

Europejski kodeks walki z chorobami nowotworowymi:

1. Nie pal
2. Wystrzegaj się otyłości
3. Bądź codziennie aktywny
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców
5. Ogranicz spożycie alkoholu
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce
7. Unikaj substancji rakotwórczych
8. Zaszczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu B
9. Kobiety po 25 roku życia: badania w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50 roku życia: badania w kierunku raka piersi
11. Kobiety i mężczyźni po 50 roku życia: badania w kierunku raka jelita grubego

Właściwa dieta może nie tylko zapobiec zachorowaniom na raka, ale też pomaga w zwalczaniu nowotworów już zdiagnozowanych.

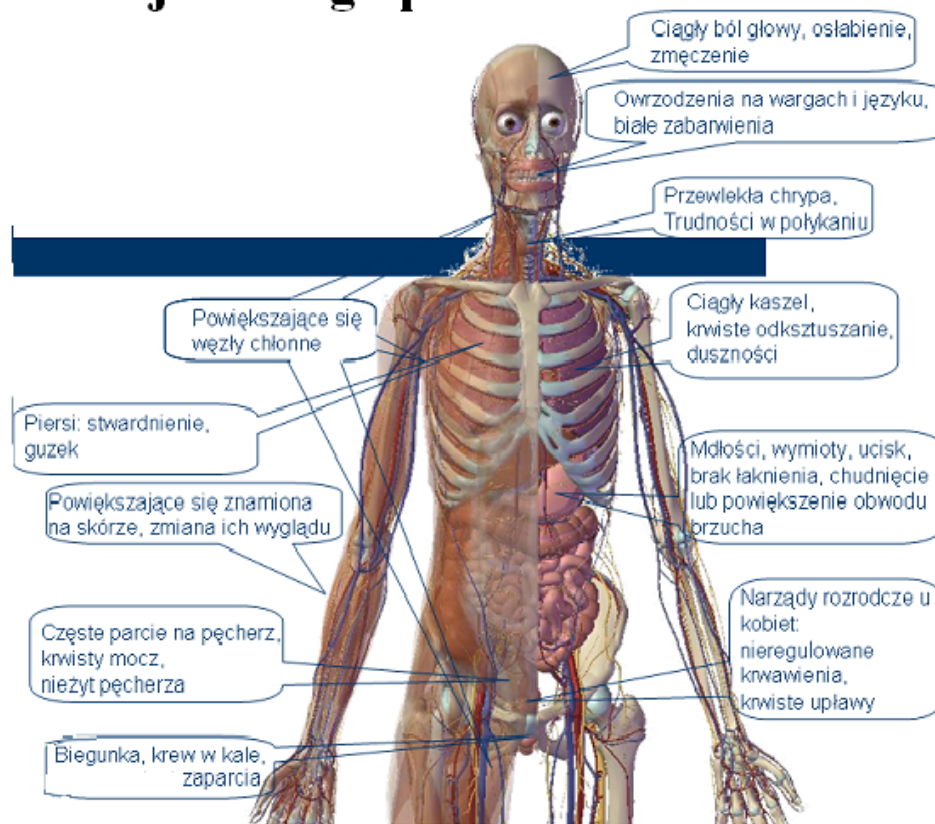
Dieta śródziemnomorska uznawana jest za najzdrowszą wśród diet.



W Polsce nowotwory złośliwe są drugą przyczyną zgonu po chorobach krążenia, nie musi tak być.

We wczesnej fazie rozwoju każdy nowotwór jest całkowicie uleczalny! Dlatego należy regularnie poddawać się badaniom profilaktycznym. Polacy niechętnie chodzą do lekarza, więc jeśli zauważysz u siebie któryś z niżej wymienionych objawów koniecznie zgłoś się do lekarza i poproś o skierowanie na badania.

Po objawach go poznacie:



W każdej godzinie na raka zapada 12 osób
W każdej godzinie na raka umiera 9 osób

Nie bądź jedną z nich!

80 % nowotworów związanych jest ze stylem życia. Przestrzeganie ogólnych zasad odbywa się na różnych płaszczyznach naszego życia, dlatego powinniśmy zmienić i dostosować nasze zachowanie ze względu na każdy czynnik.

