

**В. Д. Казьмин**

**ХОЧУ БРОСИТЬ ПИТЬ!  
ЭТО ПРОЩЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ!**

Ростов-на-Дону  
Феникс  
2005

**УДК 616.89**  
**ББК 51.1(2)5**  
**КТК 3541**  
**К-14**

**Казьмин В.Д.**  
**К-14** Хочу бросить пить! Это проще, чем вы думаете! /  
В. Д. Казьмин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2005. —  
156, [1] с. : ил. — (Панацея).

**ISBN 5-222-06571-5**

На любого из нас спиртное действует по-разному. Кто-то пьянеет от пары рюмок алкоголя тихо-мирно и засыпает, а для кого-то 100 г водочки — это толчок к затяжному «празднику жизни» на несколько дней. Несмотря на то, что существует немало способов цивилизованного снятия стресса, наши соотечественники по-прежнему предпочитают «народное» средство — алкоголь. В результате русское «веселие питья» превратилось в самый настоящий дамклов меч, нависший над всеобщим здоровьем нации.

Мы не призываем совсем бросать пить, хотя для некоторых людей это единственный способ избавиться от этой пагубной привычки. С помощью наших советов и рецептов вы сможете навсегда покончить с пьянством и убрать непреодолимую тягу с спиртному.

**УДК 616.89**  
**ББК 51.1(2)5**

**ISBN 5 222 06571 5**

© Казьмин В.Д., 2005  
© Оформление:  
изд-во «Феникс», 2005

— Кто откровенно сознается в своих слабостях и пороках, тот чувствует, что они не составляют сущности его самого, что они еще не окончательно его поглотили, что есть еще в нем кое-что, спасающее от падения и противящееся ему, что он способен еще искупить прошедшее.

*А. Герцен*

## МЫСЛИ ВСЛУХ

- Водка есть кровь сатаны (*А.П. Чехов*).
- Если бы не существовало алкоголя, мир, несомненно, был бы счастлив (*Э. Крепелин, рус. врач*).
- Кто пьет вино, смотрите, не выдавайте за того свою дочь (*Татарская поговорка*).
- Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра (*Конфуций*).
- Самая первая и лучшая победа человека — покорить самого себя (*Платон*).
- ...Тот, кто пьян, не владеет собой и не годится для производства потомства (*Платон*).
- Пить вино так же вредно, как принимать яд (*Сенека*).
- Хорошая привычка должна вытеснить то, что внедрила дурная (*Сенека*).
- ...Люди боятся холеры, но вино опаснее ее (*О. Бальзак*).
- Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым (*В. Гете*).
- ...Дети, зачатые в минуту пьянства, на всю жизнь оставались тупоумными (*Х. Гюфеланд*).
- Дети пьющих родителей всегда слабы, болезненны и часто умирают еще в раннем детстве (*М. Гусс*).
- Когда я находился в обществе непьющих, у меня никогда не являлось желание выпить (*Д. Лондон*).
- Алкоголь — самый заклятый враг будущности человеческого рода (*А. Форель*).

# ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, ИЛИ МАЛОИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ

- Каждый десятый из хронических алкоголиков — женщина.
- До 75% восьмиклассников и не менее 90% выпускников средней школы, мягко говоря, знают вкус вина.
- Минимальной «безвредной» дозой алкоголя является 20 г спирта, содержащиеся в 45–50 г водки или в одном-двух бокалах шампанского.
- У злоупотребляющих алкоголем некоторые формы рака диагностируются в десять раз чаще, чем у непьющих.
- У пьющих мужчин сперматозоиды становятся своего рода банком для алкогольных токсинов.
- У часто выпивающих мужчин развивается половая слабость, его детородные клетки часто становятся причиной к рождению неполноценного потомства.
- Часто выпивающая женщина становится не только фригидной (половая холодность), но и не способной к рождению полноценного потомства.
- Рожденные от часто выпивающих мужчин или женщин дети отстают в физическом или психическом развитии во много раз чаще, чем дети, рожденные от незлоупотребляющих алкоголем.
- По данным английских специалистов, у 35% женщин, злоупотребляющих алкоголем, констатируются выкидыши, преждевременные роды, нередко с тяжелыми исходами для детей.

- Младенцы, вскармливаемые «пьяным» молоком, часто страдают судорогами, а в дальнейшем развиваются неполноценно.

- У злоупотребляющих алкоголем происходят те или иные «поломки» в генетическом (наследственном) аппарате, который нередко передается по наследству.

В то же время:

- У бросивших пить анатомическая и функциональная целостность органов постепенно восстанавливается.

- У бросивших пить детородная функция обычно восстанавливается уже через 3 месяца.

# ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на существенные позитивные сдвиги, произошедшие в жизни и культуре развивающегося демократического общества за последние годы, еще продолжают давать о себе знать некоторые пагубные для здоровья людей традиции и привычки, особое место среди которых занимают употребление спиртных напитков и курение. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) алкоголь, а тем более, если он действует вкупе с табаком, как причина преждевременного ухода из жизни, вышел сейчас на третье место, уступив первые два лишь злокачественным новообразованиям и сердечно-сосудистой патологии, причинами развития которых, кстати, также нередко является нездоровый образ жизни, связанный с винопитием и курением. Можно без преувеличения сказать: человечество из-за пристрастия к этим, к сожалению, почти узаконенным наркотикам потеряло столько жизней, притом самого активного, творческого трудоспособного возраста, сколько их унесли все известные в истории человечества войны.

Все ученые сейчас единодушны в своих выводах: страшны не только хронические алкоголизм и табакокурение, но и периодическое, а порою и эпизодическое употребление этих чуждых организму продуктов, особенно для лиц детородного возраста и их потомства. Алкоголь и табак несут неисчислимый ущерб не только экономике, но прежде всего здоровью — этому самому главному достоянию государства. Здоровью и жизни не только сегодня живущих, но и прогнозируемых поколений, всего нашего будущего.

Человечеству уже давно известна такая животрепещущая проблема, как «алкоголь, курение и потомство». Вот почему в сфере социальных вопросов государство и прогрессивная общественность придают главное значение воспитанию здорового образа жизни у нашего молодого поколения, прежде всего тех, кто уже вступил в брак, и

тех, кто собирается сделать это. Ведь именно от них зависит здоровое будущее нашей планеты. От них зависит и демографическая политика государства в самом широком смысле этого понятия. А демографические процессы, как известно, не протекают автоматически, и их ресурсы не являются неисчерпаемыми. Они всецело зависят от нас с вами — отцов и матерей, кто уже ими является, и кто собирается ими стать. Они зависят от их здоровья, поведения, образа жизни.

Страна нуждается в здоровом потомстве. И об этом еще двести с лишним лет назад хорошо сказал М.В. Ломоносов, обращаясь к первым студентам впервые открываемого отечественного университета: «О каких материях сегодня рассуждать будем?.. Рассуждать будем о главном — о здоровье народа российского. В сохранении и размножении его состоит могущество и богатство всего государства, а не обширное тщетной без обитателей». Эти слова, естественно, можно отнести к любому государству, его народу.

В то же время еще до сих пор значительная часть юношей и девушек имеют довольно поверхностное представление о том конкретном вреде, который алкоголь и табак могут оказать на их детородную функцию, а значит, на их детей и внуков. В связи с этим сегодня мы, в первую очередь медицинские работники, обязаны говорить, ничего не тая, об ошибках прошлого и настоящего с тем, чтобы их не повторять в будущем. И напоминать еще и еще раз об особой ответственности уже вступивших в жизнь или только начинающих вступать, которую они несут за продолжение рода. Напоминать о том, что за их ошибки будут расплачиваться дети и внуки. Напоминать о том, что хотя уже и давно закончилась война, но количество детских домов и учреждений для неполноценных детей, мягко говоря, не уменьшилось, и прежде всего по вине пьющих родителей.

Наши далекие предки оставили нам в наследство здоровые гены. И наша святая обязанность сделать все необходимое, чтобы сберечь их. А это нужно уже делать сейчас, сегодня, пока не поздно. И к этому нас призывают всем известные правительственные документы послед-

него времени. Мы должны оставить после себя не только спасенные города, моря, леса и поля, но и здоровые в социальном и генетическом аспекте поколения.

Об отрицательном влиянии алкоголя на здоровье и жизнь народа, на репродуктивную функцию молодых и будущих родителей, на их потомство и пойдет речь в предлагаемой массовому читателю книге. «...Ибо, — как еще об этом писал Аристотель, — людям, желающим идти правильным путем, важно также знать и об уклонении».

# ЧАСТЬ I. НАША БЕДА, ИЛИ БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Пьянство входит во все области общественной жизни, тормозя общественную деятельность, препятствуя естественному течению государственной жизни и способствуя вырождению человечества.

*Г.И. Дембо, русский гигиенист*

## 1. БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

### Опасное явление

В наше время перед человечеством стоит еще довольно много нерешенных глобальных проблем, в том числе и медицинских. Среди последних одно из первых мест занимают такие массовые пороки общества, как пьянство, алкоголизм и курение. Они не только стали глобальными проблемами, но и приобрели в последние десятилетия особую актуальность и остроту. И требуют своего незамедлительного решения, ибо от этого в конечном итоге зависят здоровье и благополучие не только ныне живущих поколений, но в большей степени будущего потомства.

Пьянство и алкоголизм — одна из актуальнейших социальных проблем современного мира. К ним близко при­мыкает и так называемое «культурное винопитие». Все эти разновидности нетрезвого образа жизни общества стали поистине общенациональным бедствием. Данные международной статистики свидетельствуют о том, что не менее 70% взрослого населения промышленно развитых стран регулярно употребляют алкоголь. Но что особенно опасно, к этому пороку с каждым годом начинают все

больше приобщаться женщины и юное поколение — будущее человечества.

