

Kraljevski kakec

Zabavno-strokovni vodič do popolnega odvajanja

Klepet ob kavi

KAZALO

02 ZAKAJ TA E-BOOK? IN ZAKAJ RAVNO FEBRUAR?

03 1. KAKO PREPOZNATI, ALI JE TVOJ KAKEC ZDRAV

1.1 Pogostost
1.2 Bristolova lestvica blata
1.3 Barva

04 1.4 Konsistenca in občutek
Mini izziv

05 2. DEJAVNIKI, KI OBLIKUJEJO TVOJ KAKEC

2.1 Prehrana – kraljica odvajanja

06 2.2 Navade in vsakdan
2.3 Dodatki in pomagala

07 3. RECEPTI ZA "NAJLEPŠE KAKCE"

3.1 Jutranji "prebavni kick-start" napitek

08 3.2 Hitro vlakninsko kosilo – "Črevesna metlica"
3.3 Topel TKM obrok za gibanje Qi-ja v črevesju

09 4. UMETNOST KAKANJA: TEHNIČNA NAVODILA

4.1 Pravilna pozicija

10 4.2 Optimalni čas dneva
4.3 Dihanje med odvajanje
4.4 Brisanje ali pranje?

11 5. TEŽAVE PRI ODVAJANJU IN REŠITVE

5.1 Zaprtje

12 5.2 Driska
5.3 Hemoroidi

13 5.4 Srbeč ali pekoč anus
5.5 Napihnjenost ali občutek "nisem prazen/na"

ZAKAJ TA E-BOOK? IN ZAKAJ RAVNO FEBRUAR?

Najprej ena iskrena, čisto človeška: vsi kakamo. Vsak dan (vsaj upam).

Pa vendar se o tem skoraj ne govori. Kakanje je postalo tabu, nekaj "fuj", nekaj, kar naredimo na hitro, v tišini in potem se delamo, da se ni zgodilo.

A res verjameš, da je nekaj tako naravnega, tako ključnega za tvoje zdravje, počutje, kožo, težo, energijo in celo razpoloženje – tema, o kateri ne bi smeli govoriti?

Mi rečemo: **dovolj je bilo tišine.**
Prišel je čas, da kakec dobi malo kraljevskega spoštovanja.

In zakaj februar?

Če malo pobrskamo po tradicionalni kitajski medicini (TKM), je februar čas, ko telo naravno spušča staro, izločamo nabrano, zaključujemo zimsko fazo in se pripravljamo na pomlad – čas jeter, razstrupljanja in nove energije. Februar je torej idealen mesec za "spuščanje" – pa ne samo emocionalno, ampak tudi čisto konkretno.

Stran z oblogami!

Z drugimi besedami: **februar je uradni TKM mesec kakanja.**

Tale vsebina ti bo pomagala:

- razumeti, kaj tvoj kakec pove o tvojem zdravju
- izboljšati navade, ki vplivajo na odvajanje
- jesti hrano, ki tvojemu črevesju dela dobro
- spoznati male trike, ki jih v šoli niso učili (pa bi jih morali)
- rešitve za pogoste "ritne" izzive
- se končno počutiti lahkotno, polno energije in… zadovoljno.

Če ga boš bral/a z nasmehom – super.
Če se boš vmes malo zgrozil/a – tudi prav.
Če boš po enem tednu imela kakce, na katere boš ponosna in si boš rekla "O moj bog, kakšna razlika!" – potem smo naredili svoje.

Tale kakadujski kraljevsko kakevsi priročnik je morda res smešen, zabaven, žgečljiv, ampak vam kot biohacker in zdravstveni delavec povem, da je vendarle to smrtno resna zadeva, od katere je zelo odvisna kvaliteta vašega življenja in zdravje celotnega organizma. Tako da, lahkoten a resen pristop je zaželjen.

Vaša Jasmina (ki kaka najmanj 1x na dan, prvič pred zajtrkom)



1. KAKO PREPOZNATI, ALI JE TVOJ KAKEC ZDRAV

Čas, da malo pogledava "noter" – dobesedno. Tvoj kakec je tvoj dnevni **zdravstveni report**, ki ga telo pošilja vsako jutro (ali večkrat na dan, odvisno od tvojega ritma). Če ga znaš brati, ti pove ogromno o prebavi, jetrih, hidrataciji, vlakninah in celo tvojem razpoloženju.

