

Σπουδή στο ανθρώπινο σώμα

ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΡΓΑ

Αυτός που αγαπώ μου είπε ότι με χρειάζεται.

Γι' αυτό, προσέχω τον εαυτό μου

βαδίζω με προφύλαξη

και φοβάμαι κάθε στάλα βροχής

μηδά και με σκοτώσει.

Μπ. Μπρεχι



Δια χειρός

άκοω
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ & ΨΥΧΗΣ

Ας συστηθούμε...

Είμαστε μια ομάδα επιστημόνων από το χώρο της υγείας και όχι μόνον, που ιδρύσαμε την αστική μη κερδοσκοπική εταιρία «Καρκίνος: Θεραπεία Σώματος και Ψυχής» με το διακριτικό τίτλο «ΑΚΟΣ» με στόχο την ενημέρωση, την πρόληψη και την θεραπεία του καρκίνου.

«Ακος» στα αρχαία ελληνικά σημαίνει θεραπεία. Θεραπεία σώματος και ψυχής. Έχουμε ευθύνη απέναντι στον εαυτό μας και σε όσους αγαπάμε να μεταδώσουμε το μήνυμα της αξίας της πρόληψης.

«Σπουδή στο ανθρώπινο σώμα - Πρόληψης έργα» είναι ο τίτλος της εκστρατείας μας στο κέντρο και την περιφέρεια της χώρας, για να διασφαλίσουμε την ισότιμη πρόσβαση των πολιτών στην πληροφόρηση, σε ότι αφορά στον καρκίνο, στην πρόληψη, στη διάγνωση, στη θεραπεία, στην ανακουφιστική φροντίδα αλλά και στην ψυχολογική, συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη.

Για την ΑΚΟΣ

Η πρόεδρος



Δέσποινα Κατσώχη

Πρόληψη: Η καλύτερη θεραπεία

Αγάπησε και φρόντισε το σώμα σου

Αγαπώ το σώμα μου και το φροντίζω σημαίνει ότι αποβάλω βλαβερές συνήθειες και υιοθετώ έναν υγιεινό τρόπο ζωής που σέβεται τον οργανισμό μου και τις ανάγκες του. Το σώμα μας μιλά. Ας μην αγνοήσουμε τα μηνύματά του.

Λέμε **ΝΑΙ**

- Στον έλεγχο του σωματικού βάρους
- Στη σωματική άσκηση.
- Στα ψάρια και τα πουλερικά.
- Στα προϊόντα της μάνας γης (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο)

Λέμε **ΟΧΙ**

- Στο κάπνισμα
- Στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Στην άνευ όρων παράδοση στον... καναπέ
- Στα λιπαρά, στις επεξεργασμένες τροφές, στη ζάχαρη.
- Στην υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος.

Και μην ξεχνάμε: Το καλύτερο δώρο στον εαυτό μας είναι ο επίσιος προληπτικός έλεγχος. Η πρόληψη δεν γεννά την ασθένεια αλλά προσφέρει μία έγκυρη διάγνωση.

Έλα κοντά μας για να καταπολεμήσουμε τις προκαταλήψεις
και τα στίγματα που σχετίζονται με τον καρκίνο.

Η βοήθεια σου είναι πολύτιμη.

Επικοινωνήσε μαζί μας με ένα mail
στο www.akoslife.com