Не случайно поэтому эта эпидемия XX века (перешедшая и в XXI век), как справедливо называют пьянство, стала привлекать особое внимание как служб здравоохранения, так и всей мировой общественности, которые по праву расценивают продолжающийся, притом стремительными темпами, рост алкоголизации народов как «болезнь цивилизации», «коллективное самоубийство», «путь к катастрофе человечества».

Еще сравнительно недавно бытовало утверждение, что чем совершеннее становится цивилизация, тем здоровее будет и образ жизни людей. Однако прогнозам этим, к сожалению, не суждено было сбыться. Вместе с ростом уровня цивилизации начали все острее давать о себе знать массовые пороки — «болезни века» — алкоголизм и табакокурения.

Человек, как известно, может заболеть от самых разных причин: плохой пищи, обуви, переохлаждения или перегревания, психических и физических травм и т. д. Одним словом, имеется много предрасполагающих нездоровых условий жизни, способных привести к разрушению здоровья. Эти негативные составные окружающего нас мира получили в последние годы в медицинской науке и практике название факторов риска, или риск-факторов. Этот термин означает, что подавляющему большинству болезней предшествуют те или иные, нередко хронически действующие отрицательные факторы природы. К примеру, провоцирующими моментами в развитии сахарного диабета является длительное злоупотребление сахаросодержащими продуктами, а в становлении гипертонической болезни — хронические стрессовые ситуации.

Но в нашей жизни имеются и универсальные факторы риска здоровья, способные привести к развитию очень многих имеющихся в медицинской практике болезней. К таким факторам относятся алкоголь, а также и табак. В организме человека нет практически ни одного органа, ни одной ткани, ни одной клетки, которые были бы «равнодушны» к алкогольным и табачным ядам. За последние десятилетия частота многих как хронических, так и

острых заболеваний, напрямую связанных со злоупотреблением спиртными напитками, заметно возросла. Причем эти болезни века «помолодели». Они все чаще и чаще стали поражать людей 20–30-летнего возраста, находящихся в самом расцвете творческих и физических сил, в самом активном детородном возрасте.

Американский доктор Б. Лаун, один из сопредседателей движения врачей за предупреждение ядерной войны, выступая лет двадцать тому назад перед советскими телезрителями по случаю вручения ему Нобелевской премии, сказал, что в его стране каждые полторы минуты умирает один человек от внезапной смерти, обусловленной главным образом острой сердечно-сосудистой недостаточностью. Академик Е.И. Чазов, его соратник по общественной работе, также приводит аналогичные данные в отношении нашей страны. И нередко причинами такого печального исхода человеческой жизни являются вредные привычки — винопитие и курение.

Несколько лет тому назад был проведен тщательный патолого-анатомический анализ смертельных исходов у более чем 500 скоропостижно умерших. Было установлено, что причиной внезапной смерти в трети случаев явилась сердечная недостаточность, вызванная регулярным употреблением спиртных напитков. И речь, повторяем, все чаще стала идти о мужчинах и женщинах молодого и среднего возраста. У этого контингента населения, согласно данным ВОЗ (ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения, работающая под эгидой ООН), заметно чаще (в 4–5 раз) диагностируется патология сосудов сердца и мозга, а также в три раза чаще встречается гипертония, если они неравнодушны к алкоголю.

Мировая статистика беспристрастно свидетельствует: заболевания, развивающиеся по причине алкоголя, к настоящему времени по своей частоте стали занимать третье место среди всех других причин смертности населения. Эти заболевания все чаще стали поражать лиц детородного возраста. А это серьезный удар по демографической политике государств.

Преждевременный уход из жизни людей, ведущих нетрезвый образ жизни, объясняется не только скоро-

постижной смертью. Несть числа тем болезням, которые часто исподволь у них развиваются. Причем эти болезни не так уж и редко закладываются с первой рюмки водки, с первого глотка вина, пива. Недаром поэтому медицинские работники с полным основанием считают, что в организме человека мало найдется таких заболеваний, которые нельзя было бы вылечить или, в крайнем случае, значительно улучшить их течение, если бы люди освободились от вредных привычек.

Исследования ученых, проведенные в последние годы, со всей определенностью показали: употребление алкоголя, пусть даже нерегулярное, пусть даже за счет слабоалкогольных напитков, во много раз опаснее для здоровья и жизни человека, чем это предполагалось всего лишь 10—15 лет назад. Окончательно развенчано все еще бытующее среди определенной части населения мнение о том, что опасны лишь алкоголизм и пьянство, а периодические застолья, рюмка вина или водки перед обедом или кружка пива в обеденный перерыв вместо «боржоми» естественны и нормальны. Было доказано, что не существует такой дозы алкоголя, которая не была бы вредна для организма (а речь идет о так называемых умеренных дозах). «Тихое» пьянство — медленный, но верный путь к самоубийству. Оно наносит не только непоправимый ущерб здоровью человека, но и обществу в целом.

Умеренное употребление спиртных напитков (свыше 20 г в перерасчете на чистый спирт в день) медленно разрушает организм. К сожалению, здоровые люди, как правило, не осознают этого своего явного преимущества. И «культурное винопитие» на них долгие годы может и не оказывать особо вредного воздействия. Но повторные приемы спиртного обязательно выводят из строя все новые и новые миллионы клеток самых различных органов. Эти постепенно нарастающие деструктивные процессы, согласно известному закону диалектики природы, а именно закону взаимного перехода количественных изменений в качественные, на определенном этапе жизни обязательно приводят к анатомическому и физиологическому «взрыву», а значит, и к быстрому развитию серьезного

заболевания. Винопития без отрицательных последствий не бывает.

Ученые многих стран с тревогой констатируют, что в наш век — век все убыстряющихся темпов жизни и постоянного нервного напряжения — организм человека все хуже переносит алкоголь, а последствия винопития начинают проявляться уже на более ранних этапах и становятся все более серьезными. Поэтому вопрос о том, как уберечь население от отрицательного воздействия на него пагубного напитка стоит сейчас в центре внимания международной общественности.

В течение ряда лет ВОЗ выражает серьезную тревогу по поводу практически повсеместного роста производства и употребления спиртных напитков. ВОЗ выделяет три категории проблем, связанных с потреблением алкоголя:

1. Проблема для пьющего.
2. Проблема для семьи пьющего.
3. Проблема для общества.

В связи с этим конкретно определены следующие направления первоочередных действий:

а) выработка национальной политики по борьбе с алкогольным пороком;

б) мобилизация политической воли, заключающаяся в объединении усилий всех заинтересованных государств в борьбе с алкоголизмом и пьянством;

в) сбор достоверных данных, осуществление более актуальных исследований, лучшее обеспечение информацией. Особое внимание уделяется изучению «роли социально-психологических факторов в контексте реальных экономических и политических условий в каждой стране»;

г) регламентирование мировой торговли алкогольными напитками в интересах здоровья;

д) пробуждение общественного сознания. Особое место отводится грамотной организации санитарно-просветительной работы среди населения;

е) непосредственные краткосрочные меры, которые могут проводиться, не дожидаясь дополнительных фондов и законодательств. Сюда относятся пересмотр рекламирования спиртных напитков, постепенная замена их безалкогольными напитками;

ж) укрепление руководства со стороны ВОЗ;

з) сконцентрированные международные усилия.

Сейчас ни у кого нет сомнений в том, что «болезнь цивилизации» требует радикального лечения, ибо, как сказал еще в XIX в. известный американский поэт и философ Р.У. Эмерсон: «Истинный показатель цивилизации — не уровень богатства и не величина городов, не обилие урожая, а облик человека, воспитываемого страной».

### Под угрозой — будущее

Оценивая те или иные глобальные проблемы, стоящие перед миром, в число которых входят алкоголизация и никотинизация населения, мы всегда задумываемся о судьбе будущих поколений, которые придут на смену нам, взрослым, возьмут из наших рук эстафету труда, науки, жизни, поведения. Дети и внуки, став самостоятельными, будут судить о нас не только по количеству выращенного урожая, числу построенных городов, по достижениям в науке и технике. Они прежде всего будут судить о нас по тому, какие здоровые зерна мы оставили им в наследство, какой генофонд вручили.

Родительские же органы и системы, несущие прямую или косвенную ответственность за передачу наследственных признаков, сейчас все больше начинают подвергаться возрастающим нагрузкам нездорового образа жизни, в том числе и алкогольным. Репродуктивные механизмы отцов и матерей не всегда уже могут в достаточной степени противостоять алкогольным, равно как и никотиновым, ядам. Они все чаще начинают подвергаться «поломкам» как анатомического, так и функционального порядка. И у определенного процента лиц «биологические часы» детородных органов, запрограммированные самой природой на точно выверенный ход, начинают давать сбои.

И доказательств этому немало. Несколько лет назад во Франции были проанализированы за более чем двадцатилетний промежуток времени истории болезней 2500 детей, наблюдавшихся в одной из больниц по поводу различного рода нервно-психических расстройств здоровья

(дебильность, олигофрения, эпилепсия и др.). Был сделан вывод, что в 36,5% случаев причиной глубоких нарушений функций мозга являлось пьянство отцов, а 3,1% — пьянство матерей. В последние годы из-за участвовавших случаев женского винопития стало все больше рождаться детей с теми или иными дефектами физического и психического развития.

