

*Vonj, gostota in barva določajo zdravje*

# Kaj pove urin?

**U**rin lahko veliko pove o nas. Njegov vonj, gostota in barva so glavni pokazatelji našega življenjskega sloga in dobrega počutja; od tistega, kar smo jedli in pili v zadnjem času, do bolezni, za katere morda ne vemo, da jih imamo.

Urin je večinoma voda, vsaj petindevetdeset odstotkov, preostanek pa je mešanica sečnine, klorida, natrija, kalija, kreatinina in drugih raztopljenih ionov ter različnih anorganskih in organskih spojin. Najpogostejša barva urina je rumena, ki jo povzroča urobilin, biokemična odpadna snov, ki nastane pri razpadu starih rdečih krvnih celic. Naše telo tvori približno dva milijona novih rdečih krvnih celic na dan in se znebi enakega števila starih.

*Temno oranžna ali rjava barva urina je možen simptom zlatenice ali močne dehidracije.*

## POMEN BARV URINA

**Prozorna.** Brezbarven urin lahko kaže na čezmerno hidracijo. Čeprav ni tako nevarna kot dehidracija, lahko čezmerna hidracija razredči esencialne soli, na primer elektrolite, kar povzroči problematično kemično neravnovesje v krvi.

**Bleda slamnata barva.** Normalna, zdrava, dobro hidrirana oseba.

**Prozorno rumen.** Običajen urin.



*Samoanaliza urina po barvi*

Foto splet

## Rdeč urin je rdeči alarm, da takoj obiščemo zdravnika.

**Temno rumen.** Običajen urin, vendar kaže na blago dehidracijo.

**Jantarjeva ali medena barva.** Verjetno smo dehidrirani.

**Svetlo oranžna barva.** Verjetno smo dehidrirani, lahko pa imamo tudi težave z jetri ali žolčnimi kanali, smo zaužili barvila za hrano ali pa gre za izločanje odvečnih vitaminov skupine B iz krvnega

obtoka. *Pogovorimo se s svojim zdravnikom.*

**Oranžna barva.** Obarvanost lahko povzročijo nekatera zdravila, na primer rifampin (bakterijski antibiotik) ali fenazopiridin (zdravilo za lajšanje bolečine pri uriniranju). *Posvetujemo se z zdravnikom.*

**Temno oranžna ali rjava barva.** To je možen simptom zlatenice, rbdomiolize (hiter razkroj skeletne mišičnine) ali Gilbertovega sindroma (dokaj pogosta, dedna, zmerna okvara jeter, ki pripe-

lje do nepravilne presnove in povišanja količine bilirubina – barvila, ki je produkt razpada rdečih krvnih celic). Barva je lahko tudi znak močne dehidracije. *Posvetujemo se z zdravnikom.*

**Roza barva.** Verjetno smo zaužili rdečo peso, borovnice ali rabarbaro. Če smo jedli peso in se je spremenila barva urina, nam seveda ni treba k zdravniku. Roza odtenek urina pa je lahko znanilec kakšne večje težave – glejte pod rdečo barvo.

**Rdeča barva.** Ta barva bi lahko bila zaskrbljujoč znak mnogih stvari. Kri v urinu, imenovana hematurija, je lahko benigna, idiopatska ali znak ledvičnih kamnov, okužbe ali tumorja v sečilih. Morda signalizira težavo s prostato. Možna je zastrupitev s svincem ali živim srebrom. Ali pa nakazuje skupino redkih dednih motenj, znanih kot porfirije. Rdeč urin je rdeči alarm, da *takoj obiščemo zdravnika.*

**Zelena barva.** Najverjetneje je to posledica zaužitja špargljev. Lahko je tudi zaradi nekaterih zdravil in barvil za hrano – ali pa je znak bakterijske okužbe v sečilih. *Vprašajmo zdravnika.*

**Modra barva.** Nekatera zdravila in živila urin obarvajo modrikasto. Barva pa lahko nakazuje redko dedno presnovno motnjo, znano kot družinska hiperkalcemija ali »sindrom modre plenic«, za katero je značilna nepopolna črvevsna razgradnja triptofana, prehranskega hra-



*Urin je tudi preizkušeno vsestransko zdravilo, pa še zastonj povrhu. Kako se zdravimo z njim, se poučimo v knjigi Angele Martens »Urin kot zdravilo« (Misteriji.si, 14,90 €, e-knjiga 10,90 €).*

*nila. Posvetujemo se z zdravnikom.*

**Temno rjava ali črna barva.** Med nenevarnimi vzroki je zaužitje velikih količin rabarbare, fava fižola ali aloje. Urin potemni tudi nekatera zdravila. Bolj zaskrbljujoči pa so potencialni vzroki, kot sta zastrupitev z bakrom ali fenolom, ali melanom, kar lahko povzroči črn urin, imenovan melanurija (preveč delcev v urinu). *Posvetujemo se z zdravnikom.*

**Bela ali mlečna barva.** To lahko povzroči čezmerna količina nekaterih mineralov, kot so kalcij ali fosfati, okužba sečil ali preveč beljakovin. *Posvetujemo se z zdravnikom.*

A. Š. ✨

### GENERATORJI BIOPOLJA S PETO MOČJO

»Če postavimo v prostor izdelek s poljem pete moči, ki je višje duhovno stanje od spodnjega sveta in naslednja duhovna stopnja »kačjega sveta« in zgornjega sveta, vsi ljudje polagoma preidejo na višjo duhovno lokacijo in tako so zapleti dokaj hitro in enostavno rešeni,« pravi raziskovalec biopolj Franc Šturm. Bili bi brezvestni, če vam tu ne bi predstavili regulatorjev biopolja s peto močjo, ki jih je izdelal na podlagi svojih večdesetletnih proučevanj in ki lahko močno dvignejo kakovost vašega življenja na vseh ravneh:

- Obesek **Peta moč** je prenosni regulator biopolja za osebno rabo (Misteriji.si; 150 €).

- Izdelek **Ono** je regulator biopolja za hiše in poslovne objekte (Misteriji.si; 487 €).

- Izdelek **Oka** je regula-

tor biopolja za hiše in poslovne objekte (Misteriji.si; 1630 €).

