

VOCÊ SABIA QUE SOBREPESO, DEPRESSÃO, ALERGIAS E ALZHEIMER ESTÃO  
RELACIONADOS A DISTÚRBIOS NO EQUILÍBRIO DA FLORA INTESTINAL?

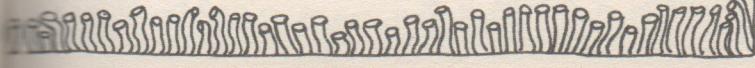
**Giulia  
Enders**

O DISCRETO  
**CHARME**  
DO  
**INTESTINO**

TUDO  
SOBRE UM ÓRGÃO  
MARAVILHOSO



MAIS DE 1 MILHÃO DE EXEMPLARES VENDIDOS



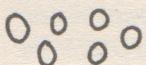
# *Uma breve leitura sobre as fezes*

*Componentes  
Cor  
Consistência*

*O tipo ao qual se pertence pode indicar quão lentamente componentes não digeridos dos alimentos são transportados pelo intestino. No tipo 1, os restos da digestão precisam de cerca de cem horas (constipação); no tipo 7, por volta de dez horas (diarreia). O tipo 4 é considerado o mais vantajoso, pois possui a melhor relação água-material sólido. Quem encontrar o tipo 3 ou 4 na privada também poderá observar quão rapidamente a formação afunda na água. Ela não deveria ir logo para o fundo do vaso, pois, nesse caso, ainda pode conter muito alimento que não foi digerido corretamente. Se o excremento não afundar muito rápido é porque contém pequenas bolhas de gás, que lhe permitem boiar um pouco na água. Isso provém das bactérias intestinais, que na maioria das vezes fazem um trabalho importante, e é um bom sinal quando não se sofre de gases.*

*Tipo 1:*

*separate hard lumps, like nuts (hard to pass) | grumos separados e duros como nozes (difíceis de serem eliminados)*



*Tipo 2:*

*sausage-shaped but lumpy | em forma de salsicha, mas em grumos*



*Tipo 3:*

*like a sausage, but with cracks on the surface | como uma salsicha, mas com rachaduras na superfície*



*Tipo 4:*

*like a sausage or snake, smooth and soft | como uma salsicha ou uma serpente, lisa e macia (observação: como pasta de dente)*



*Tipo 5:*

*soft blobs with clear-cut edges | manchas macias com bordas claramente recortadas*



*Tipo 6:*

*fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool | pedacinhos em flocos, com bordas irregulares, fezes moles*



*Tipo 7:*

*watery, no solid pieces. Entirely liquid | aguada, sem componentes sólidos. Totalmente líquida*

