



POVINNÉ ČTENÍ pro MILOVNÍKY ALKOHOLU

Alkohol se spojuje téměř se všemi negativními aspekty společnosti:

sebevraždy, kriminální přestupky, vrozené defekty, pracovní nehody, násilí v rodině, sexuální násilnosti, ztráta domova, smrt. Je to **nejvíce rozšířená závislost** lidí všech vrstev společnosti. Pro alkohol neexistují rasové, etnické, sociální nebo ekonomické bariéry.

Mnozí, i přesto, že se neřadí mezi alkoholiky, si s tímto nebezpečím rádi zahrávají, aniž by to považovali za něco špatné. Termín **společenské pití** se stal populárním pojmem.

Všechno má svůj začátek. První akcí zloděje zřejmě nebude vykradení banky.

Pravděpodobně již v minulosti měl sklon přivlastňovat si drobnosti, které mu nepatří.

Podobně je to s návykem na alkohol. Nikdo se alkoholikem nestal přes noc. Něco tomu muselo předcházet. „Společenské pití“, které je obecně tolerováno, je „zlodějem malých drobností“. Nikdo z lidí neví, jestli se jim tato neřest nezalíbí. Nikdo také neví, jakou má výbavu proti vzniku závislosti. Rychlost vzniku závislosti může být záležitostí individuální, rodovou a také populační. Třeba populace indiánů byla „paralyzována“ alkoholem díky jejich nízkému prahu tolerance. Také lidi, kteří si závislost brzy nevytvoří, jsou vystaveni negativnímu působení každé kapky alkoholu.

Jaký má vliv alkohol na naše zdraví?

- **Mozek** – alkohol i v malých množstvích přináší ztrátu buněk mozku, které se zapojují do jeho významných funkcí, a tím způsobuje sníženou činnost mozku.
- **Srdce** – alkohol zvyšuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku, infarktu a poškození srdečního svalu.
- **Plíce** – alkohol omezuje funkci plic.
- **Reprodukční systém** – u mužů může alkohol vyvolat poškození buněk vajíček, což může vést k impotenci, neplodnosti a zvětšení mléčných žláz, což si nesprávně vysvětlují jako svaly. U žen může alkohol vyvolat narušení menstruačního cyklu a dysfunkci vaječníků. Může také způsobovat vrozené vady narozených dětí žen požívajících alkohol.
- **Játra** – nakolik játra filtrují krev, alkohol škodí tomuto orgánu víc, než jakémukoli jinému:
 - nadbytečné kalorie z alkoholu se ukládají v játrech v podobě tuku
 - funkční buňky jater jsou ničeny otravou alkoholem
 - vazivo nahrazuje odumřelé buňky, což vede k cirhóze
- **Imunitní systém** – alkohol oslabuje schopnost organismu bojovat proti infekcím, nádorovým a jiným nemocem
- Smutná statistika za poslední roky prozrazuje čísla dětí – invalidů, s projevy **nezvratných mentálních defektů**, kteří se narodili rodičům užívajícím alkohol
- Nezanedbatelným problémem při pití alkoholu je velká **pravděpodobnost závislosti**.



POVINNÉ ČTENÍ pro MILOVNÍKY ALKOHOLU

Alkohol se spojuje téměř se všemi negativními aspekty společnosti:

sebevraždy, kriminální přestupky, vrozené defekty, pracovní nehody, násilí v rodině, sexuální násilnosti, ztráta domova, smrt. Je to **nejvíce rozšířená závislost** lidí všech vrstev společnosti. Pro alkohol neexistují rasové, etnické, sociální nebo ekonomické bariéry.

Mnozí, i přesto, že se neřadí mezi alkoholiky, si s tímto nebezpečím rádi zahrávají, aniž by to považovali za něco špatné. Termín **společenské pití** se stal populárním pojmem.

Všechno má svůj začátek. První akcí zloděje zřejmě nebude vykradení banky.

Pravděpodobně již v minulosti měl sklon přivlastňovat si drobnosti, které mu nepatří.

Podobně je to s návykem na alkohol. Nikdo se alkoholikem nestal přes noc. Něco tomu muselo předcházet. „Společenské pití“, které je obecně tolerováno, je „zlodějem malých drobností“. Nikdo z lidí neví, jestli se jim tato neřest nezalíbí. Nikdo také neví, jakou má výbavu proti vzniku závislosti. Rychlost vzniku závislosti může být záležitostí individuální, rodovou a také populační. Třeba populace indiánů byla „paralyzována“ alkoholem díky jejich nízkému prahu tolerance. Také lidi, kteří si závislost brzy nevytvoří, jsou vystaveni negativnímu působení každé kapky alkoholu.

Jaký má vliv alkohol na naše zdraví?

