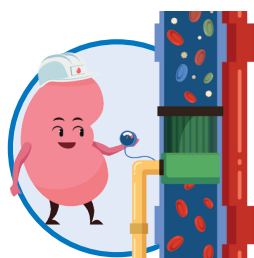
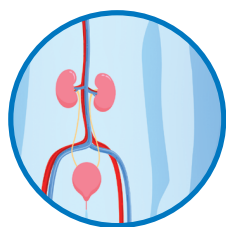


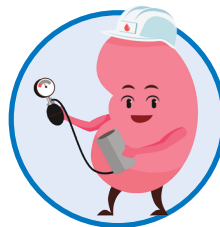
HOOLITSE OMA NEERUDE EEST! TOETA NEERUSID NENDE SUUREPÄRASES TÖÖS



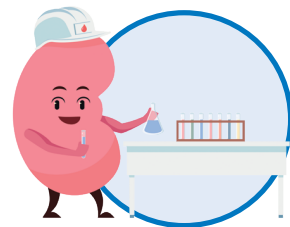
Filtreerivad iga päev
1800 liitrit verd.



Eritavad uriini kaudu
jääkaineid ja toksiine.



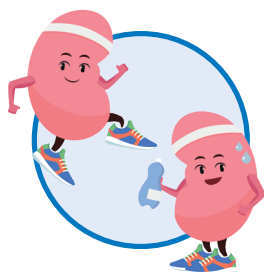
Reguleerivad vererõhku
ning vee ja elektrolüütide
tasakaalu.



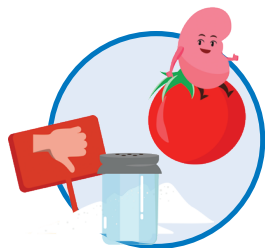
Toodavad vajalikke
hormoone ning
toetavad luude tervist.

Ühel kümnest euroolasest on vähenenud neerufunktsioon. Paljud nendest pole sellest teadlikud, sest alguses kannatavad neerud vaikselt. **Halvim on, et neerufunktsioon väheneb salamsi järk-järgult ning seda pole võimalik taastada.** Eriti kahjulikud on neerudele kõrge veresuhkur, kõrge vererõhk ja ülekaal/ rasvumine.

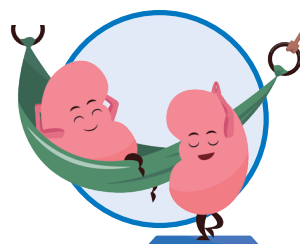
Palju riskifaktorid on sinu enda kätes – sa saad teha palju, et oma neerud tervena hoida!



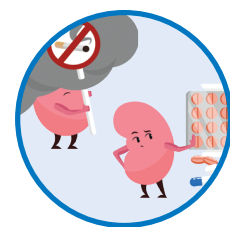
Liigu regulaarselt (20
minutit päevas).



Vali tervislik ja
täisväärtuslik toit ning
kasuta vähem soola.



Vähenda stressi.



Lõpeta suitsetamine ja
väldi valuvaigistite
liigtarvitamist.



Küsi oma arstilt võimalust neerusid kontrollida uriini- ja vereanalüüsi abil! Kui neerufunktsiooni vähenemine avastatakse varakult, saab selle süvenemist pidurdada või isegi ära hoida.



www.strongkidneys.eu