



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## ЭНДОГЕННЫЙ АЛКОГОЛЬ

Существует немало научных работ, посвященных исследованию влияния алкоголя на здоровье человека. Однако важно отметить, что лишь немногие из них затрагивают вопрос присутствия в человеческом организме этанола, не связанного с потреблением спиртных изделий. Такой этанол носит общее название «эндогенный». Он синтезируется в организме человека в результате процессов ферментации углеводной пищи в желудочно-кишечном тракте. Такой этанол принято называть физиологическим. Не являясь собственно эндогенной субстанцией, вырабатываемой клетками человеческого организма, физиологический алкоголь проникает в них из крови, так же, как это происходит в случае с алкоголем, поступившем в организм извне.

Существует много всевозможных мифов про алкоголь, вырабатывающийся в нашем организме.

Например, часто можно услышать о том, что этанол – это наш естественный метаболит (продукт обмена веществ – набора химических реакций, которые возникают в живом организме для поддержания жизни), что у нас есть некий эндогенный алкоголь. На самом деле это вопрос определений, потому что внутренняя среда – это то, что находится за различными барьерами, то есть внутри слизистой. А толстая кишка, например, это у нас внешняя среда, как ни странно. Просвет кишки – это внешняя среда, поскольку он соединяется с внешним миром, и для того, чтобы пройти чему бы то ни было из кишки дальше в кровь, в какие-то другие клетки, нужно пройти через множество барьеров и т.д. Так вот, с научной точки зрения не описано ни одной реакции во внутренней среде организма, в результате которой получался бы этанол. Таким образом естественного внутреннего алкоголя в организме человека не существует!

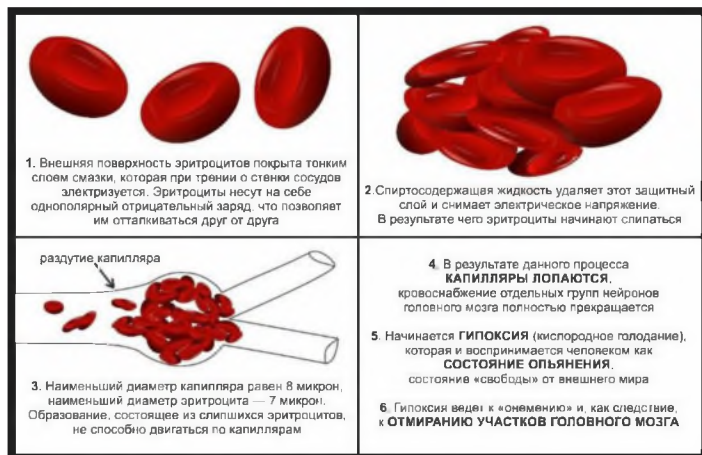
Нездоровое питание, употребление в пищу дрожжевого хлеба и различных сложных животных белков (разного рода мясные продукты) провоцирует патогенный рост вредных бактерий и дрожжей в желудке или тонком кишечнике, что приводит к реакции ферментации в желудочно-кишечном тракте, результатом чего становится появление этанола.

По мнению ученых, появление так называемого «эндогенного» алкоголя в кишечнике человека является прямым следствием дрожжевых инфекций в желудочно-кишечном тракте [Hunnisett, A., Howard, J., Davies, S., (1990) Gut fermentation (or the 'Auto-brewery') syndrome: A new clinical test with initial observations and discussion of clinical and biochemical implications. O Nutr Med 1, p. 33].

Чтобы говорить предметно и научно, чтобы не возникало недопонимание и многозначность трактовок, следует четко прояснить, что этанол – это нейротоксический яд. Это сильнейший канцероген для человека, из первой группы по классификации МАИР (Международное агентство по изучению рака), это наркотик с сильным аддиктивным потенциалом, и если говорить про особенности его воздействия на человека, то это сильный депрессант в фармакологическом смысле, то есть он подавляет деятельность нервной системы, в первую очередь, головного мозга.