Сейчас всевозможными врожденными пороками страдает практически каждый третий-четвертый ребенок, рожденный от пьяниц матерей и отцов. Гораздо больше детей по этой причине страдают скрытой формой физической или психической неполноценности. Особенно опасным признано женское винопитие, как для них самих, так, тем более, и для их потомства. Сейчас на страницах специальных медицинских изданий все чаще можно встретить сообщения о рождении детей с явлениями алкогольной эмбриопатии, или алкогольным синдромом плода (АСП), в основе которой лежат довольно глубокие деструктивные процессы во внутренних органах, в том числе и в мозге, из-за чего дети нередко пожизненно страдают серьезными заболеваниями внутренних органов и нервной системы. Нередко такого рода расстройства здоровья в течение длительного времени носят скрытый характер. Рождение потомства с АСП обусловлено употреблением спиртных напитков женщинами в период беременности, что также в наше время стало чаще наблюдаться.

Международная общественность выражает особую тревогу по поводу того, что к спиртным напиткам все чаще начинают прибегать не только женщины, но и юное поколение — будущие родители. Это особенно опасно и потому, что сейчас, судя по сообщениям социологов, наблюдается тенденция к омоложению браков, а также к росту внебрачных отношений, которые, мягко говоря, не всегда совершаются в трезвом состоянии партнеров. А это чревато самыми непредсказуемыми последствиями, в первую очередь для будущей жизни молодых родителей и их потомства, как социальными, так и медицинскими. И об этом, как бы предвидя события, еще много лет назад серьезно предупреждал академик В.М. Бехтерев, говоря, что алкоголизация населения является в полном смысле

государственным злом, которое не только губит силы нынешнего населения, но и обрушивается всей своей тяжестью на будущие поколения, которые при постоянно растущей алкоголизации окажутся во всех отношениях более хилыми.

Среди важнейших задач социально-экономического развития любого государства большое внимание уделяется разработке и претворению в жизнь эффективной демографической политики. Но воспроизводство населения тесно связано с проблемой здорового образа жизни — главным условием для осуществления нормальной репродуктивной функции. Так, уже в первые полтора года после широкомасштабного наступления на «зеленого змия» (правда, неграмотно проведенного) число родившихся возросло с 19,4 в 1985 г. до 19,9 в 1986 г. из расчета на 1000 жителей, т. е. речь идет о сотнях тысячах дополнительно родившихся. Немало из появившихся на свет родились от отцов и матерей, перешедших на трезвый образ жизни. Но далеко еще не все дети будут иметь нормальные показатели здоровья, поскольку далеко не все родители порвали с вредными привычками. Не все еще понимают, что необходимо твердо помнить и знать, что борьба за здоровье и долголетие человека должна начинаться задолго до его рождения, а если быть точнее — задолго до его зачатия.

Жизнь человека устроена так, что в ней большую роль играют различного рода привычки — и хорошие, и вредные. Но привычки — не врожденное качество нашей психики, они приобретаются и закрепляются в течение жизни, как правило, общественной. Одним словом, привычки носят социальный характер. Само собой разумеется, та или иная привычка не может, да и не должна подменять сознательного отношения человека к окружающей действительности. Однако это далеко не всегда относится к такому пороку, как пристрастие к алкоголю. А ведь пагубное действие этого яда, как и наркотика, широко известно.

Сейчас в нашей стране нет такого человека, который не знал бы о коварстве «напитка Бахуса». Но эти знания у подавляющего большинства населения, в том числе и с

высшим образованием, носят характер общеповерхностных сведений. В этом пришлось убедиться и нам лично на основании опроса более 3000 студентов начальных курсов средних и высших учебных заведений, в том числе и медицинского профиля. Свыше 90% опрошенных не имели отчетливых представлений о пагубном воздействии спиртных напитков на функции жизненно важных органов, в том числе и детородных. Не знали также и о механизме формирования алкогольной зависимости. А ведь речь идет о будущих родителях.

Сегодня как никогда мы должны прямо и откровенно, ничего не тая, без ложного стыда, говорить об ошибках прошлого, чтобы избежать их в настоящем и будущем. Ибо за эти ошибки будут расплачиваться не только ныне живущие, но и те, кому придется родиться в третьем тысячелетии.

## 2. ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума и война.

*В. Гладстон, англ. гос. деятель  
и писатель XIX в.*

### Когда, где, почему

Алкогольная проблема, до сравнительно недавнего времени казавшаяся незначительной, маловажной, не заслуживающей особого внимания, в наше время получила статус глобальной, а ее решение — международный характер. Но у каждой проблемы, какой бы она ни была, есть своя дата рождения и своя история. Точнее же об этом сказал К.А. Тимирязев: «Углубленное изучение вопроса неизбежно приводит к изучению его истории».

Сейчас уже невозможно установить имя первого человека, открывшего вино, или изготовившего его и разлившего по кружкам. Хотя ему, имярек, еще две с лишним тысячи лет назад посвятил Проперций Секст такие слова: «О, да будет проклят тот, кто первый выдал из

виноградной кисти и кто в чистую воду влил соблазнительный нектар!».

Судя по сведениям из античной литературы, библии, а также по данным археологических раскопок, уже более 5000 лет назад виноградарство получило невиданный до толе расцвет по единственной причине: большая часть урожая шла на приготовление «божественного напитка». На это прямо указывает и бесчисленное множество посуды, найденной при раскопках в районе Нижнего Египта. Значит, возраст вина еще старше.

Известно, что в древнейшие времена для утоления жажды использовали не только воду, но и другие естественные жидкие продукты: кумыс, молоко, мед, соки. Когда-то случилось так, что сахаросодержащие соки из фруктов были случайно оставлены на некоторое время в теплом месте, скорее всего под солнцем. Они начинали скисать и бродить, при этом, естественно, резко изменяя свои органолептические свойства: запах, цвет, вкус. Отведав случайно такую жидкость, люди приходили в состояние эйфории. Неестественное их поведение вызывало не только недоумение, но и страх у окружающих, чем и воспользовались вскоре служители культа.

Узнав вкус спиртного, люди постепенно научились ускорять процессы сбраживания путем добавления в исходный продукт меда, а позже и дрожжей, что привело и к повышению крепости напитков, которая, кстати, не превышала 12–14°, т. е. соответствовала крепости сегодняшних сухих вин.

Еще до сих пор в популярной литературе можно встретить сообщения о том, что крепкие спиртные напитки, в том числе и водку, впервые получили лишь в средние века, что связывают с работами алхимиков. Правда, имеются сообщения и о том, что водку умели получать и в VI–VII вв. нашей эры. Действительно, в те времена такая водка была известна в арабских странах, и называлась она «аль-кеголь», что в переводе на русский означает «одурманивающий». Указывается также, что первую бутылку водки изготовил в 860 г. араб Рагез. Исторические же материалы позволяют отодвинуть открытие напитков, аналогичных водке, на много столетий назад.

Водку умели добывать и до новой эры. Но ее предназначение было совсем иным, чем в нашу эпоху. Недаром поэтому ее называли «аqua vitae» («вода жизни»). Наши далекие предки считали, что водка обладает свойством воспламенять духовные силы человека. Вплоть до XV—XVI вв. новой эры ее, как правило, использовали в основном для лечения ряда старческих болезней. Она считалась эффективным средством для лечения холеры, чумы. В Китае водка также не считалась напитком массового употребления и применялась только для исполнения религиозных ритуалов.

Постепенно искусство виноделия распространялось по свету. Прошли тысячи лет, прежде чем секретом виноделия овладела Россия. Вплоть до позднего средневековья русские люди употребляли мед, брагу. Пиво же и вино были заморскими продуктами, которые наша страна импортировала, и то в небольших количествах и далеко не постоянно. К тому же алкогольные напитки предназначались в основном для богатого сословия. Винопитие на территории России носило эпизодический характер. Своей алкогольной промышленности государство не имело. И об этом прямо говорится в Лаврентьевской летописи X века, где также указывается, что виноградная лоза не была нам известна.

И это обстоятельство следует особо подчеркнуть, поскольку еще до настоящего времени кое-где на Западе бытует мнение, что пьянство — удел русских, что у них «на роду пить написано». Но это в корне ошибочное мнение. Ведь только в IX—X вв. Киевская Русь начала включать, и то нерегулярно, в свой торговый оборот заморские вина. О регулярной закупке алкогольной продукции можно говорить лишь в XV в. Кстати, именно в это время наши предки научились сами производить брагу и пиво. И об этом сообщает русский врач Н. Денисюк, специально изучавший данный вопрос, в своей книге «Злое горе Руси и русского народа»: «Наши деды изрядно привозили из-за моря виноградное вино, но вино содержит не более 9—12° алкоголя. Но и вино было редко, а больше пили пиво, т. е. брагу. То пиво, которое пили наши предки, это не пиво наших дней. Брага содержала не более 2—3% алкоголя».

В средние века был открыт способ получения крепких напитков из открытого вновь спирта. До нас дошло и имя первого человека, получившего спирт, — алхимика Раймонда Люля. С этого времени, когда спирт научились добывать в промышленных масштабах, когда он к тому же стал довольно дешевым продуктом, можно уже говорить о постепенном приобщении народов к винопитию, масштабы которого, конечно, ни в коем случае нельзя сравнить с нынешними.

