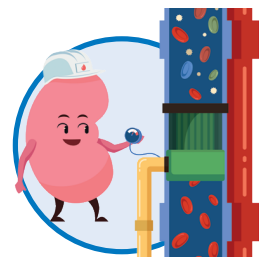
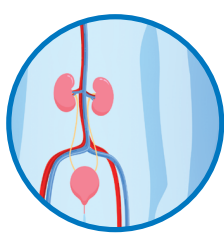


გაუფრთხილდით თირკმელებს

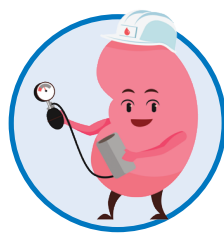
შეუწყვეთ ხელი თირკმელებს, რომ შეძლონ თავისი ფასდაუდებელი საქმიანობის გაგრძელება



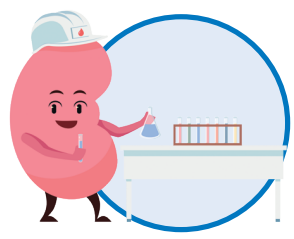
ყოველდღიურად 1800 ლიტრი სისხლის გაფლტვრა.



შარდით ნარჩენი პროდუქტებისა და ტოქსინების გამოყოფა.



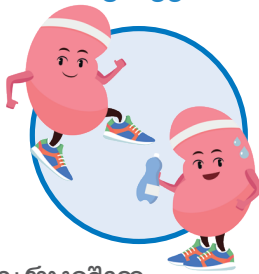
სისხლის წნევის, წყლისა და ელექტროლიტების რეგულაცია.



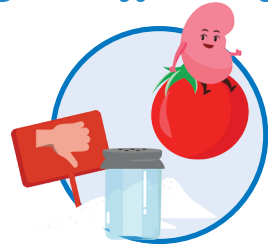
ჰორმონების წარმოება და თქვენი ძვლების დაცვა.

ათიდან ერთ ევროპელს დაქვეითებული აქვს თირკმელის ფუნქცია. ამის შესახებ ბევრმა მათგანმა არც იცის, ვინაიდან პროცესი შეუმჩნევლად მიმდინარეობს. თირკმელების ფუნქცია დროთა განმავლობაში სუსტდება და შემდგომ აღარ აღდგება. თირკმელებისთვის განსაკუთრებით საზიანოა სისხლში მაღალი შაქარი, სისხლის მაღალი წნევა და ჭარბი წონა.

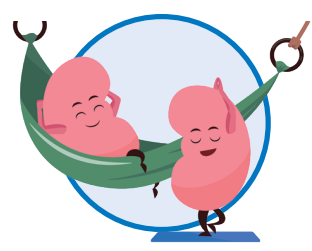
მრავალი რისკის ფაქტორი თქვენს ხელშია და თქვენ შეგიძლიათ ბევრი რამ გააკეთოთ საკუთარი ჯანმრთელი თირკმელების შესანარჩუნებლად!



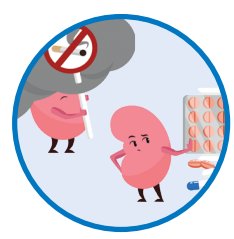
ივარჯიშეთ რეგულარულად (20 წთ/დღეში).



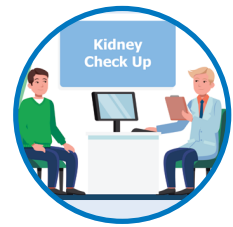
იკვებეთ ჯანმრთელი პროდუქტებით და ნაკლები მარილით.



შეამცირეთ სტრესი.



შეწყვიტეთ მოწევა და თავი შეიკავეთ ტკივილგამაყუჩებლების ჭარბი მოხმარებისგან.



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