После приема небольшой дозы алкоголя в организме человека может активироваться так называемая «система поощрения», которая работает через дофаминергические нейроны, то есть вызывает выделение дофамина («гормона счастья»). Однако нужно отметить, что речь здесь идет максимум о 20 граммах этанола, то есть около 50 грамм водки. Этот процесс противоестественного выделения дофаминов в значительной степени обуславливает наркотический эффект алкоголя. Организм человека постепенно утрачивает способность к естественной выработке гормона. По мере продолжения такого стимулирования «системы поощрения» мозг привыкает к

искусственно повышаемому уровню дофамина, производя все меньше гормона и снижая количество рецепторов в «системе поощрения». По этой причине наркозависимый человек, в том числе и алкозависимый, постоянно стремится увеличивать дозу наркотика для получения прежнего эффекта. Дальнейшее развитие данного процесса неминуемо приводит к очень серьезным метаболическим нарушениям в головном мозге, наносит непоправимый ущерб здоровью мозга. Если же мы говорим об однократном приеме человеком более 20 грамм этанола, то тератогенный эффект алкоголя немедленно дает о себе знать.



Когда алкоголь через желудок и кишечник попадает в кровь, он разрушает поверхность кровяных клеток – эритроцитов, в результате чего они начинают слипаться и образовывать склейки по типу виноградной грозди. Процесс идет по принципу снежного кома, размер которого нарастает с количеством выпитого спиртного. В результате кровоснабжение отдельных групп нейронов головного мозга прекращается. Вследствие того, что кислород прекращает поступать к клеткам головного мозга, начинается гипоксия, то есть кислородное голодание, которое вскоре приводит к отмиранию отдельных участков мозга. Именно гипоксия и воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения, как «расслабление». В действительности часть головного мозга искусственно отключается от восприятия объективной реальности, каких-то жизненных трудностей. Это ощущение мнимой свободы и пытаются испытать пьющие люди. Хотя очевидно, что проблемы и трудности от употребления алкоголя не только не уходят, а наоборот, усиливаются. Разрушение организма еще никому не помогало в решении проблем.

Даже «сон», наступающий в результате опьянения, это вовсе не сон в обычном физиологическом смысле, который позволяет человеку отдохнуть. Это потеря сознания вследствие разрушения алкоголем головного мозга. Другими словами, во время кислородного голодания бодрствующий организм не может дышать, и, чтобы облегчить дыхание, спасая человека от гибели, происходит защитная реакция – «сон» с целью снизить скорость обмена веществ.

У многих людей перед тем, как организм впадает в защитный «сон», возникают нарушения в координации движений (пьяная походка), агрессивное поведение, потеря

адекватного восприятия реальности, утрата моральных и нравственных принципов. Именно в таком состоянии совершается большинство тяжких преступлений – убийств, изнасилований, нанесения увечий. Все это – следствие повреждения алкоголем отдельных участков головного мозга, отвечающих за разные физиологические и психические функции.

Такие, к сожалению, широко распространенные в нашей стране заболевания сердечно-сосудистой системы, как инфаркт и инсульт, являются прямым следствием употребления алкоголя и курения табака. Поврежденные алкоголем, слипшиеся в большие гроздья клетки крови – эритроциты, – забивая сосуды, нарушают естественный кровоток. В результате сосуд раздувается, и при очередном его спазме, вызванном, например, затяжкой сигареты, стенка сосуда может не выдержать и лопнуть, произойдет кровоизлияние. Когда это происходит в головном мозге, это называется инсульт, когда в сердце – инфаркт.

Есть множество шуток, которые говорят про количество водки и красоту женщин. Самое интересное, что научное обоснование под этим есть. Мы считаем красивым симметричность, то есть симметрия для нас, в принципе, это вещь привлекательная и красивая. Мы ее ценим в том числе, например, в женской внешности. Алкоголь притупляет способность распознавать асимметрию, то есть через призму алкоголя человек нам кажется более симметричным и правильно сложенным, чем он есть на самом деле.

