

# UMA PEDRA NO RIM PODE LEVAR TUDO POR ÁGUA ABAIXO.

Se uma pedra no sapato incomoda, imagine uma pedra nos rins. Dores agudas e inesquecíveis na região abdominal, urina com sangue ou cheiro anormal são os efeitos intensos do cálculo renal, mais conhecido como pedras nos rins.

Se você bebe pouca água, já teve algum familiar com a doença, sofre de obesidade e doenças digestivas fique atento: tudo isso aumenta as chances de formação de cálculos (pedras).

## \* TIRE ESSA PEDRA DO SEU CAMINHO \*

- + Tome de 2 a 3 litros de água por dia.
- Reduza a quantidade de sal nas refeições.
- Evite espinafre, nozes, batata doce e até chocolate. Estes alimentos contêm oxalato, uma das substância responsável pela formação dos cálculos (pedras).
- + Sucos naturais que contêm ácidos cítricos como o de laranja e de limão também ajudam na prevenção.