Но несмотря на это винопитие осуждалось не только церковью, но и государством, а также и передовой общественностью. В III тысячелетии до н. э. начали появляться и первые предупреждения о вреде алкоголя для здоровья человека, для общества. Эпитетами «хмельной», «пьяный» награждались, кстати, не только злоупотреблявшие спиртным, но и те, кто себя проявлял в обществе с отрицательной стороны. Вот, например, как о таких людях говорили в древнеиндийском писании:

*То были Гордыня, Стяжание, Чванство,  
Алканье, Гнев и Безумие Пьянства.*

Скифский мудрец Анахарсис, осуждая пьянство, говорил: «Виноград приносит три грозди: первая — удовольствие, вторая — опьянение, третья — неприятности». Он же продолжал: «...у себя дома первый бокал обыкновенно пьют за здоровье, второй — ради удовольствия, третий — ради наглости, последний — ради безумия». Наш далекий предок Владимир Мономах предупреждал: «Лжи остерегайтесь и пьянства, от того ведь душа погибает и тело». А Сенека был убежден, что: «пить вино так же вредно, как принимать яд».

Говоря о пагубном действии винопития родителей на потомство, отец научной медицины Гиппократ прямо заявлял: «Пьянство — причина слабости и болезненности детей».

В средние века, когда винопитие стало уделом не только зажиточного, но и среднего сословья, прогрессивные деятели, в том числе и поэты, предостерегали народ об опасности злоупотребления алкоголем. Омар Хайям, по-

святивший, как известно, много прекрасных стихов, восхвалявших вино, все же знал ему истинную цену:

*О вино! Ты прочнее веревки любой.  
Разум пьющего крепко опутан тобой.  
Ты с душой обращаешься, словно с рабой.  
Стать ее заставляешь самую собой.*

Многие государственные деятели также осуждали пьянство. Из истории известно, что к пьяницам применялись даже высшие меры наказания, т. е. смертная казнь.

Четыре с лишним тысячи лет назад в Китае был издан специальный эдикт, запрещающий под страхом суровой кары употреблять спиртное. В Древней Греции с целью искоренения пьянства была даже учреждена должность особых чиновников, которым вменялось в обязанность препятствовать посещению питейных заведений.

Из истории известно, что ни строгие предупреждения, ни жестокие меры наказания, ни даже введение «сухих» законов не приводили к желаемому результату. После временных успехов к алкоголю приобщалось еще больше людей, как бы следуя древней народной поговорке: «Запретный плод сладок, а дурные примеры заразительны». Человечество продолжало и, к сожалению, продолжает создавать себе ад.

### Кто, где и сколько

В течение нескольких тысячелетий у людей постепенно выработывалась «питейная» традиция. Но лишь в последние 3–4 столетия произошло массовое приобщение народов к алкоголю. Все же рекорды как по количеству употребляемых спиртных напитков, так и по их качеству побил двадцатый век, особенно вторая его половина.

Конечно, люди выпивали и в древние века, и в начале, и в Средине нашей эры. Но, повторяем, в те времена винопитие было нерегулярным и наблюдалось оно у людей имущих. К тому же выпивали слабоградусные вина и при том разведенные водой, чаще неоднократно. Этому имеется много документальных подтверждений. Вот, на-

пример, как об этом повествует Гомер в своей знаменитой «Одиссее»:

*...Если когда тем пурпурно-медвяным вином наслаждаться*

*В ком пробуждалось желанье, то, в чашу его нацедивши,*

*В двадцать раз боле воды подбавляли, и запах из чаши*

*Был несказанный...*

Римским легионерам, особенно при совершении длительных походов, выдавалась определенная порция вина, смешанного с несколькими весовыми частями воды.

Вплоть до середины прошлого столетия нет конкретных статистических данных о количестве потребляемых спиртных напитков на душу населения. Да в них, по-видимому, и надобности-то не было из-за малого количества людей, равнодушных к алкоголю. А если и были в каком-либо городе десяток-другой пьющих, то это уже считалось из рук вон выходящим событием, которое обсуждалось гласно всем народом. А в странах ислама, например, где народы воспитывались в духе фанатичной преданности религии, распитие спиртных напитков считалось великим грехом. И подавляющее большинство людей слепо повиновались воле Магомета.

В средние века в некоторых странах винопитие прочно вошло в жизнь состоятельных людей. Это касается прежде всего южных регионов мира: Средней Азии и Ближнего Востока. В литературе тех времен отмечаются периоды особого почтения Вакха. И все же в те времена винопитие считалось уже явлением, заслуживающим осуждения.

Ситуация резко изменилась в XVI—XVII вв., когда производство как слабоградусных, так и крепких спиртных напитков было поставлено на промышленную основу. Был открыт спирт. Винно-водочная продукция стала гораздо дешевле. Она стала доступной людям со средним и даже низким достатком. А спрос, естественно, рождает предложение. Производить и продавать алкогольные напитки оказалось весьма прибыльным делом.

Не замедлили сказаться и негативные последствия, прежде всего медицинские. У жен пьющих мужчин участились случаи рождения потомства с физическими и психическими дефектами. Детей с выраженными анатомическими уродствами бродячие цирковые артисты стали все чаще демонстрировать за определенную плату публике различных городов.

Итак, наступила новая, переломная эра в истории винопития. Подобно грибам, начали расти в странах Европы и Азии винно-водочные предприятия. В конце XVI, а особенно в XVII в. Россия, овладев современными методами получения чистого спирта из дешевых традиционных продуктов (злаков), создала собственную винно-водочную промышленность. Еще при Борисе Годунове продажа водки в стране превратилась в царскую монополию. В конце XVIII — начале XIX вв. алкоголь в финансовом отношении составлял не менее 25% государственного бюджета.

Стремительно росли темпы производства спиртных напитков в России, но еще более стремительно этот рост происходил в странах развивающегося капитализма. Особенно широких размахов достигло употребление алкоголя из расчета на душу населения во второй половине прошлого столетия. Этой участи не избежал и русский народ. Вот как об этом свидетельствует Н. Денисюк: «Много Русь пережила напастей, горя и бед, много пороков живет в душе русского народа, многими слабостями одержимы, но всех пороков и слабостей страшней — пьянство».

Количество производимых гектолитров вина и водки в те годы, а также и число лиц, их употреблявших, конечно, нельзя сравнить с аналогичными показателями нашего времени. Нынешние во много раз превосходят цифры прежних лет. И все же уже тогда стали говорить о пьянстве как о зарождающейся проблеме. Это касается многих стран Европы, в том числе и нашей. В связи с интенсивным развитием капитализма пьянство и алкоголизм приобрели характер серьезного социального зла. Профессор И.А. Сикорский писал: «Алкоголь — великий убийца, от него гибнет больше человеческих жизней, чем от

настоящих убийц, чем от яда, чем от зимней стужи, чем от грома небесного».

Говоря о возрастающих темпах производства и потребления спиртных напитков в конце XIX — начале XX вв., следует особо подчеркнуть, что женщины практически были свободны от этого порока. Женщина с бокалом вина в руках считалась исключительным явлением в обществе и выглядела, можно сказать, одиозной фигурой. В начале нашего столетия известный немецкий психиатр Э. Крепелин, отмечая в качестве положительного явления этот факт, говорил, что последствия алкоголизма не столь страшны, поскольку прекрасная половина рода человеческого почти не причастна к алкоголю. Выказывая далее опасения насчет будущего, ученый серьезно предостерегал, что если алкоголь получит распространение и среди женщин, то нашим потомкам будет грозить гибель. Пройдет несколько десятилетий, и это пророчество, увы, начнет сбываться.

Если в прошлом, да и в первой половине нынешнего века, злоупотреблял алкоголем в основном рабочий класс, то теперь все социальные слои населения страдают этим пороком. Недаром поэтому социологи пишут, что на смену так называемого алкоголизма нищеты пришел «алкоголизм благополучия и комфорта», которому предаются с удивительным единодушием все слои современного общества. На сегодняшний день, по сведениям ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), в экономически развитых странах пьянствуют в полном смысле этого слова примерно 10% населения.

Но особую тревогу и повышенную озабоченность государств и всей мировой общественности вызывает тот факт, что к спиртному все чаще стали приобщаться женщины детородного возраста и подрастающее поколение, как юноши, так и девушки. Социологические исследования говорят, что «знакомство» с алкоголем у большинства (свыше 90%) юношей и девушек происходит еще в старших классах. Количество же выпивающих женщин за последние двадцать пять лет возросло в ряде стран, в том числе и у нас, в два и более раза. В связи с этим проблема, связанная с употреблением ал-

коголя, во многих странах мира приобрела особую актуальность и остроту.

Социологи утверждают: из каждой тысячи выпивающих алкоголиками становятся от 10 до 45 человек. Среди выпивающих женщин болезнь развивается заметно чаще, чем среди мужчин. Если в 1919 г. соотношение между мужчинами и женщинами алкоголиками было 18,1 : 1, то уже в 50-х годах в ряде экономически развитых стран оно уже выражалось как 5,5 : 1, а для Англии 2 : 1. А сейчас это соотношение в таких странах, как США и Англия уже сравнялось. Для СССР оно составляло на конец 70-х годов 7 : 1. И здесь нет ничего удивительного, если учесть, что в Западной Европе и в США от 75 до 88% женщин равнодушны к алкоголю.

Сейчас практически все исследователи, занимающиеся алкогольной проблемой, пришли к общему выводу, что в последнее время прослеживается заметная тенденция к росту числа женщин, приобщающихся к регулярному употреблению как слабоалкогольных, так и крепких спиртных напитков. И эти темпы прироста заметно опережают такие показатели у мужчин. В то же время, согласно исследованиям, проведенным во Франции, хотя количество пьющих женщин и приблизилось к числу мужчин, они все же употребляют спиртное в 3,5 раза меньше, да и смертельных исходов от последствий пьянства у них наблюдается пока в 4–5 раз реже, нежели у мужчин. Но здесь прослеживается еще одна особенность: серьезные нарушения здоровья у женщин, употребляющих алкоголь, диагностируются гораздо чаще, чем у пьющих мужчин. Кроме того, хронический алкоголизм у женщин-пьяниц развивается в 3–3,5 раза быстрее, что, кстати, характерно и для подростков. При этом хронический алкоголизм развивается, нередко минуя промежуточные, обязательные для взрослых мужчин, стадии наркомании.