1.1 Pogostost

Prva stvar, ki jo opaziš: kako pogosto greš na WC?

- Idealno je **1–2 krat na dan**, a tudi vsak drugi dan je v redu, če je odvajanje lahkotno.
- Če je redkeje, telo skriva toksine. Če je prepogosto – nekaj te draži.

Namig: Če si malo "off", pomagajo **rastlinske prebavne granule**.
Delo čudovito – rahlo, nežno, brez drastičnih efektov.

1.2 Bristolova lestvica blata

Da, obstaja lestvica. Ne, ni za strašenje.

- **Tip 1–2:** preveč trdo → zaprtje, potrebna več vlaknin in tekočine
- **Tip 3–4:** popolno! → mehko, a oblikovano
- **Tip 5–7:** preveč mehko → dražljaji, stres, bakterije

Trik: Fotografiraj v "dnevnik blata" (da, to obstaja!) in spremljaj spremembe – postane zabavna igra z zdravjem.

1.3 Barva

- Svetlo rjava → perfektno
- Temno rjava → morda premalo tekočine
- Zelena → morda preveč listnate zelenjave ali hitra prebava
- Rdeča/črna → če pride ven kri, pojdi k zdravniku (ok, zdaj smo strokovni, ne panični)



TIP 1	Ločene trde grudice	HUDO ZAPRTJE
TIP 2	Grudasto, v obliki klobase	BLAGO ZAPRTJE
TIP 3	V obliki klobase z razpokami na površju	OBIČAJNO
TIP 4	V obliki klobase ali kače, z gladko površino	OBIČAJNO
TIP 5	Mehki madeži s čistimi robovi	POMANJKANJE VLAKNIN
TIP 6	Tekoča konsistenca z raztrganimi robovi	BLAGA DRISKA
TIP 7	Tekoča konsistenca brez trdnih delcev	HUDA DRISKA

Tipi izločenega blata, vir: knjiga Biohacking zdravja po matrici narave, Jasmina Kandorfer

1.4 Konsistenca in občutek

- Mehko, gladko, enakomerno → bravo, kraljevski kakec
- Trdo, grudasto → dodaj vlaknine, gibanje, tekočino
- Preveč tekoče ali “razpršeno” → jezik telesa ti pravi: “počasi z enolončnicami in probiotiki”

Mini kviz

Če obkljukaš 6/8 naslednjih točk, si na poti do zdravih kakcev:

- ☐ Blato ima barvo svetlo–temno rjave barve
- ☐ Konsistenca je gladka, oblikovana
- ☐ Odvajanje je lahkotno, brez napenjanja
- ☐ Brez bolečin, srbečice ali neprijetnega vonja
- ☐ Pogostost je 1–2 krat na dan ali vsak drugi dan
- ☐ Po odvajanju občutek praznosti, ne “polnega trebuha”



2. DEJAVNIKI, KI OBLIKUJEJO TVOJ KAKEC

Tvoj kakec ni sam od sebe tak, kot je. Je rezultat **tvojega vsakdana, prehrane, misli in malih ritualov**, ki jih verjetno ne vidiš. Če ga želiš izboljšati, moraš razumeti, kaj ga poganja – in kaj mu škoduje.

2.1 Prehrana – kraljica odvajanja

Hrana je najmočnejši dejavnik. In ja, lahko naredi ogromno razliko med "mehkim, kraljevskim kakecem" in "trdim, zakrčenim čudovščkom", ki se ti zdi, da nikoli ne bo prišel ven.

Kaj pomaga:

- Vlaknine: ovseni kosmiči, chia semena, lanena semena
- Fermentirana hrana: kefir, kislo zelje, kombucha
- Zelenjava in sadje: regrat, čemaž, borovnice
- Dovolj tekočine: voda, topli čaji, zeliščni napitki

Kaj škodi:

- Preveč predelanih živil
- Hitri sladkorji, sladkarije, gazirane pijače
- Preveč mesa in mastne hrane brez zelenjave
- Alkohol in kava v presežku

Tip: majhen trik – začni dan s kozarcem tople vode in limone.



2.2 Navade in vsakdan

Prebava ni le o hrani. To je **ritem telesa**. Če ga spoštuješ, bo kakec gladek kot po maslu.

