

Г. Н. Родионова

После пышного застолья



Г. Н. Родионова

После пышного застолья

«Научная книга»

2013

Родионова Г. Н.

После пышного застолья / Г. Н. Родионова — «Научная книга»,
2013

Для здорового тела нужен здоровый дух и хорошее настроение, поднять которое на должный уровень можно с помощью праздничного застолья. Как не навредить организму в подобной ситуации расскажет Вам эта книга. В ней Вы найдете практические советы, как избежать неприятные осложнения после пира.

© Родионова Г. Н., 2013

© Научная книга, 2013

Содержание

Застолье по поводу и без повода	6
О вреде и пользе алкоголя	7
Воздействие алкоголя на организм	9
“Поток вина – родник душевного покоя...”	10
Алкоголь, как и лекарство, дозозависим	11
Влияние систематического употребления алкоголя на организм человека	12
Когда есть повод выпить	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Г. Н. Родионова

После пышного застолья

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Застолье по поводу и без повода

Застолье бывает разным – по поводу и без повода. Выпивать и закусывать можно как в “красные дни” календаря и по особым торжественным или печальным событиям, так и когда “душа того требует”. Да и сам характер застолья может резко отличаться в зависимости от привычек и достатка самого человека.



У гостеприимного человека с богатой фантазией и с тугим кошельком стол ломится от изысканных яств, не всегда полезных для организма.

Страстному же любителю выпить порой не важно, что из закусок будет находиться на столе, лишь бы было достаточно “божественного нектара”. Эти горячительные напитки “будоражат кровь” и “веселят душу”. И за них он готов ее продать. Но куда приятнее пить в компании таких же “корешей”. Вряд ли люди с таким складом ума будут читать эту книгу. Скорее она адресована тем, кто умеет ценить изысканные качества вина, но забывает о его свойствах.

О вреде и пользе алкоголя

Алкоголь и никотин вредны для организма. Однако, как и в случае с курением, эта связь между употреблением вина и здоровьем не является слишком прямолинейной. Иными словами, утверждение “если вы пьете, то будете болеть чаще и проживете меньше, чем непьющий” не всегда может подтвердиться в реальной действительности. Известны случаи, когда выпивающий человек живет и никакая хворь, кажется, его не берет; в то же время человек, придерживающийся трезвого образа жизни, часто болеет и не отличается отменным здоровьем.

В последние годы, особенно в западных странах, все больше склоняются к мнению, что умеренно выпивать не только не вредно, но даже полезно для здоровья.

В опубликованных материалах ученых Копенгагенского института превентивной медицины сказано буквально следующее: “Потребление вина в разумных количествах оказывает благоприятное воздействие на сердце. Не существует строгих пределов потребления вина (если нет алкоголизма, цирроза печени, гипертонии)”.

Профессор Урик Беккер писал: “Согласно предыдущим работам, полезным считалось потребление в неделю от 1 до 6 стаканов вина. Наше исследование раздвинуло эти рамки: употребление от 3 до 5 стаканов в день снижает опасность сердечных заболеваний.”



Сокращение в Дании в три раза числа сердечных заболеваний за последние 15 лет медики объясняют созданием единого европейского рынка, благодаря которому датчане получили широкий доступ к вину. Французский ученый Серж Рено отмечает: “Самым потрясающим их (датчан) открытием я считаю то, что употребление вина снижает опасность всех заболеваний, а не только сердечно-сосудистых”.

В то же время многие врачи в зарубежных странах придерживаются мнения, что соблюдение некоторых непереносимых условий при употреблении алкоголя сводит на нет его отрица-

тельное влияние на здоровье. Необходимо чувствовать себя здоровым и бодрым, пить алкоголь умеренно, небольшими дозами и обязательно разведенным (соками или водой). При этом категорически запрещается совмещение приема алкоголя и лекарств (особенно барбитуратов, антисвертывающих средств, болеутоляющих и др.). Абсолютно противопоказан алкоголь больным диабетом, гипертонической болезнью и беременным.

Длительная практика использования “рыдающего дыхания” позволяет пролить дополнительный свет на проблему: полезен или вреден алкоголь?

Оказалось, что алкоголь значительно усиливает “рыдающее дыхание” и тем самым как бы способствует активизации обменных процессов и повышению защитных функций организма в данный момент. Именно это обстоятельство было замечено людьми, поэтому при определенных экстремальных условиях они использовали стакан водки как признанное народное средство. Активизация дыхания под воздействием вина через нормализацию обменных процессов приводит к заметному снижению нервного напряжения. Однако применять такое средство можно как разовое и с большими оговорками: не следует забывать о крайне отрицательном воздействии алкоголя на весь организм, особенно при систематическом употреблении.

Воздействие алкоголя на организм

Негативное воздействие вина на весь организм проявляется в том, что активизируя дыхание, алкоголь одновременно парализует другой механизм естественной саморегуляции – импульсный самомассаж, основное предназначение которого – поставка дополнительных веществ (сахара и жиров) в организм к мышцам, осуществляемая под контролем головного мозга. Выводя из строя этот механизм, алкоголь нарушает целостный характер обменных процессов в организме и тем самым наносит огромный вред здоровью.

Действие алкоголя на организм подобно “палке о двух концах”: с одной стороны, вроде бы полезен, но с другой стороны – вреден. Редкое употребление алкоголя (к примеру, один раз в одну-две недели) это еще полбеды: организм, получив необходимую “разрядку”, за такой срок успевает нейтрализовать отрицательное воздействие алкоголя. Вот почему ни в коем случае не следует принимать алкоголь систематически каждый день – хотя бы и очень умеренно, как это советуют западные врачи. У людей, употребляющих алкоголь ежедневно, ослабевает иммунитет, и организм становится легкой добычей разнообразных болезнетворных микробов, вирусов.

