



MOJE TĚLO

O ZDRAVÍ

www.ozdravi.org

Proč chodíme čůrat.

V našem těle vznikají různé nečistoty a látky, které už tělo nepotřebuje.

Krev, která protéká celým tělem, tyto nečistoty sbírá.

Krev protéká také ledvinami, kde se čistí.

Ledviny jsou dvě.

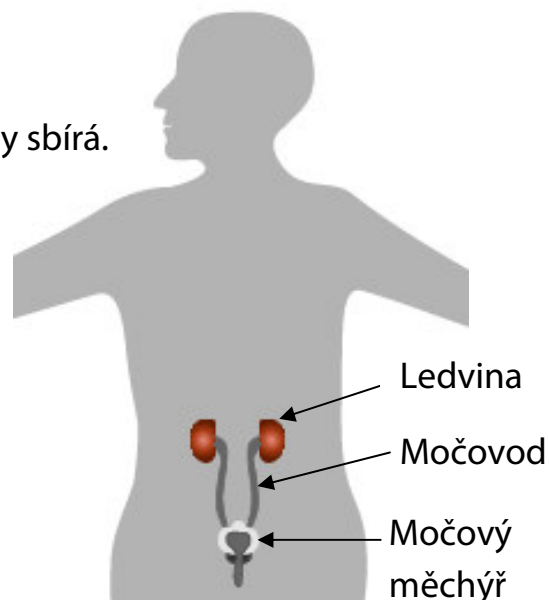
Jsou spíše v zadu, blízko pasu.

Jsou hnědé a velké jako lidská pěst.

Ledviny fungují jako cedník.

Krev v nich vycedí nečistoty a vodu.

To je moč, kterou vyloučíme.



Z ledvin vedou hadičky, kterým říkáme močovody.

Močovody teče moč z ledvin do močového měchýře.

Když je močový měchýř plný, cítíme to.

Chce se nám jít na záchod.

Na záchodě moč vyloučíme.



Ledviny také hlídají, kolik máme v těle vody.

Když dost pijeme, tělo vyloučí více moči.

Chodíme pak častěji na záchod a moč je světlá.

Když pijeme málo, chodíme na záchod málo.

Moč je hustá a tmavě žlutá nebo dokonce dohněč

V ledvinách pak mohou nečistoty zůstat.

Člověk pak může onemocnět.

Když se v krvi objeví krev, je nutné jít k lékaři.



Abychom měli zdravé ledviny a krev je důležité dostatečně pít.