Kaj pomaga:
- Redni urniki odvajanja (poskusi vsak dan ob istem času)
- Gibanje – hoja, joga, nežne vaje za trebušne mišice
- Stres pod kontrolo – globoko dihanje, meditacija, smeh
- Dovolj spanja – ja, jetra in črevesje ljubita mirno noč

Kaj škodi:
- Zadrževanje (»po tem bo še čas«)
- Prenapolnjeni dnevi brez premora za telo
- Prehitra prehrana, žvečenje “na hitro”

Namig: med kakanjem je tvoja podzavest malo bolj odprta. Super trenutek za kakšne mantre, vizualizacije.

2.3 Dodatki in pomagala

Čeprav je prehrana kraljica, obstajajo mali vitezi, ki naredijo proces lažji.

- **Rastlinske prebavne granule**
- Magnezijev kvintet
- Probiotiki – da se flora naseli na pravi strani
- Mikrobiom 30

Formula za jetra in črevesje - ščetka za črevesje in podpora za jetra



3. RECEPTI ZA “NAJLEPŠE KAKCE”

Ja, prav bereš. Obstajajo jedi, ki tvojemu črevesju ne dajo le energije, ampak ga spodbujajo, da dela kot uradni organ zdravja. Tukaj imaš **tri hitre, preproste in učinkovite recepte,** ki bodo tvojemu kakecu dali kraljevski status.



3.1 Jutranji “prebavni kick-start” napitek

Čas priprave: 2 minuti

Sestavine:

- 1 kozarec tople vode
- Sok pol limone
- 1 čajna žlička chia semen
- Malo medu (po želji)

Če želiš: ščepec cimeta ali kurkume

Navodila:

1. V kozarec tople vode stisni limono.
2. Dodaj chia semena in dobro premešaj.
3. Po želji sladkaj z medom in dodaj začimbe.
4. Popij počasi, uživaj občutek prebave, ki se prebuja.

Zakaj deluje:

- Topla voda prebudi črevesje
- Limona pomaga jetrom in prebavi
- Chia semena mehčajo blato in spodbujajo redno odvajanje

3.2 Hitro vlakninsko kosilo – “Črevesna metlica”



Čas priprave: 5 minut

Sestavine:
- Mešanica listnate zelenjave (regrat, špinača, rukola)
- 1 žlica lanenih semen
- 1 žlica sončničnih ali bučnih semen
- Pol avokada
- Malo oljčnega olja, limonin sok, sol

Navodila:
1. Zmešaj zelenjavo v skledi.
2. Dodaj semena in avokado.
3. Pokapaj z oljčnim oljem in limoninim sokom, sol po okusu.
4. Premešaj in pojej počasi – tvoja prebava bo hvaležna.

Zakaj deluje:
- Vlaknine in zdrave maščobe spodbujajo črevesje k gibanju
- Semena dodajo volumen in mikrohranila
- Avokado mehča blato in podpira gladkost

3.3 Topel TKM obrok za gibanje Qi-ja v črevesju

Čas priprave: 10 minut

Sestavine:
- Pol skodelice riža ali kvinoje
- Mešana zelenjava po sezoni (npr. bučke, korenje, brokoli)
- 1 žlička regrata ali čemaža, nasekljanega
- Malo sezamovega olja ali kokosove maščobe
- Sol, poper, začimbe po želji



Navodila:
1. Skuhaj riž ali kvinojo.
2. Na hitro popraži zelenjavo v olju.
3. Primešaj nasekljan čemaž/regrat.
4. Serviraj toplo – to ni samo hrana, to je črevesni ritual.

Zakaj deluje:
- Topli obroki sprožijo prebavo
- Zelišča in zelenjava spodbujajo izločanje
- Elementi TKM podpirajo pretok energije (Qi)

💡 **Namig žgečkljivosti:**

Ne hiti z žlico! Telo potrebuje čas, da “prebere” hrano in se pripravi na kraljevsko odvajanje. Vsak grižljaj šteje.



4. UMETNOST KAKANJA: TEHNIČNA NAVODILA

Če misliš, da je kakanje nekaj, kar samo “zgodi”, se motiš. Obstaja prava **tehnika**, ki naredi odvajanje lažje, hitrejše in celo prijetnejše. In da, to je ena izmed tistih stvari, ki jih v šoli niso učili – ampak zdaj boš vedela vse.

4.1 Pravilna pozicija

- Najboljši položaj je rahlo **nagnjen naprej,** kolena nad bokoma.
- Če nimaš posebnega stolčka za noge, uporabi **majhen podstavek** ali knjigo, da dvigneš noge.
- Zakaj deluje? Ta položaj naravno sprosti mišice medeničnega dna in olajša izhod.