Этанол, этиловый спирт имеет особое свойство: он растворим и в воде, и в жирах. Молекула этанола очень маленькая, поэтому всасывание начинается сразу, в ротовой полости. Как только человек сделал глоток этого наркотика – начинается немедленное всасывание: ротовая полость, далее пищевод, желудок. К тому моменту, когда алкоголь доходит до 12-перстной кишки, где у нас начинается более-менее активное расщепление пищи и ее всасывание, примерно его 35% уже всосалось в кровь.

Как только алкоголь попадает внутрь, естественная реакция организма – это попытка нейтрализовать этот яд. Так работает естественная защитная функция. Данный процесс строго ферментозависимый, то есть расщеплением этанола на составляющие занимаются ферменты группы альдегиддегидрогеназы: одни ферменты превращают собственно этиловый спирт в уксусный альдегид, другие ферменты превращают уксусный альдегид в уксусную кислоту. Этот процесс имеет вполне ограниченную скорость – в среднем 0,15 промилле/час.

Необходимо отметить, что существуют значительные отличия в способности представителей разных народов нейтрализовывать попадающий в их организм алкоголь. Например, у южных народов, испокон веков употребляющих виноград, эта способность выше, чем, скажем, у северных народов. Употребляемый в пищу в больших количествах виноград, особенно если он плохо прожевывается, провоцирует процессы брожения в желудочно-кишечном тракте, что приводит к появлению небольших доз алкоголя, того самого, который многие ошибочно считают эндогенным. И организм на протяжении

многих поколений научился вырабатывать особые ферменты, нейтрализующие его. В науке они известны как группа ферментов альдегиддегидрогеназы. Они встречают молекулу алкоголя в организме и начинают ее расщеплять. Но у северных народов и народов Азии эти ферменты организмом или совсем не вырабатываются, или вырабатываются в крайне малых количествах. Таким образом, алкоголизму подвержены по генетическим аспектам целые расы, целые народы. Например, для чукчей, якутов или других народов азиатского севера, не имеющих этих ферментов в организме, даже небольшие дозы спиртного представляют огромную опасность. Попадающий в их организм алкоголь быстро приводит к возникновению зависимости. Исторически народы России на генетическом уровне имеют очень низкую способность расщеплять алкоголь, поскольку наличие данных ферментов в организме крайне мало. Именно поэтому употребление даже небольших доз спиртного быстро приводит к появлению алкоголизма.

К огромному сожалению, в обществе так сложилось, что этот наркотик – алкоголь имеет самое широкое и повсеместное распространение. Люди упорно продолжают его употреблять, думая, что это придает бодрости в общении с окружающими, что это «нормально», «естественно», что «так принято», хотя с научной точки зрения большего абсурда трудно себе даже представить. Наркотический яд с ярко выраженным депрессантным свойством, оказывающий даже в малых дозах очень заметный тератогенный эффект употреблять абсолютно противоестественно! Давно уже пора всем нам раз и навсегда освободить свою жизнь от этого отравляющего вещества, начав с освобождения собственного сознания от ложных разрушительных представлений и стереотипов о «естественности» и «пользе» алкоголя. Именно достоверное научное знание должно стать нам подспорьем в утверждении естественной абсолютной трезвости в нашем обществе.

Подведем итоги:

— Эндогенного алкоголя внутри организма нет, в науке не описана ни одна реакция во внутренней среде организма, приводящая к его появлению.

— Алкоголь, как результат нездорового брожения, присутствует в кишечнике в очень незначительном количестве, которое меняется. Но это не эндогенный алкоголь.

— Любая доза алкоголя, особенно того, который принимается в виде спиртных изделий, оказывает на человека крайне негативное влияние, разрушает мозг и другие органы и функции организма, вызывает наркотическую зависимость.

## ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ — СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ

Самые счастливые, волнующие моменты нашей жизни мы переживаем вместе с дорогими нашему сердцу людьми. Но нередко именно самые близкие люди приносят страдания. А причиной всему – пьянство.