Если алкоголь и оказывает какое-то положительное воздействие, то не сам по себе, а через активизацию нашего дыхания. Естественно, если вы умеете использовать “рыдающее дыхание”, то отпадает всякая необходимость в искусственном воздействии на механизм дыхания с помощью алкоголя. “Рыдающее дыхание” является фактором действительного оздоровления всего организма и реального снижения опасности всех болезней (в том числе сердечно-сосудистых) без всяких негативных последствий, которые неизбежны при употреблении алкоголя.

“Поток вина – родник душевного покоя...”

“Поток вина – родник душевного покоя, врачует сердце он усталое, больное”, – писал еще Омар Хайям. Насколько прав великий поэт и философ?

Пожалуй, вино действительно можно считать и родником душевного покоя. Точнее не покоя, а комфорта. Ведь вино не столько успокаивает, сколько поднимает настроение. Именно покой часто служит причиной, побуждающей человека еще и еще раз прибегать к этому напитку. Медики такую ситуацию называют психологической зависимостью.

Считается, что здоровье каждого человека начинается с хорошего настроения, поднятию которого на должный уровень может способствовать только праздничное застолье с огромным столом, покрытым “скатертью-самобранкой”, искрометными шутками и замечательными тостами.

Закон перехода количества в качество: частые поиски “душевного покоя” могут сократить путь от психической зависимости к физической, а тогда – прощай покой и комфорт, погибает душа, выручай тело – ему необходим алкоголь.

Алкоголь, как и лекарство, дозозависим

Установлено, что в тех странах, где пьют легкие, сухие и полусухие вина, а не крепкие напитки и пиво, инфаркты встречаются реже. Этому есть два объяснения. Во-первых, некоторые вина содержат вещества, уменьшающие свертываемость крови. Во-вторых, этанол увеличивает количество жиров высокой плотности, препятствующих атеросклерозу, и понижает количество жиров низкой плотности, способствующих его развитию. Все эти полезные биохимические процессы дозозависимы, и малейшее превышение дозы либо приведет к обратному эффекту, либо, в лучшем случае, нивелирует полезное действие.

Аналогично действуют аспирин, который препятствует свертыванию крови, но только в очень малых дозах – не больше четверти таблетки, а лучше – еще меньше. Так и с алкоголем. Американские ученые Д.Ф. Лоуренс и П.Н. Бенигт утверждали, что “если больной настаивает на том, чтобы ему определили безопасное количество алкоголя (что на самом деле точно определить невозможно), врач может посоветовать мужчине принимать не более 24 мл, а женщине 16 мл в сутки; при ежедневном превышении этого количества необходимо два дня в неделю не употреблять алкоголь совсем”.

Важно помнить, что вино не лечит, а предупреждает развитие заболевания, а если у вас уже есть ишемическая болезнь сердца (атеросклероз сосудов сердца), то вино вас уже не защитит от инфаркта, а приведет к нему. Ведь алкоголь часто способствует инфарктам, внезапной смерти, гипертонии.

Алкоголь алкоголю рознь. Правда, если быть абсолютно корректным, алкоголь (этиловый спирт) везде одинаков – в вине, водке, пиве. Но отличаются другие компоненты напитка. Чем крепче напиток, тем быстрее развивается и тем злокачественнее протекает алкоголизм. Существуют действительно благородные напитки: сухие и марочные вина, ликеры – французский шартрез из 28 растений, бальзамы – рижский, “Московия”, горький Битнера, восточный, но нет уверенности в том, что покупаешь именно их в красивой бутылке.

Влияние систематического употребления алкоголя на организм человека

Нет такого органа, который оставался бы незатронутым при систематическом употреблении алкоголя. Так, у постоянно пьющих возникает воспаление слизистой оболочки желудка, ведущее к значительному нарушению нормального пищеварения. Снижается переваривающая способность желудочного сока. Пьющие “для аппетита” должны серьезно задуматься над этим фактом. Рано или поздно у алкоголика совершенно пропадает аппетит.

Болезненные изменения происходят и в других органах. Сердечная мышца подвергается жировому перерождению и увеличивается, кровеносные сосуды делаются ломкими. Серьезно нарушается деятельность почек, печени, легких. Алкоголики часто болеют ларингитами и бронхитами. Алкоголь понижает сопротивляемость организма различным инфекционным заболеваниям, он вызывает раннее одряхление и сокращает жизнь человека.

Когда есть повод выпить

Иногда люди пьют потому, что выпивающий немного человек становится веселее, оживляется, делается более подвижным и активным. Но такое веселье весьма непродолжительно и стоит выпивающему подчас очень дорого.

Алкоголь воздействует на процессы торможения в коре головного мозга, вследствие чего человек теряет контроль над своими поступками и перестает критически относиться к себе.

И.П. Павлов говорил: “Вино гораздо больше горя приносит всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него”.

Предлагаем прислушаться к советам восточной медицины, которая считает, что вино – “царь всех лекарств”, но только если его употреблять умеренно. Вполне возможно, те, кто накануне упорнее всех искал “истину в вине”, на следующий день могут оказаться в ужасном состоянии: с головной болью, чувством усталости и разбитости. Вот несколько рекомендаций восточной медицины ДО и ПОСЛЕ выпивки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.