**Заблуждения и мифы, связанные с полезностью алкоголя**

**1. Алкоголь — пищевой продукт**

Пищевым продуктом может быть продукт, который содержит белки, жиры, углеводы, минеральные вещества или витамины. И при этом не содержит в значительных количествах вредные примеси.

Чрезмерное употребление соли может привести человека даже к смерти. Но небольшое употребление соли, хотя бы в естественном виде — через овощи и фрукты необходимо. Алкоголь же является ядом в любой дозе (выше эндогенной) и организм в нём не нуждается. В Медицинской Энциклопедии 1961 года чётко определено: «алкоголь относится к наркотическим ядам», такие документы, как ГОСТ 1972, 1982 гг. дают определение: «алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам». ГОСТ 1993 года уже не имеет этой формулировки, но это не означает, что за 15-20 лет изменились химические свойства этилового спирта или биологические параметры человеческого организма, это изменение отражает поворот к более интенсивной политике спаивания населения, проводимой в это время в стране.

**2. Алкоголь улучшает аппетит, способствует пищеварению, улучшает усвояемость пищи**

Научно доказано, что под влиянием алкоголя изменяется и извращается очень важный регулятор нашего организма — чувство голода, аппетит. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение. Последствием этого может быть нездоровая полнота, расстройство пищеварительного аппарата. При приёме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи и постепенно атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным. Возникает гастрит, который, может перейти в язву и рак желудка. При разовом приёме дозы алкоголя 100-150 г. и больше происходит сильнейший «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (Углов, 2004).

**3. Алкоголь согревает, помогая справиться с холодом**

Под влиянием алкоголя у человека вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но это чувство общей теплоты — лишь иллюзия. Нагревается только кожа, которая быстро отдаёт полученное тепло. Температура же тела, как показывают многочисленные измерения, понижается. Организм под влиянием алкоголя утрачивает свою нормальную чувствительность к холоду, и кожа перестает отвечать целесообразно на его действия сжатием своих кровеносных сосудов. Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям. А некоторые замерзают насмерть (Углов, 2004).

**4. Алкоголем можно предупредить грипп, простуду и другие заболевания**

Опыты показали, что алкоголь не оказывает противовоспалительного действия на вирус гриппа, как и на любой другой вирус, и что на спирт нельзя полагаться как на средство, способное защитить человека от инфекции и остановить эпидемию. Напротив, как показали исследования, люди, употребляющие алкоголь, более уязвимы для вирусных инфекций. (Углов, 2004).

**5. Алкоголь помогает излечению, входя в состав различных лекарств**

Алкоголь является растворителем и консервантом в лекарствах. Его повреждающее влияние на биологические мембраны способствует повышению их проницаемости, а это ускоряет и повышает полноту всасывания растворённых в спирте лекарств, что повышает их лечебное действие. Спиртовые настойки обычно принимаются в каплях.

Среди деградированных алкоголиков распространено употребление недорогих спиртсодержащих препаратов, например, настойки боярышника целыми флаконами — по 50 и 100 мл. Это очень опасно. Регулярное употребление спиртосодержащих лекарств, в дозах алкоголя превышающих эндогенный синтез, может быть вредным как для здоровья в целом, так и в плане формирования алкогольной зависимости. Вред спирта вынудил медиков искать другие способы введения в организм лекарственных препаратов. Сейчас существуют более безопасные методы быстрого всасывания, например газированные углекислым газом растворы, аэрозоли, спреи.

Когда-то врачи полагали, что алкоголь может оказывать благотворное влияние на организм при тех или иных недугах. И они даже назначали дозы спиртного в качестве медикамента. В период первичного накопления медицинских знаний врачеватели часто брели в потемках, на ощупь, допуская грубые ошибки. Среди средств медицины можно было встретить настойку из тараканов, кладбищенскую землю, спиртное, в своё время при любых болезнях приписывали кровопускание и т.д.

Сегодня нелепость таких назначений очевидна. Но это не значит, что в наш просвещенный век не существует больше опасных заблуждений и предрассудков, связанных с алкоголем и другими «лечебными» средствами.

Бывают случаи, когда лечебным средством считают препараты на спирту, назначаемые не по несколько капель, как это допускает профессиональная медицина (она ведь тоже пользуется спиртовыми настойками), а, к примеру, по столовой ложке и более, трижды в день, на протяжении длительного времени. Таким образом, и без того ослабленный болезнью человек получает в сутки до 100 граммов в переводе на водку. Такое «лечение» может осложнить заболевание, ослабить организм.

В среде алкозависимых людей широко распространен не увядающий с годами «фольклор», содержание которого сводится при всем многообразии к одной ложной идее: будто алкоголь, по крайней мере, в малых дозах, не только не вреден организму, но даже… полезен! Понятно, когда это говорит алкоголик, стремящийся оправдать своё пристрастие. Но, как ни удивительно, подобные мифы свойственны и части малопьющих людей. Забыв о клятве Гиппократа, порой подобные нелепости высказывают и недобросовестные работники медицины. Это говорит только об их профессиональной некомпетентности.

**6. Алкоголь уменьшает боль, даёт чувство облегчения при болезненных состояниях**

Эти утверждения есть чистейший самообман. Болевую чувствительность алкоголь снижает, и в больших дозах он когда-то применялся как средство для наркоза. Попытки снять желудочные боли с помощью спиртного при язвенной болезни нередко приводят к сильному кровотечению и даже прободению (прорыву) изъязвленного участка в брюшную полость. Это может привести к смерти.

Патологические процессы, вызвавшие боль, например, инфекцию, воспаление, аллергию, гипоксию, отек, алкоголь усиливает, поэтому он не способствует, а препятствует выздоровлению (Углов, 2004).