Пьянство – это зло. С ним некоторые дети впервые встречаются в семье. К сожалению, многие родители не видят ничего плохого в том, что в присутствии детей они распивают спиртное. И оправдывают это празднованием какого-либо торжества. А в сознании ребенка такие моменты фиксируются как счастливое времяпровождение: за столом весело, все улыбаются. Поэтому слова родителей о том, что пить вредно, ребенку кажутся странными, он их не воспринимает. Тут действует только пример того, как ведут себя родители.

Если в доме в праздник на столе всегда спиртное, ребенок будет связывать торжество с алкоголем и обязательно научится пить. И вовсе необязательно, что он станет законченным алкоголиком, но ему точно будет бесполезно говорить, что пить плохо. Он с детства запомнил, что алкоголь – неременный атрибут праздника. Ребенок не понимает, что жизнь у пьющего человека может быстро превратиться в пытку и страдания. Только в этом любитель выпить будет винить кого угодно, но только не себя, не свою слабость перед «зеленым змием». А стресс от проблем он опять будет снимать спиртным.

Алкоголь разрушает нацию. Каждая нация, каждая страна держится на крепких семьях. Недаром же народная мудрость гласит «Крепка семья – крепка держава». Крепкая семья для взрослого человека – это, образно говоря, надежная крепость, где он находит радость и покой. В повседневной жизни такая семья сглаживает все шероховатости, с которыми человек сталкивается во внешнем мире. Для женщины это эмоциональная и материальная защита, любовь супруга, радость материнства. Для мужчины – место для вдохновения, отдыха и обретения новых сил для социальной реализации. Только в здоровой семье взрослые и дети могут быть счастливы. Сегодня институт семьи переживает не лучшие времена. Разводов стало гораздо больше, чем крепких семей, в которых ценятся любовь, дружба, сострадание, бескорыстная забота о ближнем, честность, чистота помыслов, верность и целомудрие. Эти качества моментально сводятся алкоголем к доминированию примитивных животных инстинктов, пропадает совесть и ослабевает самокритика.

В доказательство сказанного приведу притчу, в которой четко прослеживается нравственное падение человека под действием алкоголя. «Пришел монах к старой женщине и говорит: “Пусти переночевать”. “Я пушу тебя, но ты должен либо зарезать козла, либо переспать со мной, либо выпить вина. Выбирай!” – отвечает она. Монах подумал: “Зарезать козла не могу – это убийство. Спать со старой женщиной не буду – это кощунство и противно. Придется выпить вина. Это меньший грех из всех”. Он выпил вина. И после этого выполнил остальные требования женщины».



А в жизни разве так не бывает? Не в буквальном смысле, разумеется. Разве не в алкогольном угаре совершается 90 процентов всех преступлений? Именно выпившие люди начинают выяснять отношения по пустяковому поводу с помощью кулаков и ругани. Именно алкоголь зачастую становится причиной измен, пьяного бреда ревности, часто приводит к насилию в семье. Алкоголь разрушает нравственный и духовный мир человека. Он причина практически всех бед в жизни человека.

## 5 ПЛЮСОВ ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ

Сразу хочется сказать, что я не буду говорить о вреде питья, как это часто любят делать некоторые деятели. Безусловно, все это важно и правильно, но здесь я всего лишь приведу 5 аргументов, почему же всё-таки трезвая жизнь является намного лучше, чем в бесконечных выпивках по праздникам, да и просто так.

Ещё хочется подчеркнуть, что сам я не пью уже почти год, и вряд ли начну это делать в будущем. Мы никогда не можем быть ни в чем уверенным – это факт.

Однако когда ты действительно осознаешь те преимущества, которые тебе дарит жизнь на трезвую голову – тебе перестает хотеться снова идти в пьяный дурман. Более того, ты начинаешь смотреть с сожалением на тех людей, которые ещё это не осознали.