- **Mozek** – alkohol i v malých množstvích přináší ztrátu buněk mozku, které se zapojují do jeho významných funkcí, a tím způsobuje sníženou činnost mozku.
- **Srdce** – alkohol zvyšuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku, infarktu a poškození srdečního svalu.
- **Plíce** – alkohol omezuje funkci plic.
- **Reprodukční systém** – u mužů může alkohol vyvolat poškození buněk vajíček, což může vést k impotenci, neplodnosti a zvětšení mléčných žláz, což si nesprávně vysvětlují jako svaly. U žen může alkohol vyvolat narušení menstruačního cyklu a dysfunkci vaječníků. Může také způsobovat vrozené vady narozených dětí žen požívajících alkohol.
- **Játra** – nakolik játra filtrují krev, alkohol škodí tomuto orgánu víc, než jakémukoli jinému:
 - nadbytečné kalorie z alkoholu se ukládají v játrech v podobě tuku
 - funkční buňky jater jsou ničeny otravou alkoholem
 - vazivo nahrazuje odumřelé buňky, což vede k cirhóze
- **Imunitní systém** – alkohol oslabuje schopnost organismu bojovat proti infekcím, nádorovým a jiným nemocem
- Smutná statistika za poslední roky prozrazuje čísla dětí – invalidů, s projevy **nezvratných mentálních defektů**, kteří se narodili rodičům užívajícím alkohol
- Vůbec největším problémem při pití alkoholu je velká **pravděpodobnost závislosti**.

Rozhodnutí pro úplnou abstinenci (včetně realizace tohoto rozhodnutí) vám pomůže **kontrolovat hmotnost, zlepšit stravovací režim, zlepšit vztahy a komunikaci, snížit rizika nemocí**. V neposlední míře budete díky svému rozhodnutí **dobrým příkladem** členům vaší rodiny, mládeži, spolužákům, kolegům a celému svému okolí. Kdykoli se budete potřebovat **rozhodovat s čistou a jasnou myslí**, vaše mysl ani úsudek nebudou negativně ovlivněny alkoholem. Lidé si vás budou více vážit jako zásadového člověka, na kterého se mohou kdykoli spolehnout.

A co zdravotní prospěšnost alkoholu?

Rozumný člověk může rozeznat reklamu na prospěšné účinky alkoholu tvářící se jako zdravotní studie od skutečné pravdy. Proč tyto „studie“ a články píšou o jedné nebo dvou pozitivních účincích alkoholu a **o dvaceti negativních účincích mlčí**? Není to nečestné a neobjektivní? Ve skutečnosti propagovaný **resveratrol**, který má širokospektré ochranné účinky, najdete mimo doporučovaného červeného vína také v **desítkách rostlinných produktů** s ještě silnějším účinkem a navíc bez negativního vlivu alkoholu! **Rozšiřování cév** mi bezpečněji než alkohol zajistí dostatečný podíl **přírodních rostlinných produktů** ve stravě a navíc mně chrání před křečí věnčitých tepen a náhlého úmrtí, kterému jsme více vystaveni při užívání alkoholu. I dlouhodobé účinky tolerovaného nebo doporučovaného (relativně malého) množství alkoholu **mohou vyvolat** smrtelnou cirhózu jater, vysoký krevní tlak, srdeční arytmií, žaludeční vředy nebo postupnou demenci díky poškození mozkových buněk. **Duševní poruchy** nebo ztráta koncentrace také nejsou jevem neobvyklým. **Neomlouvajme si** již dále svoji závislost nebo neodolatelnou chuť, podívejme se pravdě do očí. Dostatečným argumentem by měl být pouhý fakt, že **naše tělo reaguje na alkohol jako na jed** (protoplazmatický), čímž ve skutečnosti je.

Staňte se součástí pozitivních statistik!

Statistický údaj říká, že každý Čech nad 15 let vypije **16,5 litru čistého alkoholu** (jedu) ročně. Roční spotřeba piva za poslední roky je 150 - 160 litrů na osobu, včetně dětí, co ČR řadí na první místo ve světě. Před několika desítkami let se v protialkoholních záchytkách považovalo nad 1 promile alkoholu v krvi za závažné, přes 3,5 nad smrtelné. Dnes je 3,5 promile v záchytkách jevem skoro běžným. Na nemoci způsobené chronickým pitím alkoholu zemře v ČR ročně asi 4000 mužů a 2000 žen. Ročně se u nás ústavně léčí 30 tisíc lidí z asi 300.000 závislých na alkoholu. Více než 10.000 lidí je ročně hospitalizováno díky duševním poruchám a poruchám chování v důsledku konzumace alkoholu. Pod vlivem alkoholu bývají četné úrazy a dopravní nehody, často s tragickým koncem. Při tragických **úrazech, neštěstích a haváriích** často nejde o důsledek otupělosti těžkých alkoholiků, ale o **důsledek příležitostného pití**! Na druhou stranu existuje asi jediná **pozitivní statistika** týkající se alkoholu. Jde o statistiku počtu **úplných abstinentů**. V ČR je to přibližně 20% žen a 7% mužů. Od toho, abyste byl (a) součástí této pozitivní statistiky, vás dělí pouze vaše **ROZHODNUTÍ**!