**7. Употребление алкоголя (пива, вина) повышает количество и улучшает качество грудного молока**

Это представление полностью отвергается наукой. Согласно данным физико-химического исследования, такое «пьяное» молоко более жидкое, в нём снижено количество белка, столь необходимого для растущего организма. Тяжелые последствия несёт для ребёнка молоко матери, употребляющей алкоголь. Появился даже специальный термин «грудной алкоголизм». Такие дети если и не умирают в раннем возрасте, то растут и развиваются замедленно. Описано немало случаев отравления младенцев, вплоть до появления судорожных припадков оттого, что кормящая мать употребляла вино или пиво в период кормления.

**8. Вино защищает от инфаркта, от сердечнососудистых заболеваний.**

В последнее время многие газеты перепечатали заметку о том, что якобы группа американских (японских, датских и пр.) учёных установила факт благотворного влияния малых доз алкоголя на здоровье, особенно на деятельность сердечнососудистой системы. Эти слухи явно преувеличены, полагает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). И считает полным бредом выпивки с целью предотвращения сердечнососудистых заболеваний. По мнению ВОЗ, подобные утверждения основаны не на тщательных научных экспериментах, а инспирированы соображениями коммерческого характера. «Зеленый змий» опасен в любых количествах, заявил на пресс-конференции в Женеве директор программы ВОЗ по вредным веществам Ханс Эмблад. Однако к мнению серьёзных учёных не прислушиваются, и по-прежнему нередко приходится слышать, будто бы определённые сорта вин уменьшают риск сердечнососудистых заболеваний.

Исследования мелких внутрисердечных сосудов показывают глубокие изменения сосудистых стенок со склеротическими наслоениями, как в самих стенках, так и в окружающем их миокарде, возникшие под влиянием вина. Эти изменения в сосудах приводят к тем же явлениям ишемии миокарда, то есть к недостаточному кровоснабжению с последующим кардиосклерозом, как и при заболеваниях стенокардией.

Таким образом, употребление вина «для лечебных целей» вызывает поражение сердечнососудистой системы в виде алкогольной гипертонии и поражения миокарда.

Некоторые люди считают, что коньяк расширяет сосуды, следовательно, может рассматриваться как лечебное средство. Так, человек, имеющий ишемическую болезнь сердца, от водки и вина воздерживается, а вот рюмку коньяка перед сном порой позволяет. Однако научные исследования свидетельствуют лишь об одном: любой алкоголь — всегда яд для сердца и всей кровеносной системы. Совершенно неверным считается мнение, что небольшие дозы алкоголя безвредны или даже полезны для сердечнососудистой системы, подобные высказывания допускают только те безответственные специалисты, которые выполняют социальный заказ заправил алкогольной индустрии. Этиловый спирт оказывает повреждающее действие на клеточные мембраны и внутреннюю структуру клеток, способствует развитию дистрофических проявлений. Процесс этот со временем прогрессирует, приводя к кардиосклерозу. Под влиянием алкогольной интоксикации искажается обмен веществ в сердечной мышце, истощаются запасы её энергии, возникают нарушения в проводящей системе сердца, нагрузка на него увеличивается, так как приём даже небольших доз алкоголя приводит к повышению артериального давления. В конце концов, ослабевшее под ударами «малых доз» алкоголя сердце не выдерживает…

**9. Под влиянием алкоголя увеличивается физическая работоспособность, снимается усталость**

Под влиянием алкоголя информационная и технологическая составляющие трудовой деятельности, координация движений, точность и скорость выполнения трудовых операций снижаются.

Уже при небольшом увеличении дозы и несколько позднее, спустя 30-60 минут работоспособность заметно падает, и дальнейшая работа может привести к серьёзному истощению. Этим отчасти объясняется тот твёрдо установленный факт (например, на больших массах людей во время походов), что работоспособность, несомненно, уменьшается. То же самое установлено измерением мышечной работы специальными приборами.

Под влиянием алкоголя нормальное чувство утомления и тяжести труда утрачивается, и человек, лишившись этих спасительных регуляторов в нашей обыденной жизни, начинает расходовать нерасчётливо свою мышечную силу, вызывая этим глубокое, долго не восстанавливающееся истощение нормальной работоспособности.

Можно считать доказанным, что приём всего лишь 60 граммов водки снижает мышечную силу примерно на 17 процентов. Были проведены эксперименты, при которых людям давалось немного сухого виноградного вина, и предлагалось выполнить несложные счетные операции, машинописные работы, заучивание текстов наизусть, вдевание нитки в иголку, и т.д., и вывод оказывался всегда однозначным ― алкоголь даже, в небольших дозах, вел к замедлению темпов работы, увеличивал число ошибок и неточностей.

«Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрет» — плоско шутят пьяницы и алкоголики. Да, человек не вечен. Но каждый нормальный человек должен стремиться прожить как можно дольше и интереснее, сохраняя при этом здоровье (по принципу — не продлить старость, а продлить молодость). Алкозависимые люди живут заметно меньше трезвых, и фактическая старость приходит к ним намного раньше.

**10. Алкоголь способствует общению, снимая скованность**

Алкоголь получил широкое распространение как средство, снижающее психологические и социальные препятствия в общении. В состоянии алкогольного одурманивания человек становится чересчур откровенным и общительным, легкомысленным, лишается способности точно оценивать окружающее, перестает замечать опасность. Неумеренная оживленность и жестикуляция, хвастовство — следствие снижения контроля над эмоциями и поведением. Человек под действием алкоголя не стыдится вести себя непристойно, выражается нецензурно при женщинах и детях. Таким образом, алкоголь не способствует общению, а делает это общение более примитивным.

