**Зарядка для почек**

*Валентина Старокожева,  
Дистрибьютор компании ВИТАМАКС*

Самое частое и притом типичное женское заболевание почек – пиелонефрит. Каждая вторая-третья из нас сталкивается с ним в течение жизни, причем многие – не один раз. Неприятнее всего то, что воспаление почечных лоханок долгое время может протекать бессимптомно, заявляя о себе, тогда, когда в почках произошли необратимые изменения. Постарайтесь этого не допустить!

Одна из причин, ведущих к хроническому пиелонефриту - малоподвижный образ жизни. Моча застаивается в лоханках, превращаясь в кишащее микробами болото, особенно когда вы подолгу сидите и забываете посещать туалет каждые час-полтора (ведь например, на работе, ведь это не всегда удобно). В этом случае лечебная гимнастика вам поможет.

1.Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. В течение минуты выполняйте ногами движения, имитирующие ножницы. А затем вернитесь в исходное положение, отведите руки в стороны (вдохните), вытяните руки вдоль туловища (выдохните). Повторяйте 4 раза.

2.Исходное положение – лежа на спине, пальцы рук переплетены под головой, ноги вместе. Поднимайте попеременно ноги - то правую, то левую, не сгибая в колене. Повторяйте 4-5 раз.

3.Исходное положение – лежа на спине, пальцы рук переплетены под головой, ноги вместе. Сгибайте обе ноги одновременно в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом. Повторяйте 4-5 раз.

4.Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Крутите «велосипед». Повторяйте 10-15 раз.

5.Исходное положение – лежа на спине, руки согнуты в локтях под прямым углом, пальцы сжаты в кулаки, ноги вместе. Боксируйте, попеременно выпрямляя руки вверх с мышечным усилием. Повторяйте 4-5 раз.

Кроме гимнастики необходимо принимать комлпексы компании ВИТАМАКС, которые устранят и снизят риск заболевания.

Программа оздоровления:  
  
Первый этап.

1. НЕФРОКЛИНЗ по 1 кап. 3 раз в день после еды. Последний раз принять в 17:00 -19:00. Курс 20 дней.

2. КСФ по 1 таб. 3 раза в день за 1 час до еды, запивая стаканом воды. Курс 20 дней.

3. ГЕПАКЛИНЗ по 1 кап. 3 раза в день. На ночь можно принимать по 2 кап. Курс 20 дней.

4. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС ПРО по 0,5 ч.л., предварительно развести в 100 мл. воды, 3 раза в день за 15-30 мин. до еды. Курс 20 дней.  
5. ОМЕГАЛИЦИН по 1 кап. 3 раза в день после еды. Курс 20 дней.  
  
Второй этап.  
1. КЛЮКВОФИТ по 1 кап. 3 раза в день вместе с едой. Курс 20 дней.  
2. КСФ по 1 табл. 2 раза в день за 1 час до еды. Курс 20 дней.  
3. ЭХИНАЦЕЯ ПЛЮС по 1 кап. 2 раза в день за 15-30 мин., до еды. Принимать 5 дней в месяц. Курс повторить 3 раза.  
4. ВИТАТОНУС по 1 кап. 3 раза в день с едой. Курс 20 дней.