

Карл ЛАНЦ

**ИЗБАВЛЯЕМСЯ  
ОТ ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК**



Карл Ланц

**Избавляемся от  
вредных привычек**

«АБ Паблишинг Трейд»

2013

**Ланц К.**

Избавляемся от вредных привычек / К. Ланц — «АБ Пабблишинг Трейд», 2013

Вредные привычки являются нашими спутниками чуть ли ни с момента рождения и до самой смерти. Некоторые из них кажутся на первый взгляд довольно безобидными – ну действительно, что страшного в том, чтобы грызть ногти, волнуясь перед экзаменом, или съесть лишнее пирожное, сидя вечером перед телевизором? Другое дело курение или пристрастие к алкоголю – все мы знаем, какой вред такие пристрастия наносят организму, но, несмотря на это, порой не в состоянии отказаться от них, надеясь в глубине души, что с нами ничего плохого не случится. Давайте попробуем разобраться, что же действительно следует относить к вредным привычкам, понять, как они формируются, и, самое главное, – узнать, как от них избавиться.

© Ланц К., 2013

© АБ Пабблишинг Трейд, 2013

# Содержание

Глава 1. Алкоголизм	6
Пить или не пить	6
1.1. Губит людей не пиво...	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Карл Ланц**

## **Избавляемся от вредных привычек**

© Ланц, К., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

## Глава 1. Алкоголизм

### Пить или не пить

«Руси веселье есть пити, и без того не можем быти». Этой фразой, приписываемой князю Владимиру Красное Солнышко, многие из нас оправдывают традицию употребления алкогольных напитков. Ну в самом деле, разве возможно представить Новый Год без шампанского, а свадьбу – без тостов за здоровье молодых? Практически ни один праздник не обходится без спиртного: рождение долгожданного ребенка, проводы в армию, юбилеи – алкоголь льется рекой. Даже обычные встречи с друзьями или вылазки на природу многими не мыслятся без рюмочки-другой.

Любители выпить объясняют свое пристрастие то необходимостью снять стресс после тяжелого рабочего дня, то одиночеством, то просто ссылаются на уходящие вглубь веков алкогольные обычаи. Их и в самом деле существует довольно много. Так, штрафную за опоздание на пир полагалось пить еще в Древнем Риме, а обычай выпить «на посошок» связан с уважением, которое оказывалось на Руси странникам, и уж никак не с желанием напоить до положения риз гостя, покидающего гостеприимный дом.

Так уж сложилось в нашей стране, что отношение к любителям выпить носит оттенок доброжелательной снисходительности. «Перебравший» накануне человек не преминет рассказать друзьям о своих алкогольных приключениях, и в большинстве случаев над такими рассказами только посмеются. Фотографии с алковечеринок на следующие утро появятся в социальных сетях и наберут множество «лайков». Накануне футбольного матча болельщикам покажут по ТВ рекламу пива, которую без натяжек можно назвать креативной. Все это формирует позитивное восприятие спиртного. В большинстве других стран отношение к алкоголю примерно такое же, за исключением тех, где его употребление запрещено или ограничено законодательно.

Спиртное доступно повсеместно. Зеленый змий уютно чувствует себя в супермаркетах и винных бутиках, шикарных ресторанах, пафосных ночных клубах и демократичных уютных кафе. Посмотрите на прилавки книжных магазинов – сборники рецептов по самогоноварению или советов по избавлению от похмелья едва ли не больше, чем пособий по борьбе с алкогольной зависимостью. Алкоголь стал частью фольклора, но все это лишь ширма, прикрывающая действительно серьезную проблему.

Найти официальную алкогольную статистику несложно. По данным Всемирной организации здравоохранения в 2011 году Россия заняла 5-е место в мире по употреблению алкоголя на душу населения, уступив сомнительное первенство Молдавии, Уганде, Чехии и Венгрии. На каждого жителя в возрасте от 15 лет пришлось почти 16 литров чистого спирта! Всего 40 с небольшим миллилитров в день – возразите вы, – какой пустяк. Но не забывайте, во-первых, это всего лишь среднее значение и многие употребляют спиртные напитки в объемах, значительно превышающих указанное значение. Во-вторых, даже в небольших количествах алкоголь является ядом, пагубно воздействующим на организм в целом и на головной мозг в особенности.

Этанол вызывает кислородное голодание, через несколько лет даже умеренного употребления спиртного ткани перерождаются, нейроны гибнут, кора головного мозга уменьшается. Итог – потеря внимательности и памяти, снижение умственных способностей и в конечном итоге – полная интеллектуальная деградация. Учеными доказано, что один-единственный бокал сухого вина за ужином может на 2 недели вывести мозг человека из строя. Если вы привыкли расслабляться подобным образом ежевечерне после работы, не удивляйтесь, обна-

ружив через некоторое время, что с трудом справляетесь даже с самыми несложными профессиональными обязанностями.