**11. Алкоголь повышает потенцию**

Под влиянием алкоголя человек может ощутить иллюзию сексуальной силы, однако, сама потенция, наоборот, снижается. Ещё Шекспир писал, что «алкоголь распаляет наши желания и уменьшает наши возможности». Алкоголь снижает биологическую составляющую — уровень половых гормонов, а также разрушает социальный, культурный, моральный и духовный компоненты, входящие в структуру потребностей продолжения рода.

У мужчин, после нескольких лет потребления алкоголя, пусть даже при этом «культурного» и «умеренного», воздействие алкоголя на половую систему выявляется даже при обычном медосмотре. Ещё в прошлом веке заметили, что половые органы таких мужчин среднего возраста становятся такими, какими они бывают у стариков. Особенно заметны изменения в худшую сторону у тех, кто начал выпивать в возрасте до 20 лет. И это понятно: незрелая половая система более чувствительна. Обследование 212 мужчин среднего возраста, выпивающих умеренно в течение не более 10 лет, показало, что из них 28 страдали импотенцией. У 123 отмечены те или иные нарушения половой функции, осложняющие супружескую жизнь (В.Д. Казьмин. Когда рождается слабоумный ребёнок / Журнал Здоровье. — 1988. — № 9. http://zdrav.bibliotekar.ru/511/11.htm)

**12. Алкоголь увеличивает творческие способности, стимулируя фантазию**

Алкоголь губит саму возможность творчества. Нарушаются сложные психические процессы — ассоциации, которые страдают в двойном отношении: во-первых, их образование замедленно и ослаблено и, во-вторых, существенно изменяется их качество: вместо внутренних ассоциаций часто проявляются ассоциации внешние, нередко стереотипные, основанные на созвучии, на случайном внешнем сходстве предметов. Для творчества нужна интеграция всех психических функций, а сутью алкогольного одурманивания является их разобщение.

Даже при разовом приёме алкоголя, согласно социологическим исследованиям, высшая нервная деятельность сильно снижается на срок от 8 до 20 дней. Если же отравление алкоголем происходит систематически, мышление становится шаблонным, лишаясь свежести и оригинальности. У пьющих разрушается импульс к труду, они становятся неспособными не только к творческой работе, а вообще к систематической работе и постепенно совсем перестают трудиться. Окончательно притупляются способности к творческому мышлению, синтезу, и в дальнейшем эти высшие свойства человеческого мозга исчезают вовсе. Происходит деградация личности.

**13. Алкоголь защищает от радиации**

Учёные исследовали эту проблему и установили, что алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его. Это соотносится с тем, что алкоголь повышает проницаемость всех защитных барьеров. «Алкоголь не может служить ни профилактическим, ни лечебным противорадиационным средством» (Радиационное поражение головного мозга. — М.: Энергоатомиздат, 1991. с.195). Уменьшение радиационного фона в местах скопления радионуклидов — щитовидной железе, лёгких, спинном и костном мозге — происходит за счёт перераспределения радионуклидов по всему кровяному руслу. Глубокие исследования, проводившиеся с помощью меченых атомов, доказывают, что радиация из организма не выводится, а распределяется по ранее не заражённым органам. «Памятка населению по радиационной безопасности» (с. 11) гласит: «Особо обращаем ваше внимание, что многочисленными исследованиями установлено: приём алкоголя не оказывает профилактического действия при облучении организма человека, а наоборот усугубляет развитие лучевого поражения».

Достижение основной цели — ускорение выведения из организма радионуклидов вовсе не требует привлечения для этого спиртных изделий. (Гродзинский, 1991). В таком случае, рекомендуют врачи-радиологи, нужно пить зеленый чай, который, действительно, выводит из организма радионуклиды.

**14. Алкоголь специально вырабатывается организмом, значит, он безвреден и даже полезен.**

Этиловый спирт действительно в мизерных количествах вырабатывается организмом, т. к. является звеном в образовании энергии. Эти дозы никак не ощущаются, не влияют на нейромедиаторные процессы, лежащие в основе психотропных эффектов алкоголя и поэтому не вызывают одурманивания. (А.М. Карпов). В процессе дальнейших реакций этот алкоголь полностью уничтожается и выводится из организма. Существует баланс между вырабатываемыми организмом небольшими дозами алкоголя и веществами, уничтожающими его. Любое внешнее добавление алкоголя (глоток пива, вина и т.д.) грубо нарушает этот баланс и приводит к отрицательным последствиям.

Бактериальное загрязнение крови и другого биологического материала — один из факторов в новообразовании этилового спирта (Балякин, 1962). Кроме алкоголя у нас вырабатываются и другие яды, например синильная кислота. Но никому ведь не придёт в голову пить синильную кислоту. Такое же отношение должно быть и к алкоголю.

**15. Вино полезно для здоровья**

Ходят суждения, что вино способствует кроветворению, повышает гемоглобин, обогащает организм. Если заглянуть в специализированный справочник с многочисленными таблицами и схемами, то можно увидеть, что происходит с питательными веществами и витаминами винограда по мере его превращения сначала в мезгу, далее в сусло и, наконец, в виноматериал: содержание основных полезных составных частей виноградных ягод убывает до крайне малых величин (Субботин, 1972). А вот виноградный сок полезен для сердечнососудистой системы (Reuters, 2007). В нём есть углеводы, органические кислоты, полифенолы, витамины, ионы калия, магния, натрия, железа и др. Но вино, полученное из этого сока, в процессе брожения во многом утрачивает эти положительные качества и не может рассматриваться в качестве полезного «напитка».

