



## É possível defecar de forma incorrecta?

A maioria de nós adotou técnicas incorrectas de defecação quando éramos crianças. Os pais ocidentais geralmente sentam seus filhos no vaso sanitário e mantêm-nos lá por longos períodos de tempo, entretendo-os com histórias e canções dia após dia, até finalmente, sucesso! Toda a casa se regozija!

Frequentemente, o hábito de ler no vaso sanitário fica. Alguns de vocês provavelmente cresceram com prateleiras ou estantes de revistas perto do vaso sanitário. Você pode ter lembranças de seus pais ou mesmo colegas de trabalho entrando no banheiro com um jornal debaixo do braço. Mesmo antes de smartphones, a maioria de nós tratava o tempo de defecação como tempo de leitura premium. E isso é um problema, porque não é bom gastar tanto tempo no vaso sanitário.

### Comportamento incorrecto

Ler no vaso sanitário

Forçar a defecação

Usar café ou cigarros para estimular a defecação

### Impacto negativo

Passar muito tempo no vaso sanitário pode resultar **casas com bônus** hemorroidas dolorosas, inchaço e desgarros.

Forçar a defecação pode causar lesões e desconforto.

O corpo pode se tornar dependente dessas substâncias para defecar, o que diminui o movimento normal do intestino.

## Como defecar corretamente?

Aqui está o que fazer: quando você sentir a ur

---

### Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: casas com bônus

Palavras-chave: **casas com bônus - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-08-19