



Wrocław, 5 stycznia 2015 r.

Komunikat prasowy

Postanowienia noworoczne – na zdrowie!

Według badań CBOS najwięcej Polaków swoje postanowienia noworoczne wiąże ze zdrowiem i walką z nałogami. Jak zrealizować te plany? Zaczynij od najbardziej szkodliwych nawyków i działaj krok po kroku.

Jak wprowadzić w życie postanowienie noworoczne? Zbyt ogólne postanowienia trudno zrealizować, a na dodatek początkowa mobilizacja szybko znika. Dlatego postanowienie najlepiej przekuć na konkrety - „chcę mieć zdrowszą skórę” lub „chcę mieć lepszą kondycję”, i cieszyć się z osiągnięcia kolejnych, nawet drobnych sukcesów.

Żyć zdrowo, dobrze wyglądać i mieć więcej pieniędzy

Papierosy to setki szkodliwych substancji, wywołujących nie tylko raka płuca, który w Polsce występuje najczęściej (co roku wykrywa się go u 20 tysięcy osób), ale także przyczyna nowotworów krtani, warg czy żołądka. Jednak dla wielu palaczy to za mało, aby zerwać z nałogiem. – *Dotyczy to zwłaszcza młodych ludzi. Perspektywa zachorowania wydaje im się zbyt odległa, tymczasem to jeden z tych nawyków kształtowanych w młodym wieku, które mogą mieć tragiczne skutki w przyszłości* – mówi Martyna Niewójt z Fundacji Rosa, szef programu Rakoobrona, którego celem jest edukacja w zakresie profilaktyki onkologicznej.

Jak rzucić palenie? Niezależnie od tego, czy wybierzesz metodę farmakologiczną, czy inną, najważniejsze są motywacja i konsekwencja. Działaj świadomie, krok po kroku – najpierw zrezygnuj z papierosa na przykład po porannej kawie czy po obiedzie albo na przerwach w pracy. Nie wiesz, co zrobić z rękoma bez papierosa? Pomogą ci pestki dyni, wykałaczką czy piłeczka do ściskania. Dobrą motywacją do rzucenia palenia są także pieniądze. Przyjmijmy, że paczka papierosów kosztuje w Polsce średnio 13 złotych. Jeśli ktoś pali paczkę dziennie, to rocznie wyda 4628 złotych. Jeśli pół paczki, to nadal jest to imponująca kwota 2314 złotych.



Mieć ładną, zdrową cerę

Innym bardzo szkodliwym nawykiem jest korzystanie z solarium. Natężenie promieniowania z lamp jest tak wielkie, że tuż po ich włączeniu otrzymujemy około 20 razy większą dawkę niż przy zwykłym opalaniu. To tak, jakby znaleźć się w palących promieniach słońca stojącego w zenicie na równiku.

Według różnych badań, w przypadku osób do 35. roku życia, które korzystają z solarium regularnie, ryzyko zachorowania na czerniaka złośliwego zwiększa się o 75-100%. Na ten typ nowotworu choruje dziś trzy razy więcej Polaków niż jeszcze 20 lat temu. Co zatem zrobić, aby mieć ładną, zdrową cerę? Postaw na naturalną opaleniznę, a raczej jej brak. Alabastrowa cera to trend od kilku sezonów. Jeśli jednak tęsknisz za ciemniejszą skórą, możesz pić sok z marchewki – w naturalny sposób nada cerze ładnego kolorytu.

Jeść zdrowo, badać się i... mieć spokój

Profilaktyka prozdrowotna to zbyt ogólne hasło. Dobrze zaplanować sobie konkretne działania. Na początek zdrowa dieta – ma szczególnie duże znaczenie w zapobieganiu nowotworom. Unikaj tłuszczów, cukru czy soli, natomiast jedz dużo produktów bogatych w witaminy A, C, E (naturalne antyoksydanty) oraz magnez i selen. Zacznij od małych postanowień – nie jem smażonego mięsa, do każdego posiłku dodaję zielone warzywa, a kanapki robię tylko z pieczywa pełnoziarnistego. Lepsza dieta to nie tylko zapobieganie chorobom, lecz także lepsze samopoczucie na co dzień i silniejszy organizm. Dodatkowo jest zgrabna sylwetka.

Profilaktyka to także badania. Wpisz na listę postanowień regularne wizyty u specjalistów. Masz znamiona? Raz na pół roku idź do dermatologa. Z kolei w przypadku zapobiegania rakowi szyjki macicy wystarczy tylko zrobić badanie cytologiczne raz na trzy lata. – *Wczesne rozpoznanie tego typu nowotworów daje niemal 100% wyleczalność. Dlatego Fundacja Rosa, w ramach programu Rakoobrona, stara się zaszczepić wśród młodzieży szkół średnich i gimnazjalnych dobry nawyk regularnych badań, a także podstawową wiedzę dotyczącą profilaktyki. Pokazujemy m.in., że istnieje bezpośrednia zależność między stylem życia a ryzykiem zachorowania na raka – mówi Martyna Niewójt.*



Postanowienie noworoczne jest potrzebne tylko na początku. Później najlepiej o nim zapomnieć. Wizja zbyt odległego celu demotywuje. Najlepszą motywacją do działania będzie to, że coraz lepiej się czujesz i coraz lepiej wyglądasz.

Więcej informacji o kampanii na stronie: www.rakoobrona.pl

Kontakt dla mediów:

Anita Nowak

PR EXPERT

GSM 512 198 870

anowak@prexpert.com.pl