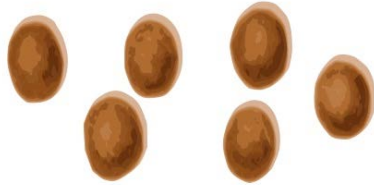




BRISTOL STOOL CHART

Enligt Bristol Stool Chart finns det sju typer av avföring. Idealiskt sett ska din avföring vara mjuka och enkla att bajsas ut – som typerna 3 och 4 nedan.

Typ 1



Separata hårda klumpar, som nötter (svåra att bajsas ut)

Typ 2



Korvformad med knölig

Typ 3



Som en korv men med sprickor på ytan

Typ 4



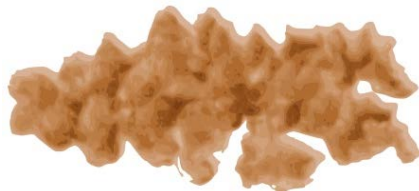
Som en korv eller orm, slät och mjuk

Typ 5



Mjuka kluttar med skarpa kanter

Typ 6



Fluffiga bitar med fransiga kanter, en mosig avföring

Typ 7



Vattnig, inga fasta bitar. Helt flytande

CLEAN RESET™

Mer om bajs

Hur din avföring ser ut avgörs av hur länge den stannar i tjocktarmen och det påverkas av kost, vätska och andra livsstilsfaktorer som motion.

- Typerna 1 och 2 tyder på förstoppning
- Typerna 3 och 4 är den idealiska avföringen
- Typerna 5 till 7 typer på diarré

Förstoppning innebär att slaggprodukter och gifter stannar kvar längre i kroppen istället för att komma ut i toaletten. Diarré å andra sidan resulterar i att näringsupptaget inte sker som det ska och du riskerar att få näringsbrister.

Tre anledningar att hålla koll på ditt bajs

1. **Detox.** Bajs är ett viktigt sätt för kroppen att föra ut gifter.
2. **Tarmflora.** Avföring som är regelbunden och har bra konsistens skvallrar om bra bakterier.
3. **Stress.** Om du stressar för mycket kan magen tala om det för dig genom att strula.

Hur ofta ska du gå på toaletten? Gärna minst en gång om dagen och lämna efter dig en rejäl hög varje gång.

När du gör Clean Reset kan du använda det här diagrammet för att göra en koll var du står innan du börjar och sedan följa när din avföring normaliseras.

Källa: Heaton, K W & Lewis, S J 1997, 'Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time'. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, vol.32, no.9, pp.920 - 924. Retrieved on 2/3/2007.