

Г. Н. Родионова

После пышного застолья



Г. Н. Родионова

После пышного застолья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6191271

Г. Н. Родионова. После пышного застолья: Научная книга; Москва; 2013

Аннотация

Для здорового тела нужен здоровый дух и хорошее настроение, поднять которое на должный уровень можно с помощью праздничного застолья. Как не навредить организму в подобной ситуации расскажет Вам эта книга. В ней Вы найдете практические советы, как избежать неприятные осложнения после пира.

Содержание

Застолье по поводу и без повода	5
О вреде и пользе алкоголя	8
Воздействие алкоголя на организм	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Г. Н. Родионова

После пышного застолья

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Застолье по поводу и без повода

Застолье бывает разным – по поводу и без повода. Выпивать и закусывать можно как в “красные дни” календаря и по особым торжественным или печальным событиям, так и когда “душа того требует”. Да и сам характер застолья может резко отличаться в зависимости от привычек и достатка самого человека.



У гостеприимного человека с богатой фантазией и с ту-гим кошельком стол ломится от изысканных яств, не всегда полезных для организма.

Страстному же любителю выпить порой не важно, что из закусок будет находиться на столе, лишь бы было достаточно

“божественного нектара”. Эти горячительные напитки “будоражат кровь” и “веселят душу”. И за них он готов ее продать. Но куда приятнее пить в компании таких же “корешей”. Вряд ли люди с таким складом ума будут читать эту книгу. Скорее она адресована тем, кто умеет ценить изысканные качества вина, но забывает о его свойствах.

О вреде и пользе алкоголя

Алкоголь и никотин вредны для организма. Однако, как и в случае с курением, эта связь между употреблением вина и здоровьем не является слишком прямолинейной. Иными словами, утверждение “если вы пьете, то будете болеть чаще и проживете меньше, чем непьющий” не всегда может подтвердиться в реальной действительности. Известны случаи, когда выпивающий человек живет и никакая хворь, кажется, его не берет; в то же время человек, придерживающийся трезвого образа жизни, часто болеет и не отличается отменным здоровьем.

В последние годы, особенно в западных странах, все больше склоняются к мнению, что умеренно выпивать не только не вредно, но даже полезно для здоровья.

В опубликованных материалах ученых Копенгагенского института превентивной медицины сказано буквально следующее: “Потребление вина в разумных количествах оказывает благоприятное воздействие на сердце. Не существует строгих пределов потребления вина (если нет алкоголизма, цирроза печени, гипертонии”).

Профессор Урик Беккер писал: “Согласно предыдущим работам, полезным считалось потребление в неделю от 1 до 6 стаканов вина. Наше исследование раздвинуло эти рамки: употребление от 3 до 5 стаканов в день снижает опасность

сердечных заболеваний.



Сокращение в Дании в три раза числа сердечных заболеваний за последние 15 лет медики объясняют созданием единого европейского рынка, благодаря которому датчане получили широкий доступ к вину. Французский ученый Серж Рено отмечает: “Самым потрясающим их (датчан) открытием я считаю то, что употребление вина снижает опасность всех заболеваний, а не только сердечно-сосудистых”.

В то же время многие врачи в зарубежных странах придерживаются мнения, что соблюдение некоторых непримен-

ных условий при употреблении алкоголя сводит на нет его отрицательное влияние на здоровье. Необходимо чувствовать себя здоровым и бодрым, пить алкоголь умеренно, небольшими дозами и обязательно разведенным (соками или водой). При этом категорически запрещается совмещение приема алкоголя и лекарств (особенно барбитуратов, антисвертывающих средств, болеутоляющих и др.). Абсолютно противопоказан алкоголь больным диабетом, гипертонической болезнью и беременным.

Длительная практика использования “рыдающего дыхания” позволяет пролить дополнительный свет на проблему: полезен или вреден алкоголь?

Оказалось, что алкоголь значительно усиливает “рыдающее дыхание” и тем самым как бы способствует активизации обменных процессов и повышению защитных функций организма в данный момент. Именно это обстоятельство было замечено людьми, поэтому при определенных экстремальных условиях они использовали стакан водки как признанное народное средство. Активизация дыхания под воздействием вина через нормализацию обменных процессов приводит к заметному снижению нервного напряжения. Однако применять такое средство можно как разовое и с большими оговорками: не следует забывать о крайне отрицательном воздействии алкоголя на весь организм, особенно при систематическом употреблении.

Воздействие алкоголя на организм

Негативное воздействие вина на весь организм проявляется в том, что активизируя дыхание, алкоголь одновременно парализует другой механизм естественной саморегуляции – импульсный самомассаж, основное предназначение которого – поставка дополнительных веществ (сахара и жиров) в организм к мышцам, осуществляемая под контролем головного мозга. Выводя из строя этот механизм, алкоголь нарушает целостный характер обменных процессов в организме и тем самым наносит огромный вред здоровью.

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.