Сухие вина «высокого качества» пьют во Франции и Италии, однако незаметно, чтобы французский или итальянский народ получал от вина большую пользу. Мировая статистика показывает: что душевое потребление алкоголя в расчёте на чистый спирт во Франции в течение столетий стоит на первом месте, в Италии — на втором, высок уровень алкоголизации также в Испании и Португалии, то есть, в странах, где распространены вина, алкогольных проблем не меньше, а порой и больше, чем в странах, где пьют преимущественно водку и пиво. Объяснить это можно тем, что вино пьёт большее количество людей и чаще, чем водку. К запаху и вкусу вина люди привыкают быстро, начинают отличать «букет» одного вина от «букета» другого. От любимого «букета» возникают приятные ощущения, человек привыкает к нему, ещё не считая себя пьяницей. Чем это кончается, нам всем хорошо известно.

Что же это за коварный искуситель — «букет» вина? Оказывается, в процессе брожения виноградного сусла некоторые вещества исчезают сами (например, витамины), другие изгоняются специально (белки осаждаются известкованием и выбрасываются на свалку), а третьи возникают и нарастают. То, что нарастает концентрация этилового спирта, известно всем. Но не всем известно, что нарастает концентрация других веществ, альдегидов, ацеталей, эфиров и спиртов. Среди них только так называемых «летучих веществ» более 50. Они-то, оказывается, и определяют «букет» вина. В этом букете есть такие «цветы», как изобутанол, фурфурол, гексанол и многое другое. Все эти «цветочки» — наркотические яды, гораздо более сильные, чем этиловый спирт. Некоторые из них стоят в справочниках о вредных веществах в одном ряду с цианидами, и концентрация многих из них в вине во много раз превышает предельно допустимые нормы для водоемов санитарно — бытового использования. Читателям, конечно, знакомы люди, которые пьяниц презирают, водку не пьют, а с вином расставаться не хотят. В разговоре о винах они могут блеснуть тонким вкусом и эрудицией, подробно и с удовольствием описывая их «букет». Зависимости от этанола этот человек ещё не имеет, но другие наркотики винного «букета» уже крепко держат его на крючке. Здесь и лежит разгадка того, казалось бы, странного, факта, что рост производства вина вместо водки не уменьшает, а увеличивает процент алкоголиков среди населения, стремительно расширяет круг пьющих, вовлекая в него женщин, молодёжь и подростков.

Алкоголь, в какие бы одежды он ни рядился — водка, коньяк, вино, пиво, — протоплазматический яд, то есть яд, губительно действующий на центральную нервную систему, на головной мозг. Повышая вязкость крови, алкоголь ухудшает кислородный обмен в тканях, что приводит к таким тяжёлым заболеваниям, как инфаркт, инсульт, стенокардия, расстройство кровообращения

Широко распространено мнение, что человек становится алкоголиком только от крепких алкогольных изделий, от водки. Да и в научных кругах ещё недавно считали, что вино не так быстро как водка приводит к алкоголизму, а сам винный алкоголизм не так чреват последствиями. Однако последние фундаментальные исследования показали, что это далеко не так. Оказалось, что у любителей вина хронический алкоголизм формируется с не меньшей быстротой, как и у их «коллег», предпочитающих губить себя водкой. У винного алкоголизма масса сопутствующих заболеваний — гепатиты, циррозы печени, полинефриты и др. Винный алкоголизм очень трудно поддаётся избавлению, поскольку у зависимого, как правило, такой «букет» недугов, что многие лекарства ему противопоказаны. У пленников шампанского ниже продолжительность жизни, а смертность от алкогольных психозов выше.

Многие из тех, кто обратился к наркологам, начинали именно с сухих вин и шампанского, а переходили на водку тогда, когда болезнь уже вцепилась в них мёртвой хваткой. О сухих винах следует сказать, что они нарушают водносолевой обмен в организме, а это приводит к тяжёлым артритам, подагре, ожирению. Всё это относится и к шампанскому. Оно быстрее и активнее всасывается в кровь, «ударяет в голову», то есть отравляет, разрушает мозговые клетки. Шампанское ведёт к быстрому развитию алкоголизма. Благодаря своим вкусовым качествам — это самое коварное из алкогольных изделий, ведь его часто употребляют женщины, дети. Тем самым оно способствует широкому приобщению к алкоголю тех, от кого зависит здоровье страны в будущем. Так что наращивание производства виноградных вин не приводит к снижению уровня алкоголизма.

**16. Алкоголь растворяет холестериновые бляшки.**

Алкоголь может растворять холестериновые бляшки, однако одновременно неизбежно страдает печень, мозг, половые органы. Существуют гораздо более безопасные способы очищать сосуды — это занятия спортом и правильное питание. Стоит также иметь в виду, что само употребление алкоголя провоцирует многие хронические болезни, поэтому один отказ от алкоголя может существенно продлить здоровые годы.

**17. Вред приносят только суррогаты, а «качественный» алкоголь — безвреден.**

Среди части населения распространено ошибочное представление о том, что именно алкогольные суррогаты благодаря своим токсичным примесям, вносят основной вклад в алкогольную смертность. При этом забывается, что этанол сам по себе − токсичное вещество, и что одномоментный приём 400 г. даже самого «качественного» спирта является смертельной дозой для большинства.

Токсикологические исследования показали, что основная часть потребляемых в России самогона и фальсифицированной водки не более токсичны, чем самая «качественная» водка.

Большую часть вреда, который получает население от всех алкогольных изделий, оно получает именно от этилового спирта, а не от различных вредных примесей, которые входят в состав многих алкогольных изделий.

Как выяснили специалисты, изучающие отравления алкоголем, лишь 6% отрицательного воздействия на здоровье пьющих вызвано вредными примесями, имеющимися в фальсифицированной водке. Остальные 94% вреда наносит сам по себе этиловый спирт, имеющийся, естественно, в любой, даже самой «чистой» и «качественной» водке. Таким образом, для изменения катастрофической алкогольной ситуации к лучшему необходима не только ликвидация подпольного производства алкоголя, но и значительное сокращение производства легальных алкогольных изделий — водки, пива, вина и т.д., вплоть до полного прекращения их производства. Эта информация выбивает почву из-под ног тех, кто ратует за «вытеснение» подпольной водки легальной, то есть, за дальнейшее расширение алкогольной индустрии.

