

## ***Szklanka dla nerki***

**13 MARCA (CZWARTEK)** obchodzony jest Światowy Dzień Nerki. Z tej okazji organizatorzy akcji zachęcają, żeby wznieść symboliczny toast szklanką wody.

To właśnie woda jest niezbęd-

na do prawidłowej pracy nerek, które każdego dnia filtrują 1500 litrów krwi. Woda jest dla nich paliwem, które daje energię do ciągłej pracy. Dlatego każdego dnia powinniśmy wypijać dwa - trzy litry wody, z uwzględnieniem tej, którą wchłaniamy wraz z innymi posiłkami. (JED)