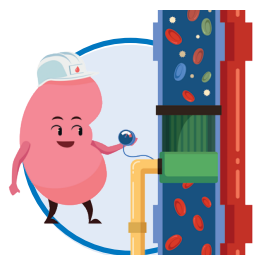
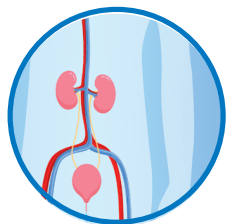


# VIGYÁZZON A VESÉIRE!

## TÁMOGASSA ŐKET A HIHETETLEN MUNKÁJUK VÉGZÉSÉBEN



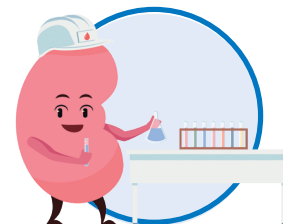
Naponta 1800 liter vért szűrnék át.



Kiválasztják a salakanyagokat és a mérgeanyagokat a vizelettel.



Szabályozzák a vérnyomást, az ion és folyadék egyensúlyt.

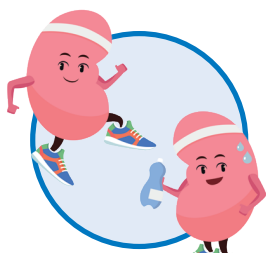


Létfenntartású hormonokat termelnek és biztosítják a csontok egészségét.

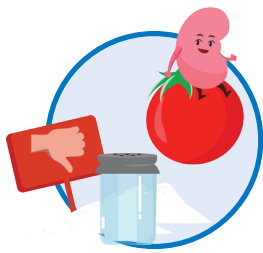
Európában minden tizedik embernek csökkent a vese működése. Sokan közülük nincsenek ezzel tisztában, mivel a vesebetegség kezdeti szakasza nem jár tünetekkel. **A legrosszabb, hogy a veseműködés az idő előrehaladtával folyamatosan romlik, és a károsodást már nem lehet helyreállítani.**

A vesék károsodását elsősorban a magas vércukorszint, a magas vérnyomás és az elhízás okozza.

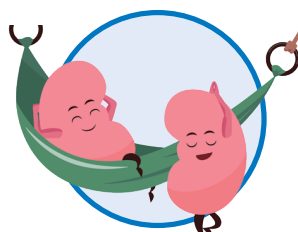
**Sok kockázati tényezőre van ráhatásunk és így Ön is sokat tehet veséi egészségének megőrzéséért!**



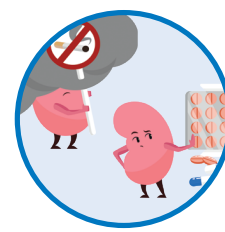
Rendszeres testmozgás (napi 20 perc).



Egészséges, teljes értékű táplálkozás, kevesebb só felhasználásával.



Csökkentse a stresszt!



Hagyja abba a dohányzást, és kerülje a fájdalomcsillapítók túlzott használatát!



**Kérdezze meg kezelőorvosát a vizeletvizsgálatot és vérvételt magában foglaló vesefunkció vizsgálatról! Ha a veseműködési zavart korán észlelik, progressziója lelassítható vagy akár meg is állítható.**



[www.strongkidneys.eu](http://www.strongkidneys.eu)