**18. Отрицательные последствия употребления алкоголя наблюдаются только у людей, или народов, генетически склонных к алкоголизму, а для остальных алкоголь безвреден.**

Население России не отличается от других европейских популяций по частотам аллелей гена ADH1B, отвечающего за метаболизм алкоголя. Однако алкогольная ситуация очень различна в разных европейских странах, да и в каждой отдельной стране в разные периоды истории алкогольная ситуация была разной. Из этого следует, что бессмысленно искать объяснение тяжёлых алкогольных проблем в сфере генетики, т. к. существует много европейских народов, имеющих такие же частоты генов, связанных с метаболизмом алкоголя, что и в России, но не испытывающих столь тяжёлых проблем. Да и в России несколько десятилетий назад при том же генетическом фонде, алкогольная ситуация была принципиально иной. Она зависела от конкретной алкогольной политики, проводимой государством, а не характером генов, свойственных тому или иному народу. (Халтурина, Коротаев, 2006).

**19. Если убрать алкоголь — люди перетравятся суррогатами**

История показывает — в периоды резкого снижения продажи алкоголя, общая смертность от отравлений суррогатами не возрастает. Это доказывается на материалах периода 1914-1916 годов в России, когда были введены жёсткие антиалкогольные ограничения (Мендельсон, 1916). То же произошло и во время антиалкогольной кампании 1985-1987 годов — после введения ограничительных мер, общая смертность упала, что является естественным следствием снижения потребления алкоголя населением. В период действия этого указа, отравлений со смертельным исходом было меньше, чем до и после (Немцов, 2001. Подробнее — глава «Законы собриологии»).

**20. Ограничение алкоголя ведёт к росту наркомании**

Совершенно не состоятелен миф о вспышке наркомании, которая, якобы, имела место в результате ограничительно-запретительных мер 1985 года. Зафиксированный в стране рост наркомании, был обусловлен не активизацией борьбы с алкоголизмом, а общей тенденцией распространения наркотиков, как в России, так и в других странах, согласно закону о переходе от «слабых» наркотиков к «сильным». Сначала человек закуривает сигарету, затем приобщается к пиву, вину, водке и только после этого садится на иглу. Не отсутствие алкоголя приводит к росту наркомании, а наличие общедоступного алкоголя является катализатором всех наркоманий и токсикоманий (Е.Г. Батраков, 1992). Наркомания активнее всего распространяется среди пьющих и курящих людей. После отказа от антиалкогольной политики в 1988 году, наркомания в России стала расти стремительными темпами параллельно с ростом потребления алкоголя и табака, особенно среди молодёжи.

**21. Народ пьёт потому, что плохо живёт**

Нередко защитники алкоголя телегу ставят впереди лошади. Говорят, что народ пьёт, потому, что «плохо живёт»; народ пьёт, потому, что «мало культуры»; народ пьёт, потому, что «нет работы»; народ пьёт, потому, что не уверен в будущем… Всё это — один и тот же миф, который можно условно назвать «перестановкой причины и следствия». Да, действительно, мы видим, что люди употребляющие алкоголь, плохо живут, у них мало культуры, они часто не работают, а ещё они боятся завтрашнего дня. Только чаще всего эти проблемы появились, уже после того, как они начали пить. Трезвому человеку легче решать все проблемы, т. к. у него есть силы и воля для жизни хотя бы на среднем уровне. Трезвому человеку проще найти работу. Трезвый человек не боится завтрашнего дня, ведь у него психика не нарушена токсичным действием алкоголя. Чаще всего в жизни бывает как раз наоборот — пьющего человека не берут на работу. И именно благодаря алкоголю он становится безработным. Спившиеся люди не интересны работодателям. Пьющие в массе своей живут хуже трезвых хотя бы потому, что из их доходов нужно вычесть те средства, которые они тратят на пьянку, то есть, они сами снижают уровень своей жизни. Почти во всех случаях употребление алкоголя становится причиной, а «плохая жизнь», безработица, низкая культура и прочие неприятности и неурядицы — следствием.

**22. Вредно только «злоупотребление» алкоголем, а «нормальное» употребление безвредно.**

Незаметна скрытая ложность часто звучащих в быту фраз «злоупотребляет алкоголем (пивом, вином, водкой)» или «не злоупотребляет алкоголем». Использование по отношению к алкоголю термина «злоупотребление» — ошибочно и неправомочно. Если есть злоупотребление, то подразумевается, что есть употребление не во зло, а в добро, то есть полезное употребление. Но в отношении алкоголя такого употребления нет, как нет и употребления безвредного. Любая доза алкоголя вредна. Дело лишь в степени вреда. Схема навязывания ложного словесного стереотипа проста: «злоупотребление» — «норма употребления» — «безвредное употребление» — «полезное употребление». Любое употребление алкоголя есть злоупотребление. Правильно говорить «отравляться алкоголем» (пивом, шампанским, вином, водкой и т.д.) или «не отравляться алкоголем».

Существуют и поддерживаются средствами массовой информации стойкие предрассудки, что можно пить «культурно», «умеренно» и малые дозы алкоголя безвредны, а иногда даже и полезны. Это самый коварный термин — «культурное», «умеренное употребление». Достаточно призвать людей пить «умеренно» и сказать, что это безвредно, и они охотно последуют такому совету и многие из них станут алкоголиками. Пропаганда возможности «культурного», «умеренного» потребления алкогольных изделий наносит огромный вред обществу, общественному сознанию, дезориентирует его.

