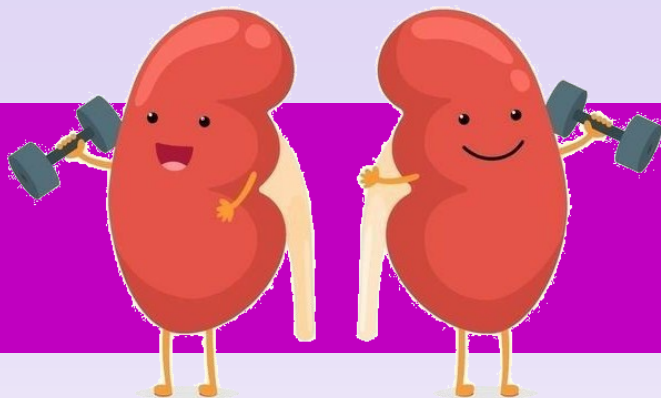
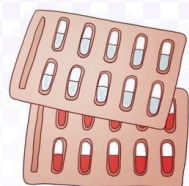


ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ПОЧКИ



Курение и алкоголь

Никотин, смолы, этанол—токсичные вещества. Организм утилизирует их используя почки и печень, что очень их повреждает.



Бесконтрольный прием лекарств

Некоторые лекарства утилизируются почками, если их пить длительный период времени, орган может дать сбой. Обязательно пить лекарственные препараты только по назначению врача.



Сдерживание

Привычка «копить» мочу приводит к растяжению мочевого пузыря, избыточному давлению на органы малого таза и нарушению работы мочевыделительной системы.



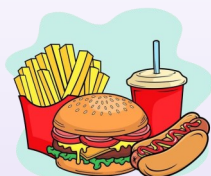
Много соли

Избыток соли задерживает воду в организме, что негативно сказывается на работе мочевыделительной системы, приводит к отекам



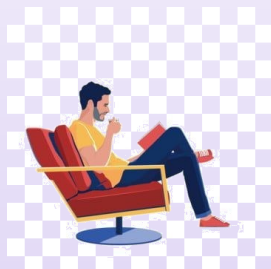
Лимонады

Красители, усилители вкуса, углекислый газ—токсичный коктейль для организма



Готовая еда

Фастфуд, полуфабрикаты, готовые завтраки и еда «завари просто добавив воды» нарушает работу системы пищеварения и подавляет почки



Гиподинамия

Малоподвижный образ жизни и «сидячая» работы провоцирует застой в органах малого таза, что приводит к развитию мочекаменной болезни, воспалений