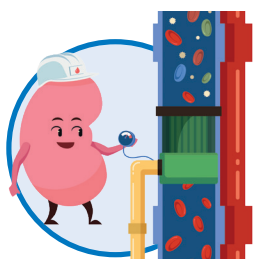
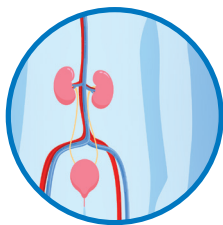


ČUVAJTE SVOJE BUBREGES! PODRŽITE IH DA RADE NEVJEROJATAN POSLO KOJI ONI RADE



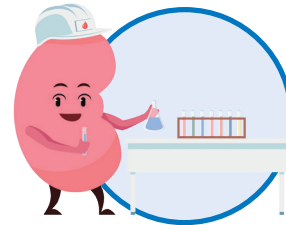
Filtriraju 1.800 litara krvi svaki dan.



Izlučuju otpadne tvari i toksine putem mokraće.



Regulišu vaš krvni tlak, opskrbu vodom i elektrolitima.

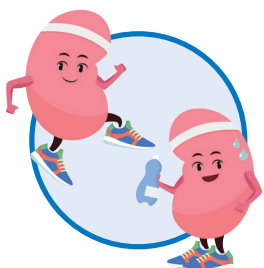


Stvaraju esencijalne hormone i održavaju zdrave kosti.

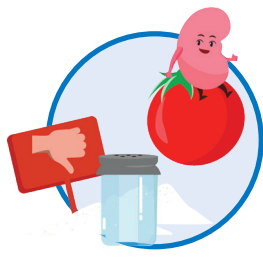
Jedan od deset Evropljana ima smanjenu funkciju bubrega. Mnogi toga nisu svjesni jer bubrezi u početku tiho pate. Najgora stvar: **funkcija bubrega s vremenom se smanjuje i ne može se oporaviti.**

Posebno štetni za vaše bubrege su visoki šećer u krvi, visoki krvni tlak i pretilost.

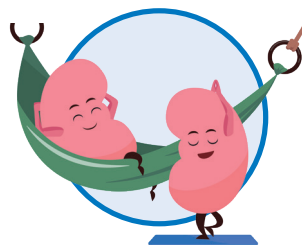
Mnogi faktori rizika leže u vašim rukama, a vi možete učiniti mnogo, kako bi vaši bubrezi bili zdravi!



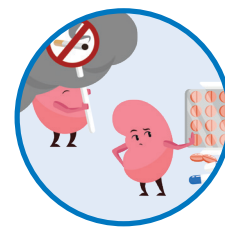
Redovno vježbajte (20 min/dan).



Zdrava prehrana, korištenje manje soli.



Smanjiti stres.



Prestanite pušiti i izbjegavajte pretjeranu upotrebu lijekova protiv bolova.



Pitajte svog ljekara o pregledu bubrega uz analizu urina i krvi! Ako se bubrežna disfunkcija rano otkrije, njeno napredovanje može se usporiti ili čak zaustaviti.