Вред, наносимый алкоголем, накапливается подобно действию ионизирующей радиации. «*Культурно» пьющий, так же верно разрушает своё здоровье, как и не «культурно». «Культура пития» — ни что иное, как маскировка алконаркотического отравления. И если серьёзно задуматься, то диким, окажется сам факт «культурного употребления» алкоголя: как можно культурно отравляться веществом, которое является ядом в любых дозах?! Главной расплатой за «культурное», «умеренное употребление» алкогольных изделий и пропаганду его возможности является ухудшение здоровья будущих поколений и вовлечение в порочный круг отравления алкоголем, со всеми вытекающими последствиями, детей, подростков и юношества. Распространение алкоголя и пропаганда «культурного», «умеренного употребления» алкоголя держится в первую очередь на ложных представлениях и незнании истинного действия алкоголя* (Ф.Г. Углов, 2004).

Никто из защитников тезиса об «умеренном» потреблении алкоголя не дал определения, что такое «умеренная доза», да её и быть не может, так как алкоголь — наркотический яд и разрушает организм, будучи принятым в любой дозе. Вопрос о степени вреда: выпил много — большой вред организму принес, выпил мало — вреда принёс хотя и меньше, но вред обязательно будет, и при повторных приёмах скажется непременно. Такие учёные, как Бехтерев, Введенский и другие, давно и бескомпромиссно установили, что для алкоголя не существует безвредных ни малых, ни умеренных доз.

**23. Пьянство — многовековая традиция русского народа.**

Многие любят повторять, что русский народ всегда пил, пьёт и будет пить. Это убеждение поддерживается массой целенаправленно созданного «народного» творчества: это и песни, и художественные произведения, и кинофильмы. Все они рисуют яркие картины непрестанного употребления алкоголя русскими, выставляют русский народ вечно пьющим (как, впрочем, и другие народы), гуляющим, и к тому же — гордящимся своими пьяными «традициями». И картины эти, завуалированные юмористическим стилем повествования, настолько прочно укоренились в народном сознании, что очень редко кому-то приходит в голову мысль проверить эту «истину».

На самом деле возраст пьяной «традиции» для русского народа — не более одного — двух столетий. Кроме того, объёмы поглощения этих растворов наркотического яда в предыдущих столетиях (до 1917 года) никогда не превышали 4-5 литров на душу населения в год; обратившись же к истории славянских народов до XVI века мы вообще не найдём следов массового потребления алкогольных изделий. Сегодня же, «благодаря» искусно проведённой пропаганде, русский народ действительно становится таким, каким его стараются обрисовать недоброжелатели. На сломе тысячелетий он начал пить по 20-25 литров в год.

«История изготовления спиртных «напитков» уходит в глубь тысячелетий» — наперебой твердят разные печатные издания и даже учебники истории. Да, с этим никто не спорит. Однако количество употребляющих алкоголь было крайне невелико, а общий уровень потребления намного ниже, чем в это же время в других странах Европы, и уж точно намного ниже, чем сейчас.

В массе своей народ был трезв, что подтверждают все исторические исследования (достаточно вспомнить, что ещё каких-то 200-300 лет назад алкоголь был доступен только за большие деньги, поэтому отравлялись растворами этилового спирта лишь «избранные»).

**24. «Сухие законы» ни к чему хорошему не приводят.**

Очень распространены утверждения: сухой закон нигде никакой пользы не приносил и принести не может. В США его в своё время ввели, но быстро отказались ввиду неэффективности.

Подчеркнём особо: ни одна запретительная система не была отменена по вине населения. В странах, правительства которых отстаивали её и вели непримиримую борьбу с нарушителями, она выдержала испытание временем. Мусульманское население арабских стран (Ливия, Иран, Саудовская Аравия и др.) второе тысячелетие живёт трезво и не собирается отменять сухой закон.

В некоторых странах Европы (Норвегии, Исландии) в начале ХХ века «сухие законы» показали высокую эффективность, но были отменены под давлением винопроизводящих стран, которые шантажировали экономическими санкциями. В США во время второго «сухого закона» в начале ХХ века общий уровень алкоголепотребления снизился настолько, что после его отмены в результате политической борьбы, ещё около 20 лет уровень потребления был невысоким. Попытки решить алкогольную проблему без использования ограничительных и законодательных антиалкогольных мер практически нигде не увенчались успехом.

**25. Перед боем солдатам давали водку, она помогала воевать.**

Нет никаких доказательств того, что выдача на фронте алкоголя каким-то образом «помогала воевать». Если исключить чисто медицинское использование алкоголя на фронте (например, дезинфекция ран во фронтовых условиях, или использование в качестве наркоза при операциях при отсутствии других средств), то «наркомовская чарка» скорее мешала воевать, чем помогала. Выдача спиртного перед атакой вела к росту смертей в результате неадекватного поведения бойцов. Выдача водки зимой «для сугрева» вела к увеличению числа обмороженных. Случаи пьянства на фронте вели к дополнительным неоправданным жертвам.

В послевоенные годы наркомовская доза подверглась критике, т. к. именно по причине её потребления погибло на войне много солдат и офицеров (замерзли, попали под пули противника и т.п.). Эту наркомовскую дозу давали солдатам якобы для храбрости, однако многие бойцы того времени понимали её вред и сами выбирали трезвость в бою: «*Нам в десанте давали эти пресловутые «сто грамм», но я их не пил, а отдавал своим друзьям. Однажды в самом начале войны мы крепко выпили, и из-за этого были большие потери. Тогда я и дал себе зарок не пить до конца войны… Кстати, на войне ведь почти никто не болел, хотя и спали на снегу, и лазили по болотам. Нервы были на таком взводе, что не брала никакая хворь. Все само проходило. Обходились и без ста грамм. Все мы были молоды и воевали за правое дело. А когда человек ощущает свою правоту, у него совсем другие рефлексы и отношение к происходящему*» (Режиссер Григорий Чухрай); «*Вообще выдавали их только перед самой атакой. Старшина шёл по траншее с ведром и кружкой, и те, кто хотел, наливали себе. Те, кто был постарше и поопытнее, отказывались. Молодые и необстрелянные пили. Они-то в первую очередь и погибали. «Старики» знали, что от водки добра ждать не приходится*» (Режиссер Пётр Тодоровский) (Итоги, 2001). «*Восторженные поэты назвали эти предательские сто граммов «боевыми». Большего кощунства трудно измыслить. Ведь водка объективно снижала боеспособность Красной Армии*» (Генерал армии Н. Лященко) (Бердников, 1989).