ZMĚNA JE MOŽNÁ – 25.12.-1.1. ODVYKACÍ POBYT NEW START! Více info:

Tel. 732 267 771(6) www.zdraviarodina.cz info@zdraviarodina.cz

Rozhodnutí pro úplnou abstinenci (včetně realizace tohoto rozhodnutí) vám pomůže **kontrolovat hmotnost, zlepšit stravovací režim, zlepšit vztahy a komunikaci, snížit rizika nemocí**. V neposlední míře budete díky svému rozhodnutí **dobrým příkladem** členům vaší rodiny, mládeži, spolužákům, kolegům a celému svému okolí. Kdykoli se budete potřebovat **rozhodovat s čistou a jasnou myslí**, vaše mysl ani úsudek nebudou negativně ovlivněny alkoholem. Lidé si vás budou více vážit jako zásadového člověka, na kterého se mohou kdykoli spolehnout.

A co zdravotní prospěšnost alkoholu?

Rozumný člověk může rozeznat reklamu na prospěšné účinky alkoholu tvářící se jako zdravotní studie od skutečné pravdy. Proč tyto „studie“ a články píšou o jedné nebo dvou pozitivních účincích alkoholu a **o dvaceti negativních účincích mlčí**? Není to nečestné a neobjektivní? Ve skutečnosti propagovaný **resveratrol**, který má širokospektré ochranné účinky, najdete mimo doporučovaného červeného vína také v **desítkách rostlinných produktů** s ještě silnějším účinkem a navíc bez negativního vlivu alkoholu! **Rozšiřování cév** mi bezpečněji než alkohol zajistí dostatečný podíl **přírodních rostlinných produktů** ve stravě a navíc mně chrání před křečí věnčitých tepen a náhlého úmrtí, kterému jsme více vystaveni při užívání alkoholu. I dlouhodobé účinky tolerovaného nebo doporučovaného (relativně malého) množství alkoholu **mohou vyvolat** smrtelnou cirhózu jater, vysoký krevní tlak, srdeční arytmií, žaludeční vředy nebo postupnou demenci díky poškození mozkových buněk. **Duševní poruchy** nebo ztráta koncentrace také nejsou jevem neobvyklým. **Neomlouvajme si** již dále svoji závislost nebo neodolatelnou chuť, podívejme se pravdě do očí. Dostatečným argumentem by měl být pouhý fakt, že **naše tělo reaguje na alkohol jako na jed** (protoplazmatický), čímž ve skutečnosti je.

Staňte se součástí pozitivních statistik!

Statistický údaj říká, že každý Čech nad 15 let vypije **16,5 litru čistého alkoholu** (jedu) ročně. Roční spotřeba piva za poslední roky je 150 - 160 litrů na osobu, včetně dětí, co ČR řadí na první místo ve světě. Před několika desítkami let se v protialkoholních záchytkách považovalo nad 1 promile alkoholu v krvi za závažné, přes 3,5 nad smrtelné. Dnes je 3,5 promile v záchytkách jevem skoro běžným. Na nemoci způsobené chronickým pitím alkoholu zemře v ČR ročně asi 4000 mužů a 2000 žen. Ročně se u nás ústavně léčí 30 tisíc lidí z asi 300.000 závislých na alkoholu. Více než 10.000 lidí je ročně hospitalizováno díky duševním poruchám a poruchám chování v důsledku konzumace alkoholu. Pod vlivem alkoholu bývají četné úrazy a dopravní nehody, často s tragickým koncem. Při tragických **úrazech, neštěstích a haváriích** často nejde o důsledek otupělosti těžkých alkoholiků, ale o **důsledek příležitostného pití**! Na druhou stranu existuje asi jediná **pozitivní statistika** týkající se alkoholu. Jde o statistiku počtu **úplných abstinentů**. V ČR je to přibližně 20% žen a 7% mužů. Od toho, abyste byl (a) součástí této pozitivní statistiky, vás dělí pouze vaše **ROZHODNUTÍ**!

ZMĚNA JE MOŽNÁ – 25.12.-1.1. ODVYKACÍ POBYT NEW START! Více info:

Tel. 732 267 771(6) www.zdraviarodina.cz info@zdraviarodina.cz