

Badania i porady podczas Expo Zdrowie

Data publikacji: 11.06.2019 18:00

W poniedziałek (10.06.2019) po raz kolejny na cieszyńskim rynku pojawiły się stoiska w ramach wydarzenia „Expo Zdrowie”. Program polegał na umożliwieniu osobom zainteresowanym wykonania odpowiednich badań, na podstawie których określano wiek biologiczny. W razie złych wyników testu można było zasięgnąć porad specjalistów z zakresu zdrowego trybu życia.



fot. JS

Expo Zdrowie to kolejna edycja wydarzenia, mającego na celu promowanie szeroko pojętego zdrowia. Podczas tegorocznej edycji wszyscy zainteresowani mogli wziąć udział w określonych badaniach. Osobom, które zdecydowały się skorzystać z programu, zmierzono ciśnienie krwi, poziom cukru, obliczono BMI, sprawdzono wydolność fizyczną podczas testu harwardzkiego, a także przetestowano wydolność wydechową płuc. Po zakończeniu badań obliczano wiek biologiczny organizmu, a następnie „pacjent” mógł skonsultować się z lekarzem.

Udział w badaniach był bezpłatny. Jak wskazywali organizatorzy, Cieszyński Klub Zdrowia wraz z Chrześcijańską Służbą Charytatywną, dla zachowania zdrowia istotnych jest wiele czynników. Zaliczają się do nich między innymi aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, ochrona przed słońcem, spokój (stres wpływa negatywnie na funkcje organizmu), czy wstrzemięźliwość, rozumiana jako powstrzymanie się od nałogów.

- Organizujemy w Cieszynie od ponad 10 lat spotkania w Klubie Zdrowia. Spotkania takie odbywają się również w Skoczowie, gdyż jest to ogólnopolska inicjatywa. Te spotkania są organizowane co miesiąc, wyłączając lipiec i sierpień. Przez cały rok co miesiąc zapraszamy zwykle jakiegoś lekarza, który prowadzi wykład i tam mamy też podstawowe badania. Ukoronowaniem półrocznej działalności jest zawsze wystawa Expo Zdrowie. Wydarzenie polega na tym, że mamy rozstawione namioty, w których odbywają się badania związane z ośmioma zasadami zdrowia – wyjaśniali organizatorzy.

Osiem zasad zdrowia to wspomniana już wcześniej wstrzemięźliwość od nałogów, odpowiednia ochrona przed światłem słonecznym (jednak całkowite unikanie światła dziennego również nie jest wskazane), czyste powietrze, odpoczynek, woda (odpowiednie nawodnienie organizmu jest szczególnie istotne w okresie letnim), ruch, odżywianie i zaufanie, rozumiane jako spokój. Hołdując tym zasadom, można utrzymać organizm w dobrej kondycji i zapobiegać wielu chorobom.

Po konsultacjach lekarskich osoby zainteresowane mogły również skorzystać ze stoiska, na którym prezentowano przygotowane w sposób domowy zdrowe potrawy, które doskonale nadają się dla osób, które cenią sobie ekologię i zdrowie. Można było również otrzymać magazyny z informacjami na temat zdrowia i zdrowego żywienia.