

Месяц трезвости – польза очевидна

В ежедневной суете мы редко задаем себе вопрос: «А что было бы...». При этом наука и практика ответили на немалое количество таких размышлений. Давайте разберемся, что будет через месяц с организмом человека, злоупотребляющего спиртным, если он откажется от этой вредной привычки.

В первую неделю этанол и продукты его распада выводятся из организма. На фоне этой чистки у человека могут проявляться негативные симптомы (особенно, если стаж употребления большой): тошнота, головная боль, скачки давления и настроения, нарушения сна. Чаще всего проблемы возникают именно со сном. Алкоголь – депрессант, он подавляет работу центральной нервной системы. После употребления спиртного человек обычно сразу проваливается в глубокую (медленную) фазу сна. И поначалу, без этого привычного «снотворного» ему тяжело заснуть, а сам сон становится прерывистым, поверхностным.

Через 7-8 дней после отказа от алкоголя синдром отмены отступает. В первую очередь улучшается сон – человек легче засыпает, кошмары отступают. Человека «тянет» к сладкой и жирной пище – она помогает «компенсировать» утрату прежнего удовольствия. Если же контролировать свой рацион и не нагружать организм новой «работой», можно заметить улучшение пищеварения. Алкоголь перестает провоцировать усиленное выделение соляной кислоты в составе желудочного сока – и человека не беспокоит дискомфорт в желудке. На второй неделе без спиртного улучшается цвет кожи.

К концу третьей недели у человека уходят мешки и синяки под глазами, припухлость лица – восстанавливаются водный баланс и здоровая работа мочеполовой системы. Восстанавливается здоровое слюноотделение, зубная эмаль становится крепче. Также человек начинает ярче ощущать вкус и запах – восстанавливаются рецепторы, которые были повреждены из-за воздействия токсинов. Если за время отказа от алкоголя человек не злоупотреблял сладкой и жирной пищей, его вес снижается – восстанавливается здоровый обмен веществ.

На четвертую неделю после отказа от спиртного токсины выводятся из головного мозга, проходит легкая отечность органа. Улучшается работа когнитивных функций – мышления, памяти, концентрации внимания. У человека повышается работоспособность. Всего за месяц отказа от алкоголя человек получает более стройное тело, здоровую кожу и хорошее самочувствие – как физическое, так и психологическое.

Самое главное, что, если прекратить постоянное токсическое действие этанола, через время организм сам начнет восстанавливаться и возвращаться в первоначальное состояние. Важно перестать замещать алкоголем возможность трезвого отдыха, как будто нет больше радости ни в чем, кроме как поднять рюмку, бокал или стакан.