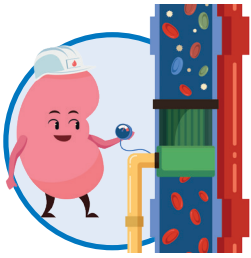
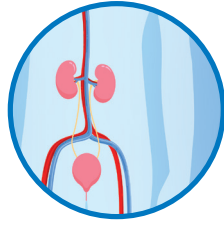


გაუფრთხილდით თირკმელებს

შეუწყვეთ ხელი თირკმელებს, რომ შესძლონ თავისი ფასდაუდებელი საქმიანობის გაგრძელება:



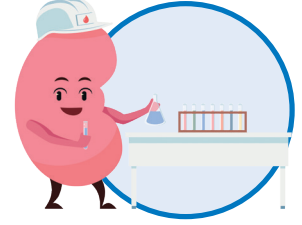
ყოველდღიურად 1800 ლიტრი სისხლის ფალტვრა.



შარდითანარჩენი პროდუქტებისა და ტოქსინების გამოყოფა.



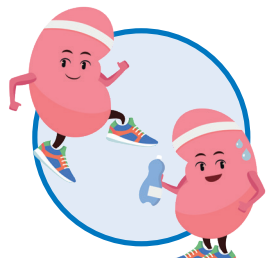
სისხლის წნევის, წქლავისა და ელექტროლიტების რეგულაცია.



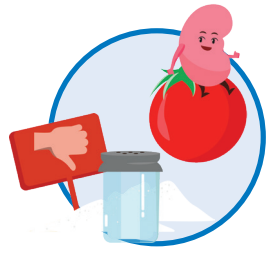
აუცილებელი ჰორმონების წარმოება და ძვლების ჯანმრთელობის მხარჭუნება.

ათიდან ერთი ევროპელს დაქვეითებული აქვს თირკმელის ფუნქცია. თუმცა ამის შესახებ ბევრმა მათგანმა არც იცის, ვინაიდან თავიდან ეს პროცესი შეუუმჩვენვლად მიმდინარეობს. ცუდია, რომ თირკმელების ფუნქცია დროთა განმავლობაში სუსტდება და შემდგომ აღარ აღდგება. თირკმელებისთვის განსაკუთრებით საზიანოა სისხლში მაღალი შაქარი, სისხლის მაღალი წნევა და ჭარბი წონა.

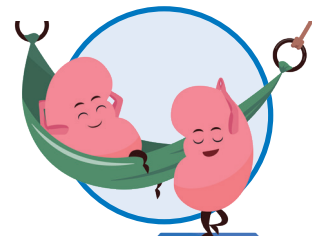
მრავალი რისკის ფაქტორი თქვენს ხელშია და თქვენ შეგიძლიათ ბევრი რამ გააკეთოთ საკუთარი თირკმელების ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად:



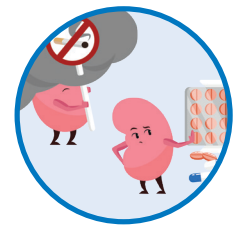
ივარჯიშეთ რეგულარულად (20 წთ/დღეში).



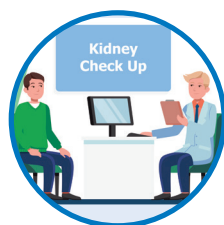
ივსეთუჯანმრთელი პროდუქტებით და ნაკლები მარილი გამოყენებით.



შეამცირეთ სტრესი.



შეწყვიტეთ მოწევა და თავი შეიკავეთ ტკივილგამაყუჩებლებს ზედმეტად მიღწარებისგან.



მიმართეთ თქვენს ექიმს, შეგიმოწმეთ თირკმელები სისხლის და შარდის ანალიზებით. თირკმელების დისფუნქციის ადრეულ ეტაპზე აღმოჩენისას შესაძლოა მისი პროგრესირების შეწყვეტა ან სრულიად შეწყვეტაც კი.



www.strongkidneys.eu