

Z miłości do bliźniego

Data publikacji: 11.06.2014 19:00

By zapobiegać chorobom cywilizacyjnym działacze Klubu Zdrowia przygotowali wystawę "Expo Zdrowie". W poniedziałkowe popołudnie 9 czerwca od 16.00 do 19.00 można było przyjść do Domu Narodowego by zbadać sobie ciśnienie, poziom tkanki tłuszczowej, poziom cukru we krwi, zrobić test wysiłkowy, porozmawiać ze specjalistami.

Cukrzyca, miażdżyca, choroby nowotworowe, układu krążenia to coraz powszechniejsze choroby cywilizacyjne, którym, w pewnym sensie, możemy zapobiec. To właśnie starali się przekazać odwiedzającym wystawę „Expo Zdrowie” jej organizatorzy.

- Wystawa „Expo Zdrowie” ma na celu dokonanie podstawowych badań, pomiarów, aby ludzie mogli profilaktycznie zapobiegać chorobom. Naszym głównym celem przyświecającym organizacji tej akcji jest uświadamianie ludzi, w jaki sposób przez zdrowy styl życia, zmianę pewnych nawyków możemy zapobiegać chorobom. Jest to i dla ludzi zdrowych i dla tych, którzy już mają pewne problemy, aby wiedzieli, w jaki sposób mogą uniknąć pogorszenia stanu zdrowia. Mamy już w Polsce osoby, które miały cukrzycę, zażywały insulinę, a w tej chwili, na skutek tego, że zmieniły styl życia, złe nawyki, wyeliminowały ze swojego stylu życia pewne czynniki, które wpływały na powstawanie chorób, dzięki temu dzisiaj zupełnie odstawiły insulinę. Cała wystawa „Expo Zdrowie” ma na celu pokazać ludziom, że jest możliwość zmiany stylu życia - powiedział naszemu portalowi Marek Kroczyk z Chrześcijańskiej Misji Charytatywnej działającej przy kościele Adwentystów Dnia Siódmego, organizator wystawy.

Wyjaśnił, że badania służą temu, by móc wstępnie rozpoznać jakie ma się problemy. **- Jeśli ktoś już ma podniesiony poziom cholesterolu czy cukru we krwi, to może już się zastanowić, czy niektórych produktów nie wyeliminować z diety. Dzięki temu możemy ustrzec się problemów na przykład cukrzycy, która w tej chwili jest bardzo popularna. Dotyka ona wielu osób, a wynika głównie ze złego stylu życia jeżeli chodzi o odżywianie: nadmiar tłuszczu, nadmiar cukru w diecie. Ta wystawa i te badania mają na celu uświadomić ludzi, że my możemy zdecydować, czy się rozchorujemy, czy nie, a nawet możemy odwrócić pewne procesy chorobowe w naszym organizmie. Dzisiaj medycyna konwencjonalna mówi już również o tym, że poziom cholesterolu we krwi możemy obniżyć właśnie wyeliminowując produkty zwierzęce z diety i są przypadki ludzi na świecie, u których stosując odpowiednią dietę następuje proces zwrotny jeżeli chodzi o miażdżycę. Oczywiście jest to proces długotrwały. Tak, jak miażdżyca powstaje dosyć długo, tak samo ten proces odwrotny również może nastąpić, ale muszą być spełnione pewne warunki. Między innymi odpowiednia dieta, ruch** – wylicza Marek Kroczyk zauważając, że często gdy na coś chorujemy idziemy do lekarza, który stwierdza chorobę, przepisuje lekarstwa, ale nie robi się nic, by usunąć przyczynę schorzenia. A przecież jeśli nie wyeliminujemy tego, co jest przyczyną i powodem danego schorzenia, to choroba może dalej postępować do przodu.

Wystawy, prelekcje i inne akcje promujące zdrowy styl życia i zdrową dietę działacze Klubu Zdrowia organizują społecznie w ramach wolontariatu. Dlaczego poświęcają swój wolny czas na tą działalność?

- Przede wszystkim zależy nam na zdrowiu drugiego człowieka, bo jest to jedna z naszych zasad, żeby wyjść naprzeciw problemom drugiego człowieka, aby pomagać, dzielić się tym, co sami się dowiedzieliśmy i co pomaga nam w życiu – wyjaśnia Marek Kroczyk.

(indi)