши слюнка на деноноще, което е достатъчно да се напълни една голяма буталка!

## Кучешките лиги

Забелязали ли сте как кучетата винаги се задъхват, когато им е топло? Така е, защото те имат много малко потни жлези и се охлаждат, като отварят уста и провесват езика си. Така от него се изпарява повече слюнка.

Птиците изобщо нямам потни жлези, а също и някои бозайници, като свинете и зайците. Комките, също като кучетата, имат много малко потни жлези – на възглавничките на лапите и на върха на носа си.



## Киселинна защита

Слюнката предпазва лигавиците в устната кухина и зъбите от киселините в храната, както и от киселинния стомашен сок при побърдане. Прекомерното количество киселини в устата може да разяде зъбите.



## Потене

Потта се състои главно от вода, малко сол и други минерали, както и някои органични вещества. Количество то на потта зависи от температурата, физическото натоварване, емоционалното състояние.



Потта не е толкова лоша! При появата си върху кожата потта на здравия човек не мирише. Неприятният мириз изва от бактериите, които живеят в порите на мастните жлези, хранят се с потта и отдеяват отпадни продукти, умират и се разлагат. Ето защо е наложително редовното къпане!

## Смърдящи чорапи!

Най-много потни жлези има на дланиите – до 600 на квадратен сантиметър, и на ходилата. Потните жлези на ходилата са повече от 250 000. Така че не се чувствате, че чорапите ви миришат толкова лошо!



## Миризливи пори

В тялото ни има около 2,5-3 милиона потни жлези. Те биват два типа. Потта от екринните жлези не мирише въобще. Апокринните жлези се намират по окосмените части на тялото. Потта, която те произвеждат, може да стане много, много миризлив! Тя съдържа белтък, който е любимо лакомство на бактериите, причиняващи миризмата.



## Потене и охлаждане

Изпомнянето е естествената охладителна система на тялото. Когато ни е топло, се потим.

Потта се изпарява на повърхността на кожата, а това охлажда тялото. В топъл и настен с влага въздух потта не може да се изпари.

Затова в горещо и

влажно време се увеличава опасността от топлинен удар.

