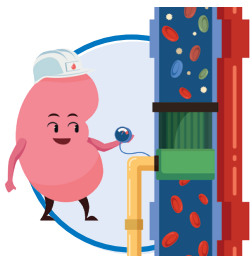
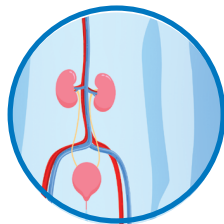


KUJDESUNI PËR VESHKAT TUAJA!

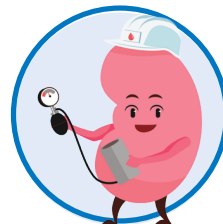
MBËSHTETINI ATO PËR PUNËN E JASHTËZAKONSHME QË IU TAKON TË BËJNË!



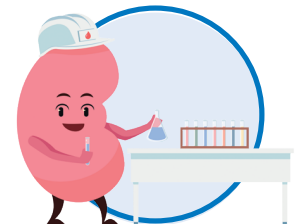
Ato filtojnë 1800 litra gjak çdo ditë.



Ekskretojnë produktet e dëmshme dhe toksinat përmes urinës



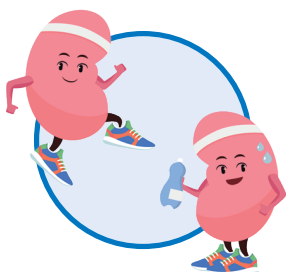
Rregullojnë presionin e gjakut, balancën e ujit dhe elektroliteve në organizëm



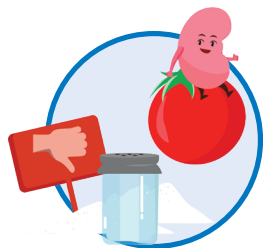
Kontribuojnë në sintezën e hormoneve thelbësore dhe ruajnë kockat tuaja të shëndetshme.

Një në dhjetë Evropianë ka funksion të reduktuar të veshkave. Por shumë nuk janë të vetëdijshëm për këtë sepse veshkat fillimisht vuajnë në heshtje. Gjëja më e keqe: **funksioni i veshkave vazhdon të ulët me kalimin e kohës dhe nuk mund të rikuperohet.** Veçanërisht të dëmshme për veshkat tuaja janë sheqeri i lartë në gjak, presioni i lartë i gjakut dhe obeziteti.

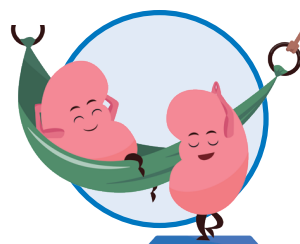
Shumë faktorë rreziku janë në duart tuaja dhe ju mund të bëni shumë për të mbajtur veshkat tuaja të shëndetshme!



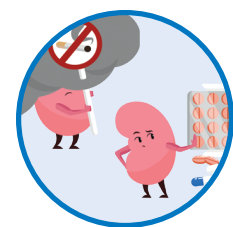
Aktivitet fizik të rregullt (20 min/ditë).



Ushqim i shëndetshëm, duke përdorur më pak kripë.



Reduktoni stresin.



Lini duhanin dhe shmangni përdorimin e tepruar të qetësuesve!



Pyesni mjekun tuaj për një kontroll të veshkave. Nëpërmjet analizës së urinës dhe gjakut! Nëse mosfunksionimi i veshkave zbulohet herët, progresi i tij mund të ngadalësohet apo edhe të ndalet.



www.strongkidneys.eu