💡 **Namig žgečkljivosti:**

Ni treba, da se počutiš kot jogijska guruica – dovolj je nekaj centimetrov in občutek “oh, to je to!”



4.2 Optimalni čas dneva

- Idealno je pred zajtrkom, meridian je od 5:00-7:00 zjutraj.
- Poslušaj svoje telo: če čutiš potrebo, ne zadržuj!
- Dolgotrajno zadrževanje povzroči trdo blato, napihnjenost in frustracije.

4.3 Dihanje med odvajanje

- Idealno je pred zajtrkom, meridian je od 5:00-7:00 zjutraj.
- Poslušaj svoje telo: če čutiš potrebo, ne zadržuj!
- Dolgotrajno zadrževanje povzroči trdo blato, napihnjenost in frustracije.

4.4 Brisanje ali pranje?

- Brisanje je standard, a **pranje z vodo** je bolj higienično in nežno za kožo okoli anusa.
- Če uporabiš vlažilni papir, naj bo **brez parfumov,** da ne dražiš kože.
- V TKM in ajurvedi priporočajo ritual “čistosti po odvajanju” – resnično naredi razliko.

💡 **Mini nasvet:**

“Če se po WC-ju počutiš čisto, lahkotno in zadovoljno – tvoj kakec ni le zdrav, je kraljevski.”

5. TEŽAVE PRI ODVAJANJU IN REŠITVE

Vsi se kdaj srečamo s težavami na WC-ju. Ni sramu, ni panike – le veš, da telo komunicira in ti daje znake, da potrebuje malo več pozornosti. Tukaj je, kako se spopasti s pogostimi izzivi.

5.1 Zaprtje

Simptomi: trdo blato, napihnjenost, občutek nepopolnega praznjenja.

Rešitve:
- Dovolj tekočine (voda, topli čaji)
- Vlaknine: ovseni kosmiči, sadje, zelenjava
- Ne zadržuj kakec – poslušaj signale telesa
- **Rastlinske prebavne granule** za nežno pomoč
- Gibanje: hoja ali nežna joga za trebušne mišice

PRIPOROČEN IZDELEK:

prebavne granule, mikrobiom 30, Biotiki.







5.2 Driska

Simptomi: tekoče blato, nujnost odvajanja, včasih krči.

Rešitve:
- Hidratacija: nadomeščanje izgubljene tekočine
- Prehrana: banane, riž, ovseni kosmiči, kuhana zelenjava
- Probiotiki za obnovitev črevesne flore
- Izogibaj se predelani hrani in sladkorju

PRIPOROČEN IZDELEK:

prebavne granule, Biotiki.

5.3 Hemoroidi

Simptomi: bolečina, oteklina, krvavitev med ali po odvajanju.

Rešitve:
- Mehko blato: vlaknine, tekočina
- Topli sedeči kopeli
- Ne napenjaj preveč med odvajanjem
- Če se stanje ne izboljša, obišči zdravnika

PRIPOROČEN IZDELEK:

Formula za jetra in črevesje, čagine svečke





5.4 Srbeč ali pekoč anus

Simptomi: neprijeten občutek, včasih bolečina ali pekoč občutek.

Rešitve:
- Higiena: pranje z vodo ali nežno brisanje
- Vlažilni papir brez parfumov
- Prehrana: manj pikantnega, alkohola in predelane hrane
- Naravna olja ali kreme za zaščito kože

PRIPOROČEN IZDELEK:

Biotiki, mikrobiom 30 in formula za jetra in črevesje

5.5 Napihnjenost ali občutek “nisem prazen/na”

Simptomi: trebušna napihnjenost, krči, občutek, da ni konca

Rešitve:
- Jej počasi in dobro prežvečeno hrano
- Redna gibanja in dihalne vaje
- Zelišča: komarček, meta, ingver
- Spremljaj, katere hrane ti povzročajo napihnjenost, in jih omeji

PRIPOROČEN IZDELEK:

mikrobiom 30, Biotki in formula za jetra in črevesje









Telo ti pošilja signale – poslušaj jih. Če jih ignoriraš, bodo kmalu postali glasnejši. Ljubi svoje črevesje, in ono bo ljubil tebe nazaj – z lahkotnimi, prijetnimi in rednimi kakci.

www.klepetobkavi.si

Klepet ob kavi