Многие победы прошлого были одержаны в абсолютной трезвости. К этому можно вспомнить, например, великого русского генералиссимуса Суворова, который одержал десятки побед и был убежденным трезвенником.

**26. Франция пьёт веками и процветает.**

По данным крупнейших учёных мира, лауреатов Нобелевской премии, профессоров Жана Доссе и Франсуа Жакоба, во Франции алкоголь и табак уносят ежегодно до ста тысяч жизней, не считая огромного числа инвалидов и умственно отсталых от рождения (Осада, 1990). В течение многих десятилетий Франция занимала первое место в мире по алкоголизму, по циррозу печени и другим последствиям употребления алкоголя, при этом там была одна из самых низких в мире рождаемость. Французов не спасало и то, что там, в основном, распространены сухие натуральные виноградные вина, как говорят пьющие — «хорошего качества». Ни качество, ни низкое содержание алкоголя в вине не спасали французов от отрицательных последствий. Болезни и инвалидность, прямая причина которых — потребление этих ядов, обходятся государственной казне Франции примерно в 18 млрд. долларов в год. С 1980-х годов во Франции началось устойчивое снижение потребления вина и в то же время, стала увеличиваться средняя продолжительность жизни. Вывод однозначен — чем меньше люди пьют вина, тем больше живут, и Франция подтверждает этот вывод.

**27. Существуют люди, которые пьют и курят и живут долго.**

Да есть такие люди, потому что вообще продолжительность жизни диктуется нередко наследственностью, генетической предрасположенностью. Для выяснения влияния алкоголя на долгожительство нельзя обойтись без массовой статистики, так как отдельные примеры мало что дают. А при массовых исследованиях неизменно выяснялось, что пьющие живут на несколько лет меньше непьющих, а значит, алкоголь является фактором, сокращающим продолжительность жизни. Иными словами, если непьющий человек прожил, скажем, 60 лет, то, если бы он пил, прожил бы меньше. А если пьющий и курящий дожил до 90, значит, если бы он не пил и не курил, прожил бы ещё несколько лет и дольше был бы молодым и полным сил.

В прессе также нередко встречается утверждение, что так называемые «умеренно пьющие» живут дольше алкоголиков и дольше трезвенников. На поверку же выяснилось, что в группу «трезвенников» по формальному признаку были включены бывшие алкоголики, которые на момент исследования не пили, а также хронические больные, нередко больные от рождения, которым врачи запретили пить и т.д., то есть люди, заведомо со слабым или ослабленным здоровьем. Поэтому они дали результаты более скромные, чем любители «умеренных» возлияний. Но если привлечь данные по трезвенникам, которые стали ими по убеждению, а не по состоянию здоровья, результаты будут иными, и вывод однозначен — алкоголь в любом случае сокращает жизнь.

**28. Употребление алкоголя и табака доставляет удовольствие**

На рекламных плакатах написано: «Алкоголь вредит вашему здоровью», «Курение вредит вашему здоровью». Большинство людей, употребляя эти наркотические вещества впервые, отчётливо испытывали симптомы отравления — тошнота, рвота, головная боль, тревога, психическая и двигательная заторможенность, т. е. все признаки проникновения яда в организм. Есть некоторое сходство употребления алкоголя и табака с таким видом шизофрении, как мазохизм. При этом психическом расстройстве больной человек испытывает удовольствие от того, что причиняет себе боль или вред. Если человек умышленно употребляет заведомо вредное вещество — алкоголь, табак и т.д., и при этом испытывает «удовольствие» — налицо все симптомы данного заболевания. Употребление алкоголя даже в малых дозах ведёт к отравлению организма, а науке точно известно, что от отравления не может быть удовольствия. Значит, те люди, которые любят выпить или покурить — алкогольные и табачные мазохисты. Как правило, при употреблении алкоголя чувство удовольствия возникает не от воздействия его на организм, а от ситуации, сопровождающей возлияние, которая часто связана с праздником, приёмом гостей, с другими радостными событиями (свадьба, день рождения, покупка и т.д.). Именно эти события и вызывают положительные эмоции, которые ошибочно приписывают алкоголю.

**29. Алкоголь расслабляет, снимает стресс**

Алкоголь создаёт лишь иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозге и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается ещё больше, чем до принятия алкоголя. Стресс, как бы на время «загоняется в угол». Затем стресс «выходит из тени» и вновь начинает терзать человека. К этому ещё добавляется ослабление воли и разбитость.

**30. Алкоголь веселит**

Веселье и смех — это очень важные моменты в жизни человека. Они дают отдых мозгу, отвлекая мысли от повседневных забот, чем укрепляют нервную систему, подготавливают её к новым трудам и заботам. Но смех и веселье полезны только в тех случаях, когда они возникают у трезвого человека. Пьяного веселья нет и быть не может в научном и разумном понимании этого состояния. Пьяное «веселье» есть ничто иное, как возбуждение под наркозом. Это первая стадия возбуждения, которая наблюдается при даче страдающему других наркотических средств (эфира, хлороформа и др.), которые по своему действию тождественны алкоголю, и которые так же, как алкоголь, относятся к наркотикам. Эта стадия возбуждения ничего общего с весельем не имеет, и после неё нет никакого отдыха нервной системе. Наоборот, вместо отдыха наступает угнетение со всеми последствиями (головная боль, апатия, разбитость, нежелание работать и т.д.), что никогда не наблюдается при трезвом веселье.