Падает производительность труда, распадаются семьи, страдает демографическая политика государств, все чаще рождается неполноценное потомство. Но ведь кроме этого, как подсчитали статисты, по вине пьющего страдает в среднем 7–8 человек, связанных с ним родственными

или производственными отношениями. И разве могут у кого-либо, как у нас в стране, так, кстати, и за рубежом, возникнуть сомнения в правильности и своевременности принятых недавно решительных мер правительством по борьбе с алкоголизмом и пьянством?! Эти меры — борьба за оздоровление народа, его настоящей жизни, а еще в большей степени — будущей. Это и борьба за здоровый генофонд.

Все мы с болью встречаем сообщения об авариях и катастрофах, при которых одновременно погибают сотни людей. Но мы почему-то более спокойно относимся к человеческим катастрофам другого порядка. А ведь по вине «зеленого змия» ежедневно преждевременно расстаются с жизнью не менее 10 000 человек. По данным, приводимым известным советским ученым профессором Б. Урланисом, из-за пристрастия к спиртному ежегодно в мире расстаются с жизнью примерно 3,5 млн человек. А ведь это больше тех жертв, которые происходят от таких суммарно взятых факторов, как война, терроризм, стихийные бедствия, преступления. И здесь нет никакого преувеличения. Массовые человеческие пороки несут гибель цивилизации. Эту мысль четко выразил известный американский хирург Ди Беки: «И скажу: наркомания, алкоголизм и курение — под стать ядерной войне».

В последние годы как никогда стало совершенно очевидно: алкоголизация населения невыгодна для всех государств с любой точки зрения, и не только с медицинской и социальной, но и с экономической, ибо сиюминутная финансовая выручка довольно быстро приводит к куда большим материальным потерям.

Согласно проведенным медико-социологическим исследованиям, если в середине 50-х годов прошедшего века среди лиц до 18-летнего возраста алкоголь употребляли 25%, то к концу 90-х годов этот показатель поднялся до 90—95. Не удивительно поэтому, что средний возраст, при котором сейчас диагностируется хронический алкоголизм, снизился за последние десятилетия на 5—7 лет.

Алкоголизация молодого населения, как видим, приобретает угрожающие размеры. В том числе и в нашей стране.

### 3. ФОРМУЛА ОТРАВЫ

Реакция организма на вредно действующие на него влияния внешней среды и составляют сущность большой жизни.

*С.П. Боткин*

Известная всем со школьных лет химическая формула спирта  $C_2H_5OH$  скрывает в себе еще, наверное, немало неразгаданных биологических тайн. Но и того, что на сегодняшний день известно науке о напитке Вакха, вполне достаточно для того, чтобы сделать серьезные выводы о его ядовитых во всех отношениях свойствах. С каждым годом, особенно на современном уровне развития медицины и биологии, появляются все новые и новые сообщения о коварстве спиртных напитков, как крепких, так и слабоградусных, включая пиво.

Алкоголь (синонимы: этиловый спирт, этанол) относится к натуральным ядам. Он способен проникать во все клетки организма, и притом, как показывают лабораторные исследования, буквально за считанные минуты. Это его свойство хорошо знакомо тем, кто «дегустировал» такой напиток. В первую же минуту алкоголь достигает клеток головного мозга, вызывая определенные, известные выпивающим ощущения.

Этиловый спирт — высококалорийный продукт. Но эти калории «пустые», поскольку, в отличие от пищевых веществ (жиров, белков и углеводов), не являются строительным материалом для живого мира. Недаром поэтому алкоголь называют «градусами без калорий». Вторгаясь в обменные процессы, он распадается на отдельные свои составные, которые отравляют все органы и ткани, нарушая в них течение миллионов биохимических реакций. Спирты, как известно, обезвоживают клетки, что еще в большей степени затрудняет в них обмен веществ. Повышенная жажда у выпивающих, наблюдающаяся обычно на следующее утро, не что иное, как симптом обезвоживания организма.

Сам алкоголь и основные его продукты окисления являются глубоко чужеродными для организма, так как не

являются питательными соединениями. Он, как и многие другие химические отходы промышленности, обладающие ядовитыми свойствами, отнесен к разряду ксенобиотиков (от греческого «ксенос» — чужой и «биос» — жизнь). Спирт разрушает, нередко убивая или глубоко травмируя все живое как животного, так и растительного происхождения. Добавление даже слабоконцентрированных растворов спирта в культуры растительных или животных клеток, как правило, довольно быстро приводит к их гибели или резко тормозит развитие.

Все спиртосодержащие напитки проходят в организме ряд биохимических превращений, разрушаясь под действием многочисленных ферментов. И здесь можно выделить два главных этапа: сначала этанол под влиянием фермента алкогольдегидрогеназы окисляется до ацетальдегида, который затем с помощью другого фермента — ацетальдегиддегидрогеназы — превращается в уксусную кислоту и далее в ацетилкоэнзим А. В конечном итоге образуются углекислый газ и вода, которые и покидают организм. Подавляющее количество спирта (95%) разрушается в «главной биохимической лаборатории» — печени, содержащей для этой цели специальные ферментные системы: алкогольдегидрогеназу (АДГ), микросомальную этанол-оксидирующую (МЭОС) и систему каталазы.

Алкоголь нарушает течение всех видов обмена веществ: белкового, жирового, углеводного, макро- и микроэлементного, витаминного. А все эти питательные соединения участвуют в строительстве органов и тканей, их ферментов, гормонов, генетических субстанций и т. д. В частности, у выпивающих всегда имеются признаки гиповитаминозов, прежде всего витаминов группы В и С. Резко нарушается ферментативная активность, в том числе и ответственная за надежность иммунных процессов.

Но не только сам спирт обладает токсическими свойствами. Вредоносное действие, причем более сильное, чем сам этанол, на организм оказывают и его промежуточные продукты распада: уксусно-этиловый эфир, ацетальдегид. Последний особенно «злорадствует» в органах и тканях

и потому считается самым ядовитым продуктом алкоголя. Особенностью спирта является то, что он легко проникает сквозь клеточные мембраны, глубоко внедряясь в их «биологические часы».

Следует особо подчеркнуть то обстоятельство, что алкогольразрушающий фермент — алкогольдегидрогеназа (АДГ) — в свое время был создан природой отнюдь не для нейтрализации спирта. Этот фермент в первую очередь предназначен для обеспечения физиологического течения множества жизненно важных окислительных процессов в организме. Поэтому введение алкоголя внутрь отрывает значительную часть АДГ от выполнения необходимых функций, что, в конце концов, и приводит к развитию многочисленных заболеваний.

По современным представлениям, ацетальдегид играет главную роль в механизме развития и становления хронического алкоголизма. Окисление и распад этого компонента алкоголя происходит при активной работе специальных клеточных включений — митохондрий, находящихся в цитоплазме. И чем чаще человек прибегает к спиртному, тем энергичнее в митохондриях протекают окислительные процессы. На определенном этапе у часто выпивающих высокие скорости работы митохондрий становятся как бы нормой. В связи с этим они начинают «требовать» очередного подвоза алкоголя, вернее, ацетальдегида, ибо в противном случае организм человека начинает болезненно переносить воздержание. Этим, кстати, и объясняется временное улучшение самочувствия у пьяниц после очередной дозы спиртного (после похмелья). Тяга к спиртному, таким образом, с каждым разом становится все менее преодолимой, что и характерно для развивающегося алкоголизма. Кстати, первое упоминание о «пользе» похмелья встречается у Гипшократа: «Если голова болит от пьянства — выпить котилию (0,27 л) чистого вина».

Несколько лет назад в организме человека была открыта так называемая *опиатная система*, одной из главных функций которой является предохранение центральной нервной системы от физических и психических перегрузок. Многочисленные эксперименты, прове-

денные в ведущих лабораториях нашей страны, позволили сделать вывод, что регулярное употребление алкогольных напитков приводит к извращению функции опитной системы. А это приводит к развитию пристрастия к спиртному.

Разнообразные чужеродные для человеческого организма вещества, способные вызывать к себе болезненное пристрастие, а в их число входит алкоголь, а также, кстати, и табак, характеризуются четырьмя фазами, или стадиями, привыкания к ним, в результате чего развивается токсикомания. Эти стадии были подробно описаны в 1967 г. видным советским психиатром профессором Д.Д. Федотовым.

*Первая стадия* состоит в появлении частой потребности в приеме тех или иных доз спиртного для получения состояния эйфории или же для облегчения различного рода тягостных ощущений. Во *второй стадии* развивается уже устойчивость, или привыкание к предыдущим дозам алкоголя, в связи с чем для получения желаемого эффекта приходится прибегать к более высоким дозам. Через некоторое время на смену второй стадии приходит *третья*, при которой возникает уже синдром абстиненции, или отмены, что проявляется тягостными физическими и психическими расстройствами здоровья. Для их ликвидации возникает необходимость в повторном приеме алкоголя, притом через короткий промежуток времени. Это то, что в народе называют словом «опохмелиться». У человека налицо все признаки хронической алкогольной интоксикации, т. е. алкоголизма. И, наконец, в завершающей, *четвертой*, стадии появляются тяжелые расстройства со стороны психики, а также и внутренних органов. Они еще больше усугубляются дополнительными порциями спиртного, которые лишь на время «поправляют здоровье». Дело быстрыми темпами приближается к развязке, к закономерному финалу.

