

1 **Liquids aint in nos corp**

2 Nos corp umaun consista per üna buna part d'ova. Que savainsa già. Ma inua es quell'ova?
3 Ed in che fuorma? E che faun tuot quels liquids insomma?

4 Tar iffaunts nouvnaschieus fo l'ova our 75% dal pais dal corp, tals creschieus sun que 50 fin
5 70%. Nossa pel consista da 72% ova, il saung dad 83%, il tscharvè da 75% ed il skelet da
6 22% ova. Las duonnas haun pü poch'ova in lur organissem, causa ch'ellas haun accumulò
7 dapü grass cu'ls homens in lur corp e grass cuntegna be 10–30% ova. Homens giuvens
8 haun in media üna massa da grass da 18%, duonnas giuvnas üna da 25%. Cun l'eted
9 metta il corp tiers pü grands deposits da grass, intaunt cha'l tessieu da musculs as redüa.

10 Nos corp ho in media ün barat da 2.5 liters ova al di. La granda part da l'ova bavains nus,
11 0.9 l recepins nus tres la nudritüra. In nossa buocha vain dal rest prodüt fin 1.7 l spüda al di.
12 Nos corp perda al di intuorn 1.6 l ova tres l'urin ed ils excremains, 0.9 l cun respirer e süjer
13 (la sted e cun fer grands sforzs s'inclegia bger dapü). Chi chi baiva poch, nu süja damain; il
14 saung dvainta pü viscus, que voul dir pü gross, e la circulaziun dal saung aint ils organs po
15 gnir disturbada. Perque: Adüna baiver avuonda! La sted – cun grandas chaluors – nu do que
16 s'inclegia ünguotta meglider cu ün tè fraid. Ma noss nons prefereschon tuots pütöst ün tè
17 chod (u tevi). E radschun haune. Nos corp prodüa adüna chalur, fin cha la temperatura dal
18 corp es constanta. Bavrandas fraidas animeschan il corp da prodür chalur, siand cha'l stomi
19 sainta fradaglias. Scha nus bavains üna bavranda choda, redüa il corp la producziun da
20 chalur sün basa dal s-chudamaint (artificial) supplementer i'l intern. Uscheja ans do üna
21 bavranda choda ün rinfra-ch – na dalum düraunt cha's baiva, ma cuort temp zieva. L'inviern
22 nu stu la producziun da chalur gnir stimuleda supplementermaing, perque cha l'ajer fraid
23 signalisescha già da s-chuder il corp. Cun üna schoppa choda sustgnainsa nos corp.
24 Sur nos corp inter sun scumpartidas var 2 milliuns glandas da süjur. La süjur es ün secret
25 esch chi consista per ca. 99% dad ova e speratiers auncha da sel, da proteïns e da divers
26 acids. Las glandas da süjur reguleschan il bilauntsch termel dal corp; cun süjer vain
27 chaschuno ün fraid da svapuraziun sülla pel.

28 As vais vus già dumandos che funcziun cha las survaschellas haun insè? Ellas nu sun be cò
29 per gnir chüredas e per trer our pails e per der ün'expressiun a l'öglia. Lur funcziun es da
30 proteger ils ögls da la glüsche e surtuot impedeschon ellas cha süjur crouda dal frunt giò aint
31 ils ögls. Eir quels cuntegnan natürelmaing ova. Per exaimpel consista il *corpus vitreum*, il
32 corp transparent da l'ögl cun sia materia schelatinusa, da 98–99% ova, il rest fuorman ün
33 acid ed il proteïn collagen.

34 Ed in quist corp transparent as rechattan eir ils uschè numnos 'muos-chins volants: Scha's

35 guarda sün qualchosa cler, cumperan dandettamaing verms u muos-chas u punctins cha
36 oters nu vezzan, ma chi nu sun tuottüna na üngün'imaginaziun. Quists muos-chins nu sun
37 però ünguott'oter cu üna turblaziun dal corp transparent e derivan da finas fibras da collagen
38 dissoltas illa substanza. Dapü glüsch chi penetrescha i'l ögl e meglder cha's vezza quists
39 muos-chins. Normelmaing nun es que dimena ünguotta inquietant.

40 Noss ögls possedan però aunch'ün oter liquid: las larmas, prodüttas da las glandas
41 lacrimelas chi haun püssas sortidas i'ls anguls externs da l'ögl. Las larmas sun ün liquid
42 sainza culur, pover da proteïns e cun gust da sel chi cunagia, ümidifichescha e nudrescha la
43 pel chüern da l'ögl. Cun üna battida da l'ögl vain il secret scumpartieu sur l'intera pel chüern
44 ed as placha a la fin i'l angul intern da l'ögl per s'imbucher aint il chanel da larmas e giò aint
45 illa cheva dal nes. Larmas chi vegnan prodüttas cun crider as distinguan dal rest in lur
46 cumposiziun chemica da las larmas prodüttas tres reflexs, scu per exaimpel sch'ün graunin
47 da sablun as perda i'l ögl. Ellas cuntegnan üna quantited bger pü granda da tscherts ormons
48 scu eir ils elemaints calium e mangan.

49 Cullas larmas rivains nus dimena aint illa cheva dal nes. Lo ümidifichescha il secret da la
50 mucosa nasela l'ajer da respirer e filtrescha quel da pulvra. Sper las fouras d'nes dvainta
51 üna part dal secret sütta e düra. Per pussibiliter üna libra respiraziun (a la fin finela retegnan
52 ils pails dal nes bgeras particlas da merda) stu quel muoch gnir elimino.

53 'Chaver nes' es però tabuiso in nossa societad e marco scu na igienic. Ün tabu auncha pü
54 ferm esa da manger quist muoch dür. Propi disgustus, pudainsa penser, ma nus tuots
55 mangiains insè muoch, perque cha'l secret dal nes cula normelmaing 'davous vi' giò per la
56 gula.

57 In cas dad ün dafraid passa il secret eir giò per las fouras d'nes. Cun que cha las quantiteds
58 pü grandas da muoch paun stupper il nes, cumainza l'umaun normelmaing a respirer tres
59 la buocha.

60 Pü ingiò in nos corp vainsa ün organ cha nus sentins püssas voutas al di: la vschia. L'urin
61 raggiundscha quella sur ils gnirunchels chi zevran ils prodots finels dal metabolissem ed ils
62 tössis chi dessan sortir dal corp. La vschia po raggiundscher ün volumen da 0.6 fin 1 liter tar
63 ün creschieu. Normelmaing vains nus però già il sentimaint da la stuvair svöder cun 150–300
64 ml urin.

(tenor Silvana Derungs, in: PUNTS 176, p. 4/5)