**31. Алкоголь спасает бюджет**

Убытки от последствий употребления алкоголя в масштабе страны в несколько раз превышают доходы от производства и продажи алкоголя, поступающие в бюджет в виде налогов и акцизов. А значит, фактически алкоголь разоряет и местные, и государственный бюджеты.

**32. Алкоголь на Кавказе способствует долголетию**

Явление долгожительства на Кавказе встречается в нескольких ограниченных горных районах, причём в основном это места расселения мусульман, где употребление вина в прошлом не приветствовалось и не допускалось (Азербайджан, Дагестан). Чаще долгожительство встречается не в районах виноградарства и виноделия, а выше в горах, где виноград не растёт, вино не делают, основными занятиями там было отгонно-пастбищное овцеводство. В силу натурального типа хозяйства в недалёком прошлом, в крестьянской среде потребляли то, что сами производили, поэтому вино в горных районах не было «продуктом первой необходимости», порой было просто недоступно, либо не востребовано в силу влияния ислама. В тех местах, где в районах долгожительства ограниченно встречалось вино, нет ни одного доказательства, что долгожительство достигается именно благодаря вину, скорее наоборот — вопреки ему.

**33. Пиво менее вредно, чем водка**

Вред здоровью приносят не вино, пиво или водка, а содержащийся в этих изделиях этиловый спирт, который совершенно одинаков во всех алкогольных изделиях. Имеет значения лишь то, сколько этилового спирта попадает в организм, например, за год, а вот посредством какого именно изделия спирт попал в организм — принципиального значения не имеет. В силу своей дешевизны, доступности, ореола «безвредности» пиво даже более социально опасно, так как способствует приобщению к алкоголю, прежде всего, детей и подростков. Пиво точно так же как и водка ведёт к развитию алкоголизма (пример — Германия, Дания, где распространен пивной алкоголизм). Кроме того, избытки воды, поступаемые с пивом в организм любителя этого изделия, с годами ведут к заболеванию сердца, которое в народе именуется «пивное сердце» или «бычье сердце». Никаких преимуществ перед водкой, в плане вреда для отдельного человека или общества, у пива не обнаружено.

**34. Отмечать дни рождения с алкоголем — наша традиция**

Дни рождения в недалёком прошлом (до ХХ века) основная часть населения (крестьяне — св. 90%) вообще не отмечала, более того, большинство крестьян даже не знали дату своего рождения, а это значит, что и обычая сопровождать это событие алкогольными возлияниями, просто не могло быть в принципе.

**35. Алкоголь на похоронах и поминках — наша традиция**

Традиционными блюдами у русских на похоронах и поминках были блины, кисель и кутья (пшеничная каша с медом, позже — рис с изюмом), нет никаких оснований считать, что в прошлом существовал обычай поминать водкой. Таким образом, этот «обычай» — странное новшество, а не традиция.

**36. Алкоголь способствует крепкому сну**

Ни в коем случае нельзя прибегать к алкоголю и как к снотворному средству. Да, у многих людей хмельные изделия, особенно пиво, вызывают вялость, апатию, сонливость. Но сон под влиянием алкоголя не глубок и не даёт нормального отдыха. А на определённом этапе привычка усыплять себя с помощью алкоголя приводит к обратному явлению — жестокой, упорной бессоннице.

Американские учёные из Национального Института по проблемам сна пришли к выводу: крепкий сон и алкоголь — несовместимы. Особенно часто мучительное состояние бессонницы возникает у людей, много разъезжающих, вынужденных спать в неуютной гостиничной койке. Некоторые пытаются бороться с бессонницей дозой спиртного. И делают, как показали исследования, огромную ошибку. Вначале алкоголь вроде бы действительно вызывает подобие дремоты. Однако из-за него нарушаются важные глубинные процессы цикличности сна. Человек спит тревожно, встаёт разбитым и не выспавшимся.

**37. Трезвенники — это либо бывшие алкоголики, которым нельзя пить в силу этого самого алкоголизма, либо больные люди, которые не могут пить по состоянию здоровья.**

Больные люди, которые не употребляют алкоголь по состоянию здоровья, по трезвенной классификации к трезвенникам не относятся, их обычно называют «воздержанниками». Они, как правило, сохраняют психологию и взгляды пьющих людей, то есть их мировоззрение не является трезвым. В случае их выздоровления они, как правило, возвращаются к употреблению алкоголя. В антиалкогольных движениях воздержанники участия почти не принимают.

Что касается алкоголиков, то они, изменив прежние, неверные взгляды, могут принять участие в трезвенническом движении, стать настоящими трезвенниками. Но, как показывают социологические исследования, бывшие алкоголики среди активных трезвенников составляют меньшинство, примерно 10-20 процентов. Примерно столько же составляют те, кто не употреблял алкоголь вообще, основная же часть — это бывшие «культуропитейщики», которые стали трезвенниками в результате пересмотра своих прежних, ошибочных «культуропитейных» взглядов, чаще всего в результате знакомства с собриологическими материалами или по иным причинам (религиозным, морально-нравственным и т.п.)

**38. Запретительные меры в алкогольной проблеме не приводят ни к каким положительным результатам.**

Мировой опыт показывает, что разумное сочетание законодательных, запретительных, социальных, воспитательных и иных мер, применяемых в комплексе по решению алкогольной проблемы, как правило, приводит к положительным сдвигам. А вот попытки решения проблемы без применения законодательных (запретительных) мер, не даёт желаемого результата.