

Миф о «безопасной дозе»



Этиловый спирт – это нейротоксин и канцероген, воздействующий на организм с первой капли.

Вывод: Полный отказ – единственная стратегия, гарантирующая отсутствие связанных с алкоголем рисков.

Согласно данным ВОЗ
и клиническим
рекомендациям,
безопасной дозы
алкоголя не существует.



Алкоголь и риск онкологии

Употребление спиртного напрямую связано с развитием онкологических заболеваний

Даже при умеренном потреблении повышается вероятность онкологии:

- ⚠️ молочной железы
- ⚠️ толстой кишки
- ⚠️ пищевода
- ⚠️ печени
- ⚠️ ротовой полости

Продукты распада этанола повреждают ДНК клеток, препятствуя их нормальному восстановлению



Как алкоголь влияет на работу мозга

Краткосрочно: Снижение концентрации, ухудшение координации, нарушение суждений и контроля импульсов.

Долгосрочно: Снижение когнитивных способностей, риск депрессии и тревожных расстройств.

Восстановление: Исследования показывают, что уже через несколько недель трезвости объем мозга начинает восстанавливаться, улучшается память и ясность мышления.



Алкоголь и сердечно-сосудистая система

Миф: Ранее считалось, что малые дозы алкоголя «чистят сосуды».

Клинические исследования опровергли это!

Алкоголь не снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Реальность: Алкоголь провоцирует развитие гипертонии, аритмии и кардиомиопатии.

Отказ от него – лучший способ профилактики инсульта и инфаркта.



Биологические преимущества трезвости

Вес: Алкоголь – это «пустые калории» (7 ккал/г), которые ведут к висцеральному ожирению.

Гидратация: Отказ от спиртного восстанавливает водный баланс, что заметно улучшает состояние кожи, уменьшает отечность и нормализует работу ЖКТ.



Иммунитет: Трезвость поддерживает баланс микробиоты кишечника, укрепляя общую защиту организма.

Трезвость – инвестиция в качество жизни

-  **Долголетие:** Отказ от алкоголя снижает риск преждевременной смерти (в 12 раз от болезней печени и сердца).
-  **Безопасность:** Кратное снижение вероятности травматизма, ДТП и правовых последствий.
-  **Личная эффективность:**
Стабильный сон,
высокая работоспособность
и эмоциональная устойчивость
как фундамент для достижения
целей.