Алкоголизм как болезнь характеризуется постепенным развитием, правда, это относится ко взрослым мужчинам, но отнюдь не к женщинам и подросткам, где механизм токсикомании развивается по своим, особым законам. Но к токсическим свойствам алкоголя мы еще не

раз будем возвращаться по ходу нашего печального повествования — при анализе главных звеньев детородной функции молодых людей — будущих родителей, а также и их потомства.

#### 4. О «БЕЗВРЕДНОМ» ПИВЕ

Избегай удовольствия, которое приносит печаль.

*Солон, древнегреческий мыслитель*

Пиво — это напиток, как правило, из ячменного солода с небольшим содержанием алкоголя. Для его приготовления используются специальный пивоваренный солод, хмель и вода, чаще всего с добавлением риса или сахара. Имеющиеся в продаже сорта пива разделены на две группы: светлое (к примеру, «Жигулевское», «Московское») и темное (например, «Бархатное», «Портер» и др.). Как правило, содержание спирта в пиве колеблется от 2,2 до 3,5%, хотя имеются и сорта с более высоким содержанием спирта. Пиво действительно еще очень многие считают маловредным, безобидным, а то даже и полезным «освежающим» напитком. Этому мнению способствует еще и довольно недостаточная информированность населения о тех «достоинствах» пива, которыми оно на самом деле обладает.

История открытия пива своими корнями уходит вглубь тысячелетий, хотя в некоторых источниках информации еще довольно нередко можно встретить утверждения о сравнительной молодости этого напитка. Кстати, как утверждает легенда, изобретателем пива считается один из средневековых правителей Фландрии Гамбринус. Этим, между прочим, и объясняется то обстоятельство, что немало пивных баров в нашей стране, да и за рубежом, носят его имя. Однако, повторяем, как свидетельствует история, пиво было знакомо людям за много веков до рождения Гамбринуса.

Сейчас накопилось много научных данных, говорящих о том, что пиво, употребляемое более 0,5 л в день,

вопреки укоренившемуся мнению большинства людей, совсем не безвредный, безобидный напиток, а как раз наоборот. Регулярное употребление этого «прохладительного» напитка приводит к постепенному развитию многих заболеваний. Содержащиеся в пиве, пусть и в небольшом количестве, алкогольные токсины (а они поступают в организм в довольно опасных количествах, если человек употребляет пиво в течение дня в большом количестве), а также и ряд других чуждых для организма соединений, извращают течение обменных процессов, ухудшают функции жизненно важных органов и систем. При этом в первую очередь страдают сердечно-сосудистая система, органы пищеварения и мозг.

К сожалению, многие люди еще довольно плохо осведомлены о коварстве пива. И примером тому — нередко встречающиеся самые настоящие пивные застолья, притом с употреблением большого количества солений. И это характерно для многих стран мира, в том числе и для нашей. В Баварии, например, ежегодно проводят традиционные пивные фестивали. Очередной по счету, состоявшийся недавно, принес печальные рекорды. В этот день было выпито более 5 млн литров «замечательного» баварского напитка. 223 любителя его были даже доставлены в больницы в бессознательном состоянии.

При частом употреблении пива деятельность желудочно-кишечного аппарата пребывает в состоянии хронического перенапряжения, особенно печень. Токсические вещества пива, как и других более крепких спиртных напитков, о чем свидетельствуют нейрохимические исследования последнего времени, стимулируют высвобождение в клетках головного мозга сильнодействующие гормоны адреналина (или, как его называют, гормона тревоги), что приводит в ряде случаев к вспышкам агрессивности. Одновременно происходит и выбрасывание в кровь так называемого гормона грусти, что способствует развитию подавленного настроения.

Пиво не менее опасный продукт (если им злоупотребляют) для центральной нервной системы, чем другие спиртные напитки повышенной крепости. Американские ученые, проведя серию исследований, сделали вывод: упот-

ребление водителями пива перед поездкой потенциально опаснее винопития.

Регулярное употребление пива (как уже говорилось, более 0,5 л в день) приводит к развитию такой серьезной патологии, как дистрофия миокарда, известной с давних времен под названием «пивное сердце». Развивается ожирение, обостряются хронические заболевания, появляются и новые недуги. Кстати, для справки: даже, казалось бы, безобидная, по мнению многих, кружка пива, ежедневно выпиваемая в течение года, дает прибавку в весе до 15 кг. Об этом, правда, знали и раньше. Недаром в свое время Бисмарк говорил: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными».

Частое употребление пива — короткий путь к формированию хронического алкоголизма, известного под названием *гамбринизма*. Не менее тридцати процентов любителей «баварского», «чешского», «жигулевского» и им подобных напитков становятся в ближайшие годы алкоголиками, и почти такое же количество — кандидатами в них. Пристрастие к пиву развивается гораздо раньше, чем к водке. И об этом все чаще стали говорить сегодня наши ученые, призывая навести порядок в «пивном деле».

Вообще, болезненное пристрастие к слабоалкогольным спиртным изделиям, переходящее в алкоголизм, развивается в четыре раза быстрее, чем к крепким. При этом болезнь гораздо труднее поддается лечению. В то же время у любителей пива также быстро прогрессируют такие заболевания, как гепатиты и циррозы печени, атеросклероз, различные поражения центральной нервной системы. Эти люди быстрее и стареют. Это и понятно. Ведь пиво, в отличие от водки или вина, употребляется зачастую регулярно и в больших количествах.

Особенно пиво опасно для молодого поколения, отличительным признаком которого в последние три десятилетия стала акселерация. А это значит, быстрое совершенствование физического развития юношей и девушек заметно опережает психическое. Возрастающая лабильность нейроэндокринной системы, сопровождаемая одновременно активным половым созреванием, де-

лает организм молодых людей наиболее ранимым по отношению ко многим вредоносным факторам внешней среды, в том числе и в первую очередь к алкоголю и табаку. Так называемая нормальная доза спиртного для взрослых, а это, естественно, относится и к пиву, для юного поколения будет сверхпороговой, а значит, и гораздо более токсичной. И большую роль в развитии предрасположенности и пристрастия к слабоалкогольным напиткам играют особенности функции гипоталамуса, ибо некоторые его специфические образования активно участвуют, как уже отмечалось, в формировании алкоголизма.

При этом, как показывают врачебные наблюдения, уже в ближайшие месяцы, редко годы (а отсчет, естественно, ведется от первого бокала пива или вина), происходит довольно быстрое привыкание к ним, а к концу года, что чаще всего и бывает, вырабатывается уже определенный стереотип алкогольного поведения, что повышает потребности организма к более частым приемам пива, притом во все возрастающей дозе. На втором году «пивной жизни» формируется уже психическая зависимость, т. е. резко усиливается тяга не только к пиву, но и к более крепким напиткам. Спустя еще определенное время формируется и физическая зависимость от алкоголя. Налицо все признаки алкогольной болезни.

Давно уже известно, что пиво обладает токсическим эффектом в отношении органов и их клеток, несущих ответственность за продолжение рода. Пиво в ряде случаев приводит к развитию бесплодия. А если и появляется беременность, то ядовитые соединения пива, равно как и другие спиртные напитки, способны привести к развитию анатомических и психических дефектов, с чем дети и появляются (если, конечно, доживут до родов) на свет. Ядовитые свойства пива резко возрастают, если оно употребляется вкупе с водкой или вином. В этом случае пиво заметно удлиняет время действия других спиртосодержащих продуктов, заодно повышая их вредоносное действие на организм как родителей, так и зародыша и плода. Из этого следует непреложный вывод: раз уж кто-то пьет пиво, то одновременно категорически не реко-

мендуется употреблять другую винно-водочную продукцию. Еще резче возрастают токсические свойства пива, если человек к тому же и курит, ибо табачные и алкогольные токсины (разумеется, и пивные) — синергисты. Они друг для друга являются сильными катализаторами. Вот почему вред при одновременном употреблении этих продуктов бывает гораздо больше, чем от простой их арифметической суммы.

Имеется немало данных, говорящих о том, что пиво по сравнению с вином является более частой причиной осложнений беременности и ее исходов. И об этом свидетельствуют не только опыты на животных, но и клинические наблюдения. Кроме того, употребление пива в те месяцы, когда мать кормит ребенка грудью, приводит к серьезным нарушениям здоровья детей. Немецкий исследователь И. Лейбзон, проследив судьбу 300 детей в возрасте от одного до пяти лет, матери которых употребляли в период естественного вскармливания традиционное для мест их проживания баварское пиво домашнего приготовления, пришел к выводу, что 87% их потомства отставали в интеллектуальном развитии и 67% страдали теми или иными болезнями органов пищеварения. Но что оказалось и вовсе неожиданным, смертность среди новорожденных на первом году жизни составила 15,6%. А у самих кормящих матерей, как показали работы австралийского хирурга Ю. Розенталя, в 59% случаев диагностировались трудно поддающиеся лечению воспалительные процессы молочных желез (маститы).

Пиво, о чем свидетельствуют работы онкологов, способствует и развитию злокачественных новообразований, стимулируя рост раковых клеток. Сейчас стало известно, что в здоровом человеческом организме в том или ином количестве имеются онкогенные клетки, которые при надежно функционирующих адаптационных механизмах уничтожаются специальными клетками-убийцами, или Т-лимфоцитами (клетки крови). Они прекрасно справляются со своей работой, если биологические системы человека функционируют нормально, т. е. не подвергаются действию вредоносных факторов внешней среды, в

том числе алкогольного и табачного происхождения. Но у курящих и выпивающих эта оборонная система всегда страдает, чем и объясняется их повышенная предрасположенность к развитию раковых процессов.

