Преимущества отказа от алкоголя

Все знают о пагубном влиянии алкоголя на здоровье. Но порой человек не осознает, что он уже «втянулся» и имеет устойчивую пагубную привычку. «Я по чуть-чуть», «по праздникам», успокаивает он себя.

Но важно также знать, что совсем не обязательно быть алкоголиком, чтоб получить скачки артериального давления и сбои в работе желудочно-кишечного тракта, прибавку к массе тела, и как следствие, неправильную работу эндокринной системы, в частности, выработки инсулина, проблемы с кожей, расстройства сна и т.д.

И все же, если бросить выпивать совсем? Что будет?

- Через 7 дней восстанавливается сон, кожа перестает быть сухой. Работа печени активизируется, прекращается изжога и другие расстройства пищеварения.

- Через 14 дней улучшается работа мозга, нормализуется сердечный ритм и артериальное давление. Проходит одышка и головные боли.

- Через 30 дней алкоголь полностью выводится из организма. Психологическое состояние, эмоциональный фон и чувствительность приходят в норму.

Накопление жировой ткани при употреблении спиртного происходит гораздо быстрее – печень нейтрализует токсины и только потом начинает перерабатывать пищу. Кроме того, стоит учесть, что алкогольные напитки крайне калорийны – если прибавить к ним закуску, то о стройной фигуре можно забыть. А отказ от спиртного поможет привести в норму уровень холестерина и существенно снизить риск развития сахарного диабета.

Изменения и плюсы трезвости чувствуются сразу.

- Восстанавливается нормальный сон, улучшается состояние волос, ногтей, кожи. Внешний вид человека становится более привлекательным.

- Печень перестает усиленно выводить продукты распада. Это снижает риск развития цирроза, рака и других опасных заболеваний.

- Нормализуется метаболизм. Уходит лишний вес, одышка, «мешки» под глазами.

- Улучшается кровообращение. Появляется румянец, проходят застойные процессы, отеки, подтягивается кожа.

- Нормализуется работа сердечно-сосудистой системы и ЖКТ.

- Ускоряется усвоение пищи, сосуды укрепляются, сердце перестает усиленно биться и возвращается к стабильному ритму.

- Улучшается психологическое состояние. Проходит чувство тревоги, депрессии, раздражительности, стабилизируется эмоциональный фон. Повышается концентрация внимания, работоспособность.

- Финансовая экономия – еще один серьезный повод, чтобы бросить пить.

Источники: <https://rsp.med.cap.ru/press/2024/6/13/neosporimie-preimuschestva-otkaza-ot-alkogolya>, <https://kodkb.kurgan-med.ru/news/preimushchestva-otkaza-ot-alkogolya/>.