Но хватит воды, и перейдем к делу. Сейчас я перечислю 5 плюсов трезвой жизни, и вы поймете, почему же алкоголь является не только вредным и ядовитым веществом, но и тормозящим фактором к любому жизненному достижению. Будь это занятие любимым делом, семейной гармонии или материальной независимости.

1) Самый банальный плюс, на котором я не буду долго останавливаться, потому что вы все его прекрасно знаете. Вы остаетесь более здоровым, без похмелья, и у вас намного меньше риск заработать себе тяжелые болезни в будущем. Это позволяет вам жить намного здоровее и продуктивнее.

2) Осознанность. Вы не избегаете реальности, а принимаете её. И если у вас есть какие-либо трудности, ваш мозг всегда будет искать решения.

Конечно, вы можете уйти в иное забытие, вроде игр и других наркотиков, но если говорить исключительно об алкоголе, то вы всегда будете потихоньку двигаться вперед.

А вот если вас будет каждый вечер ждать очередная рюмка, то вам больше ничего не будет надо. И это печально.

3) Вы всегда общаетесь только в хорошей компании. Посудите сами, если вы любите изрядно выпить, то окружение у вас будет такое же – собутыльники и даже закоренелые алкоголики.

А это всегда повышает риск различных драк, преступлений и даже насильственной смерти. Оно вам надо? Вам решать.

4) Искренность. Хотя и говорят “Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке”, но я мыслю немного иначе. Представьте, что вы сидите в своей компании и выпиваете. Неважно, сколько вы пьете, так как речь сейчас не об этом. Скорее всего, вас будут изрядно перехваливать, и говорить, как вас сильно уважают. Знакомая ситуация, не правда ли?

Причем, если в этот момент попросить этого человека повторить ему все на трезвую голову, он даже может обидеться и сказать: – “Да я тебе всё повторю в любой момент, я что, разве пьяный что ли?!”

Проблема в том, что он вряд ли это повторит, когда хорошенько выспится. Потому что, протрезвев, у этого человека будут совсем другие мысли, а именно – как поскорее избавиться от похмелья. Какое уж тут уважение...

То есть мы с вами уяснили, что человек, в состоянии алкогольной эйфории, будет говорить вам совершенно неискренние слова.

Может оно и будет правдой, но если он не сможет повторить вам сказанное в трезвом виде, то мне кажется всё это, мягко говоря, странным. Да, есть стеснительные люди, но кто им мешает измениться? Разумеется, им мешают страхи, которые "проще" всего залить рюмкой-другой.

5) Самоуважение. Пьяные люди себя не уважают, особенно когда находятся в трезвом состоянии.

Если им напомнить про выпивку с ноткой упрёка, то они быстро уйдут от темы, потому что ненавидят себя настолько сильно, что поскорее захотят напиться, чтобы хоть на время полюбить своё травмированное ЭГО.

Трезвый же человек, если и недолюбливает себя, в плане личности или фигуры – он будет всегда над этим работать.

Даже если не хочет, он все равно рано или поздно поймет, что жизнь не стоит на месте, а получать удовольствие от чего-то надо. Разумеется, не от алкоголя.

Конечно, это далеко не весь список, и вряд ли по этому тексту люди резко бросят пить. У меня не было задачи сделать так, чтобы народ пересмотрел своё отношение к выпивкам, хоть по праздникам, хоть когда.

Я лишь хотел показать вам, что живя трезво, вы получаете от жизни гораздо больше, чем, если бы вы употребляли алкоголь.

Ведь по сути, люди пьют по трем причинам: доступность выпивки, вера в то, что алкоголь им что-то даёт и, разумеется, физическая зависимость.

Все остальное является поводами, которые люди придумывают самостоятельно, чтобы хоть как-то себя оправдать. Поняв это один раз, вы переосмыслите многие вещи на всю оставшуюся жизнь.

А мне остается пожелать вам осознанности и здоровья, и, конечно же, наслаждения жизненными красками, глядя на них ясными, трезвыми глазами!