Нет, наверное, особой надобности подробно говорить об особо вредоносных свойствах таких доморощенных напитков, которые объединяются одним общим названием «самогон». Присутствующие в них сивушные масла по своим ядовитым свойствам не входят ни в какое сравнение с токсическими продуктами вино-водочных изделий заводского производства.

Лабораторные исследования показывают, что в самогонах в больших количествах присутствуют такие яды, как изопропиловый спирт, ацетальдегид, уксусно-этиловый эфир, фурфурол... Всего и не перечислить. До 30 вреднейших для здоровья компонентов насчитывается в самогонах. И каждый из них своего рода чемпион по излюбленным живым мишеням. Так, например, фурфурол по своим ядовитым свойствам в 83 (!) раза превосходит пресловутый пищевой спирт. Все же сивушные продукты домашних суррогатов в двадцать раз по своей токсичности опаснее водки заводского изготовления.

От самогонов (чачи, тутовки, араки и им подобных) гораздо быстрее развивается хронический алкоголизм, особенно у подрастающего поколения и женщин. Обменные процессы во многих жизненно важных органах нарушаются гораздо быстрее от самогонов, чем от других алкогольных напитков. В первые же годы ухудшается зрение, вплоть до развития слепоты, а также функция центральной нервной системы. При употреблении самогона нередко развиваются самые настоящие психозы. Резко страдает и детородная функция как у женщин, так и у мужчин. Осложнения при беременности и родах протекают гораздо тяжелее, чем при употреблении вина, водки, пива. Смертельные исходы у родителей и детей наступают при этом во много раз чаще. В массовой печати нередко появляются сообщения о тех катастрофических последствиях, к которым приводит самогон, опасный не только для самого пьющего, но и для общества в целом.

## 5. ОПАСНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Читатель благородный, ...  
Любите самого себя...

*А.С. Пушкин*

Один порок ведет к другому. Так оно в жизни, как правило, и бывает. Тот, кто выпивает, тот обычно и курит. И это статистически подтверждено. Алкогольные и табачные яды, вкуче вводимые в организм, оказывают на него гораздо более сильное действие, чем их сумма, порознь принимаемая.

В табачном дыме обнаружено до 6000 самых различных компонентов и их соединений. Большая их часть оседает при курении в ротовой полости. От подавляющего числа из них человек освобождается естественным путем: при кашле, чихании, со слюной. Алкоголь же, попадая сразу в рот, не только смывает табачные токсины и уносит с собою внутрь организма, но и, являясь прекрасным растворителем для большинства органических продуктов, высвобождает из частиц табачного дыма токсины в их чистом виде, таким образом усиливая их ядовитые свойства. В свою очередь табак, разрушая ряд ферментов, в том числе и антиалкогольных, снижает процессы окисления спирта, в результате чего промежуточные продукты его распада на более длительный срок задерживаются в клетках жизненно важных органов, особенно мозга, сердца, половых желез.

Неудивительно поэтому, что алкоголь в единстве с табаком стоят на первом месте как причина преждевременной смерти населения, оставив в этом отношении позади себя онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, кстати, раковые процессы встречаются у курящих заметно чаще, если они к тому же равнодушны к спиртному. Так, по данным японского ученого Хираяма, если у злоупотребляющих алкоголем риск развития злокачественных новообразований возрастает в десять раз по сравнению с непьющими, то у тех, кто еще и курит, этот показатель равен 15. А сердечно-сосудистые заболевания с тяжелыми осложнениями диагностируются гораздо чаще

у выпивающих и одновременно курящих, чем отдельно у курящих или только выпивающих.

Установлено, что у лиц детородного возраста, которые и курят, и выпивают, снижена репродуктивная способность в гораздо большей степени, чем у тех, кто курит, но не выпивает, или наоборот. Так, из большой группы обследуемых мужчин, не курящих и не пьющих, бесплодие выявлено в 1,1% случаев. В группе только курящих этот процент был уже равен 3,1, а в группе только выпивающих — 6,6. Если же мужчины детородного возраста страдают двумя этими пороками, то бесплодие у них уже диагностируется в 15,6% случаев.

Вообще есть в медицине одно правило, ставшее уже давно своего рода аксиомой: одновременный прием лекарств и алкоголя — понятия взаимоисключающие. И это правило давно известно медицинским работникам. Поэтому врачи, назначая своим пациентам курс медикаментозной терапии по поводу того или иного заболевания, всегда предостерегают о недопустимости винопития. Это глубоко обоснованное требование.

Многие лекарственные препараты, особенно антибиотики, седативные, антикоагулянты, гипотензивные и ряд других, как показали специальные анализы, усиливают токсические свойства алкоголя за счет высвобождения из него в большом количестве продуктов окисления, в частности, ацетальдегида. При этом его концентрация в крови резко повышается, что приводит, несмотря на применение сильнодействующих медикаментов, к ухудшению течения заболеваний. А нередко при этом наблюдается и самое настоящее алкогольное отравление, причем от минимальных доз спиртного.

Некоторые психотропные лекарства, а они сейчас все шире применяются в практике здравоохранения, под влиянием этанола приобретают способность подавлять в пищеварительном тракте активность специфических ферментов, необходимых организму для разрушения многих вредных веществ, поступающих с продуктами питания.

В наше время, как известно, во многих странах мира прогрессивно растет число людей, страдающих сердечно-сосудистой патологией. Фармацевтическая промышленность

для профилактики и лечения этих заболеваний выпускает все новые, более эффективные, кардиальные средства. Больные стали довольно часто прибегать к помощи сосудорасширяющих препаратов, подобных всем известному нитроглицерину. Доказано, что такого рода лекарства под влиянием спиртных напитков резко повышают свой сосудорасширяющий эффект, а это в ряде случаев, если, конечно, больной не прекращает употребление спиртного, приводит к развитию острой сердечно-сосудистой недостаточности, порой со смертельным исходом.

У больных гипертонией прием алкоголя может вызвать внезапное развитие коллапса — одной из форм сосудистой недостаточности, что обусловлено резкой активизацией сосудорасширяющих свойств гипотензивных препаратов, которые больной вынужден принимать с целью снижения артериального давления. А в ряде случаев происходит извращение действия этих лекарств, что делает их не только неэффективными в борьбе с гипертонией, но, наоборот, последняя утяжеляет свое течение.

Сочетание алкоголя с ацетилсалициловой кислотой (новое название аспирина) или бутадионом нередко провоцирует желудочно-кишечные кровотечения, что, как правило, и наблюдается у больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Категорически запрещают врачи употреблять любого рода спиртные напитки всем больным сахарным диабетом — как получающим в качестве основного метода лечения препараты инсулина, так и лечащимся таблетированными препаратами. Алкоголь при всех формах диабета проявляет свое коварство. При введении инсулина последний под влиянием спирта становится менее эффективным. У больных может как повышаться содержание сахара в крови, что ускоряет появление многочисленных осложнений, так и резко снижаться, что вызывает явления гипогликемии, сопровождающиеся нередко потерей сознания. Основные осложнения сахарного диабета (со стороны глаз, сосудов ног, почек, центральной и периферической нервной системы) у выпивающих проявляют себя гораздо раньше и приобретают к тому же тяжелое течение. То же самое можно сказать и в отношении боль-

ных сахарным диабетом, принимающих в качестве основной терапии антидиабетические таблетированные препараты. Они, вступая в реакцию с алкоголем, извращают свое действие. Кроме того, как показали исследования последних лет, эти лекарства, резко ослабляя синтез антиалкогольных ферментов, усиливают отравляющее действие всех видов спиртных напитков.

Алкоголь в совокупности с табаком вызывает гораздо большие разрушения в главной нашей «биохимической лаборатории» — печени. В ней резко ослабляется синтез ферментов и других биологически активных соединений, а это приводит в первую очередь к падению дезинтоксикационных свойств печени. И обычные для нашего организма шлаки, которые должны периодически вымываться из клеток, с помощью алкоголя задерживаются в организме, вызывая преждевременное старение человека, приводя к появлению многих болезней. Одним словом, чужеродные продукты, постоянно появляющиеся в результате обмена веществ, под влиянием алкоголя плохо разрушаются ослабленной печенью.

Нет смысла говорить, вернее, повторять, о недопустимости смешивания пива с другими более крепкими спиртными напитками. Тот, кто пробовал такой «ерш», отлично помнит, как долго организм восстанавливает утраченные силы. Пиво, водка и вино являются друг для друга катализаторами в самом негативном понимании этого слова.

# ЧАСТЬ II.

## ВЕРОЛОМСТВО АЛКОГОЛЯ

Избегай удовольствия, которое рождает печаль.

*Солон, древнегреч. мыслитель*

### 1. ПРЯМОЙ НАВОДКОЙ

Алкоголь оказывает дестабилизирующее, разрушающее действие на все звенья детородной функции как мужчин, так и женщин. При этом нарушаются функции и анатомическая целостность как тех органов и систем, которые несут прямую ответственность за продолжение рода, так и тех, которые принимают в этом сложном процессе косвенное участие.

В первую очередь страдают половые железы: яичники у женщин и яичники (тестикулы) у мужчин. Они у человека, равно как и у других животных, выполняют две функции: герминативную, или репродуктивную, и эндокринную, или гормональную, создающие благоприятные условия для потенции и зарождения новой жизни.