Не будем перечислять сейчас заболевания, причиной которых является злоупотребление алкоголем – их внушительный перечень можно найти в любом медицинском справочнике или научно-популярной статье, посвященной этой теме. Заметим лишь, что знание о вреде алкоголя мало для кого становилось препятствием к его употреблению. Личность пьющего человека меняется до неузнаваемости. Сначала он думает, что уж персонально ему спиртное никакого вреда не нанесет. Затем появляется бравада и переоценка собственных возможностей. Вспомните, как часто вы слышали от знакомых: «Брошу пить, как только захочу!», «Еще одна рюмочка и всё!», «Вот жизнь наладится – и ни капли больше!». Увы, справиться с пагубной привычкой удастся далеко не каждому, и вот через некоторое время все в жизни человека подчинено одному желанию – выпить. Работа, друзья, хобби, семья – все привычные ценности отодвигаются на задний план и постепенно растворяются в алкогольном тумане. Именно поэтому алкоголизм представляет опасность не только для того, кто им страдает, но и для окружающих его людей, поэтому его с полным правом можно назвать социально опасным заболеванием. Рухнувшая в одночасье карьера, неполная семья, несчастные дети, предоставленные сами себе, потеря жилья – вполне вероятный итог пути, начавшегося с веселого застолья.

## 1.1. Губит людей не пиво...

Многие помнят эту шутиливую песенку из замечательной комедии Гайдая. Любители пенного ячменного напитка с пеной у рта, уж простите за тавтологию, отстаивают его безвредность для организма и ни за что не согласятся признать себя алкоголиками. Их аргументы просты и на первый взгляд вполне логичны, но какова же ситуация на самом деле? Попробуем разобраться.

В пиве содержание спирта невысоко, поэтому, в отличие от водки, самогона и прочих крепких напитков, оно практически безвредно. Да, пиво относится к слабоалкогольным напиткам, но это не значит, что оно полезно. Даже в легких сортах пива содержится достаточное количество этанола, чтобы при систематическом употреблении вызвать ряд хронических заболеваний. Задумайтесь, бутылка пива средней крепости эквивалентна рюмке водки, и получается, что, скоротав вечерок за этим напитком, вы незаметно для себя выпиваете (в пересчете на спирт) до полулитра крепкого алкоголя. А представьте, что таких вечеров несколько в неделю?

Пивного алкоголизма не существует. Действительно, официальная медицина не оперирует данным понятием и не делает различия между тем, кто стал алкоголиком, употребляя денатурат, и тем, кто культурно (по его собственному мнению) выпивает пару-тройку кружек пива в день. Тем не менее давно доказано, что пиво вызывает психологическое и физиологическое привыкание гораздо быстрее, чем крепкие спиртные напитки, и человек может стать алкоголиком незаметно для себя и окружающих. Происходит это из-за того, что наше сознание попросту не видит опасности в употреблении пива, так как традиционно оно считается легким расслабляющим напитком.

Нельзя выпить сразу столько пива, чтобы нанести организму непоправимый урон. Да, случаи тяжелой алкогольной интоксикации, приводящей нередко к летальному исходу, более вероятны при злоупотреблении крепкими и в особенности недоброкачественными спиртными напитками. Но систематическое употребление пива – это не что иное, как систематическое отравление организма небольшими порциями алкоголя. И помимо обычных заболеваний, сопутствующих алкоголизму, злоупотребление пивом способствует развитию весьма специфических недугов.

Наверняка вы слышали термин «пивное сердце». Ученые установили, что содержащийся в пиве углекислый газ приводит к варикозному расширению вен и делает сердечную мышцу дряблой, а кобальт, использующийся в качестве стабилизатора, может вызывать расширение полостей сердца и некроз мышц.

Проанализировав химический состав пива, можно найти в нем немало вредных веществ. Взяв, к примеру, фитоэстрогены. Это аналог женских половых гормонов, поэтому злоупотребление пивом рано или поздно приведет к нарушению гормонального баланса. Мужчины, любящие пиво, через несколько лет могут не узнать себя в зеркале – их фигура станет женоподобной, поскольку фитоэстрогены провоцируют отложение жира в области грудных желез и бедер. И что самое страшное, гормональные изменения проявляются не только внешне – со временем неизбежно снижается влечение к противоположному полу.



## **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.