

**ВИКАНАТ  
ОР  
ПИКЧЕРС**

**ПРЕДСТАВЛЯЕТ**

**СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ И  
РОДНЫХ. КАК  
ПРАВИЛЬН  
О**

**КАКАТ**

**Ь**

Многие задаются  
вопросом: « А как  
правильно какать?».

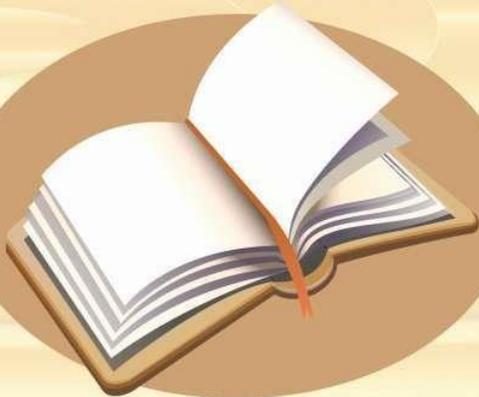


И сегодня я вам это  
расскажу!



# Почему правильно какать так важно?

Мало кто знает, что неправильная дефекация может повлечь за собой ряд заболеваний, таких как геморрой.

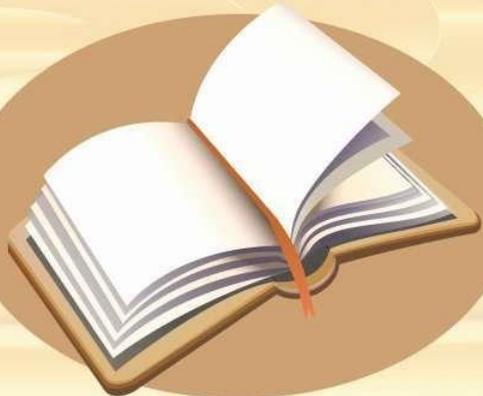


Наше поколение привыкло ходить в туалет с телефонами, планшетами и т.д.

**Но это неправильно!**

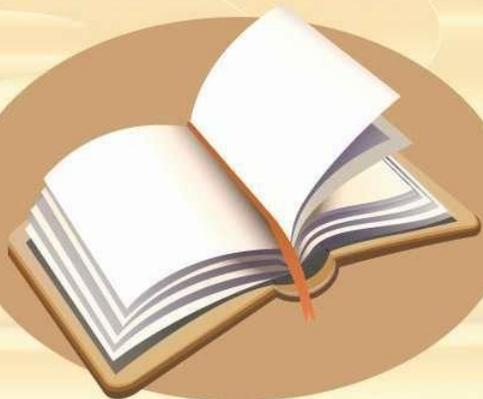
В туалет мы ходим чтобы утолить нужду, а не сидеть там в гаджетах.

**ПЕРВОЕ  
ПРАВИЛО**



•Чтобы правильно покакать, первым делом необходимо сесть на унитаз должным образом. Сядьте так, чтобы ваши колени были выше бёдер и как следствие попы. Такое положение выравнивает прямую кишку, что в свою очередь облегчает испражнение.

Если ваш унитаз достаточно низкий и позволяет расположиться таким образом, то это хорошо.



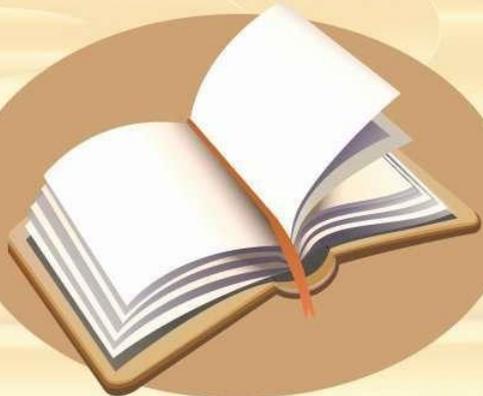
# Но что делать если унитаз высокий?

В таком случае можно использовать какую-либо подставку для ног, это может быть какая-нибудь коробочка или что-то ещё необходимой высоты, поставив ноги на которую, ваши колени приподнимутся.

ПРИМ  
ЕР

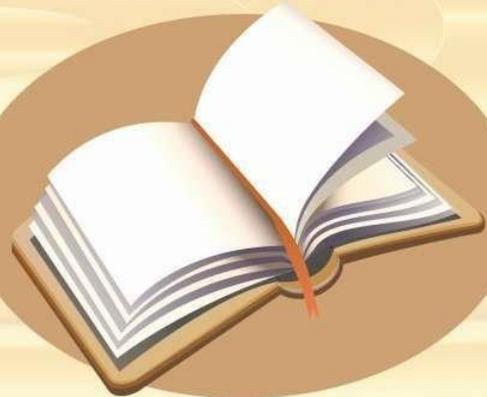


С положением колен мы разобрались, теперь необходимо упереть локти в колени, выпрямить спину и подать её немного вперёд. Таким образом, вам и сидеть будет удобно, если процесс немного затянется, и вы примите правильную позу для дефекации.



После того, как вы приняли правильную позу для того, чтобы покакать, можно смело приступать. Но и тут не так-то все просто. Прежде всего **необходимо расслабиться**. Да, да. Именно расслабиться. Многие наоборот начинают напрягаться и тужиться, сидя на унитазе. Но это неправильно. Как уже было сказано выше – **это вредно!** Итак, продолжим, вы расслабились.

Теперь необходимо выпучить живот и только теперь можно какать!



**ЖЕЛАЕМ  
ЗДОРОВЬЯ  
ПРИЯТНОГО  
КАКАНИЯ!**

**ВАМ  
И**

**С ОБЛЕГЧЕНИЕМ!**

**МОЛОДЕЦ !  
ТАК ДЕРЖАТЬ !**

GIFR.ru

