

Observation selon l'échelle de Bristol

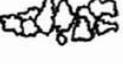
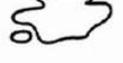
	Journal	Type	SP-SO-SE
 <p>Type 1 Petites crottes dures et détachées, ressemblant à des noisettes.</p>			
 <p>Type 2 En forme de saucisse, mais dures et grumeleuses.</p>			
 <p>Type 3 Comme une saucisse, mais avec des craquelures sur la surface.</p>			
 <p>Type 4 Ressemble à une saucisse ou un serpent, lisse et douce. Crotte parfaite</p>			
 <p>Type 5 Morceaux mous, avec des bords nets.</p>			
 <p>Type 6 Morceaux duveteux, en lambeaux, selles détrempées.</p>			
 <p>Type 7 Pas de morceau solide, entièrement liquide.</p>			

Illustration from : Gulita Enders, Damm mit Chemie, 2014

Selles : définition selon le Dr Kousmine :

« La selle normale de l'homme doit avoir la forme d'une saucisse épaisse de 4 centimètres et longue de 15 à 20 centimètres, pratiquement sans odeur, sans effort et doivent être non collantes. »

Suivant ce document, observez les selles et notez dans le carnet d'évaluation. Notez également les symptômes digestifs comme éructations, ballonnements, flatulences (vents), acidité d'estomac, nausées, bouche pâteuse au réveil, etc.