Особенно опасен алкоголь в этом отношении для молодого организма. Вообще половые клетки отличаются весьма большой, избирательной чувствительностью к различного рода чужеродным веществам, но особенно к алкоголю и табаку. Растущие же, а значит, и активно делящиеся клетки молодого организма еще в большей степени подвержены вредоносному действию спирта. Проведенные лабораторные анализы свидетельствуют: у юношей, приобщающихся к винопитию в период полового созревания, количество сперматозоидов в единице объема эякулята падает более чем на 45%, а их подвижность — почти на 4%. Если же алкоголь начинает употребляться до начала полового созревания, то, хотя половые клетки в количественном отношении мало изменяются, их активность составляет всего лишь 40% с небольшим от

нормы. Показано также, что отказ от спиртного довольно быстро приводит к восстановлению нормальной деятельности половых желез, если, конечно, стаж винопития был небольшим.

У выпивающих снижается не только герминативная, но и эндокринная активность детородных органов. В половых железах выпивающих, пусть даже и нерегулярно, наблюдается извращение синтеза гормонов. При регулярном же винопитии продукция половых гормонов прогрессивно снижается. По данным одних авторов, это наблюдается у 20% обследуемых, а по данным других — у 80% и более. Лабораторные исследования показывают, что даже после однократного приема спиртного количество тестостерона — главного мужского гормона — падает в течение первых же 12 часов почти на 20% от его исходного уровня. Кстати, алкоголь уже через час после его приема обнаруживается в семенниках у мужчин и яичниках у женщин. В экспериментах с животными однократное введение в их организм растворов спирта приводило почти к пятикратному падению уровня половых гормонов.

Снижение гормонообразующей функции половых желез, естественно, отрицательно сказывается на всех звеньях потенции. Считается, что до 80% и более мужчин, равнодушных к спиртному, страдают теми или иными формами импотенции. По нашим наблюдениям, основанным на изучении 212 мужчин среднего возраста, стаж винопития которых исчислялся 7–12 годами, 40% жаловались на неполноценный половой акт. У одних страдала эрекция, у других наблюдалась преждевременная эякуляция, у третьих — снижение потребности к интимной жизни, а у четвертых — сочетанные нарушения потенции. Мы также отметили, что у перешедших на абсолютно трезвый образ жизни потенция в 80% случаев восстанавливалась уже в первые 6–8 месяцев. В противном случае, а об этом говорят многочисленные исследования, продолжает прогрессивно падать и герминативная, и эндокринная функции половых желез.

*Владимир Ш., 25 лет. Окончил строительный техникум. Начал выпивать с 19-летнего возраста. В первые два года употреблял спиртное случайно, эпизоди-*

чески: один-два стакана вина или одну-две рюмки водки в месяц. Став строителем, начал периодически «отмечать» с товарищами по работе те или иные производственные успехи, премии. В последние годы его нормой было 250–300 г водки еженедельно. Женился в возрасте 23 лет. Через два года в связи с отсутствием детей его жена прошла сложные методы обследования у гинекологов, эндокринологов и генетиков. Была признана абсолютно здоровой. При обследовании же мужа было обнаружено снижение количества сперматозоидов до 50 млн в 1 мл, что ниже нормы в 2–4 раза. Количество семенной жидкости также было уменьшено. По нашему совету пациент, как он выразился, «завязал» со спиртным. Одновременно был проведен курс общеукрепляющей терапии. Спустя два года в семье родился мальчик, а еще спустя полтора года — девочка. При повторном обследовании функция половых желез была в пределах нормы.

Большую опасность спиртосодержащие напитки представляют для женщин детородного возраста. В первую очередь, притом от небольших доз спиртного, в том числе и слабоалкогольного, страдают «исполнительные» органы — яичники, в которых, как известно, происходит рост и созревание яйцеклеток. Периодическая алкогольная интоксикация, о чем свидетельствуют специальные исследования, приводит со временем к замещению в половых железах рабочей ткани нерабочей — жировой. При этом яйцеклетки подвергаются постепенному сдавлению, что мешает им нормально созреть. Алкоголь также оказывает и непосредственное влияние на яйцеклетки, вызывая развитие в них деструктивных процессов, порою вплоть до атрофии.

Страдает и гормональная функция женских детородных органов, что нередко приводит к извращению полового влечения, развитию фригидности (холодности).

У часто выпивающих женщин постепенно нарастают симптомы маскулинизации, их развитие начинает приобретать мужеподобные черты. В первую очередь изменяется тембр голоса, появляется оволосение рук, ног, лица. Их фигура со временем теряет женственность.

Если же у женщин не наблюдалось многолетнего злоупотребления спиртными напитками, то у них, так же как и мужчин, со временем герминативная и эндокринная деятельность половых желез восстанавливается. А это значит, что они — будущие родители — могут рассчитывать на рождение практически здоровых детей.

## 2. УДАР РИКОШЕТОМ

В живом организме все его органы работают в тесном взаимодействии. Но особенно тесная связь имеется в органах, объединенных в системы. Это в полной мере относится и к такой единой системе, как эндокринная, в которую входят все железы внутренней секреции, главной функцией которых являются синтез и продукция особого рода биологически активных соединений — гормонов.

Половые железы как один из представителей эндокринной системы также работают по принципу обратной связи: они, оказывая активное влияние на функции всего организма, в свою очередь испытывают прямое или опосредованное действие других органов, как эндокринных, так и не эндокринных. Нарушение функции одной из желез внутренней секреции в обязательном порядке так или иначе отражается на деятельности половой сферы. Все эндокринные органы, как это было уже давно установлено, обладают высокой чувствительностью к алкогольным ядам.

Естественно, алкоголь оказывает на детородную функцию как прямое действие, так и опосредованное — через интоксикацию нейроэндокринной и других систем, регулирующих функцию репродукции. Детородные органы испытывают особенно выраженное воздействие со стороны таких эндокринных желез, как щитовидная, поджелудочная, надпочечники, а кроме того, и от «дирижеров жизни» — гипофиза и гипоталамуса, расположенных в толще головного мозга.

Щитовидная железа, расположенная на передней поверхности шеи, регулирует большинство жизненно важных видов обмена веществ, оказывая активное воздей-

ствие на функцию многих органов, в том числе и половых. Снижение или повышение гормональной активности этой железы отрицательно сказывается на детородной функции. У мужчин при этом возникает чувство дискомфорта в интимной сфере, а у женщин прежде всего нарушается менструальный цикл и падает способность к деторождению.

Гормоны *щитовидной железы* играют важную роль и в процессах вынашивания беременности, особенно в первые дни и недели, способствуя оптимальному развитию оплодотворенной яйцеклетки. При повышенной функции щитовидной железы (тиреотоксикозе), чему может способствовать алкоголь, наблюдается: бесплодие — в 5,4, самопроизвольные выкидыши — почти в 40, преждевременные роды — в 12%. Кроме того, экспериментальные работы показали, что тиреоидные гормоны оказывают, при их усиленном выделении в кровь, тормозящее влияние на активность алкогольразрушающего фермента — алкогольдегидрогеназу, а это удлиняет токсическое действие спиртных напитков на организм.

У злоупотребляющих спиртным почти всегда страдает функция *поджелудочной железы*. Среди них нередки случаи развития воспалительных заболеваний этого органа (панкреатиты). Но поджелудочная железа, кроме внешне-секреторной функции, играющей важную роль в процессах пищеварения, выполняет и внутрисекреторную через выделяемые ею гормоны, участвующие главным образом в обмене углеводов. Основным гормональным представителем этой железы является многим известный инсулин, при дефиците которого в организме развивается хроническое пожизненное заболевание — сахарный диабет.

По современным данным, у каждого восьмого из злоупотребляющих алкоголем отмечается нарушение обмена глюкозы в организме. При этом развивающийся сахарный диабет длительное время может носить скрытый характер. Возможно, в ряде случаев нарушением углеводного обмена у пьющих объясняются такие симптомы, как сухость во рту, периодическая жажда. Кроме того, регулярное употребление спиртных напитков нередко провоцирует развитие скрытого сахарного диабе-

та у лиц, имеющих врожденные дефекты инсулярного аппарата или приобретших их в результате злоупотребления сахаросодержащими продуктами. Кстати, многим больным сахарным диабетом известно, что спиртные напитки нередко приводят к декомпенсации заболевания, которое приобретает более тяжелое течение. Ослабление гормональной функции поджелудочной железы отрицательно сказывается и на деятельности яичников и тестикул.

Нет в организме другой такой эндокринной железы, как *надпочечники*, которая отвечала бы одновременно за множество функций. Надпочечники состоят из двух веществ: коркового и мозгового. Корковое вещество выделяет три группы гормонов (стероидных), одна из которых отвечает главным образом за углеводный обмен, другая — за минеральный, третья — за обмен половых гормонов, как мужских, так и женских. Конечно, кора надпочечников принимает активное участие и в других видах обмена веществ. Мозговое вещество надпочечников продуцирует катехоламины — гормоны, самым действенным образом влияющие на деятельность сердечно-сосудистой системы. Кроме того, как показали исследования последних лет, катехоламины участвуют и в механизме созревания детородных клеток.

Лабораторные анализы показали, что все гормональные звенья надпочечников изменяются под действием алкоголя. При этом происходит и нарушение репродуктивной функции организма. Гормональный дисбаланс надпочечников, возникающий при употреблении спиртных напитков, в ряде случаев приводит к невынашиванию беременности, а также к рождению неполноценного потомства, в том числе и в эндокринном отношении.

Даже нерегулярное, однократное употребление спиртного отрицательно сказывается на синтезе гормонов надпочечников. В последние годы доказано, что возникающая неполноценность мозгового слоя железы может сама по себе стать пусковым механизмом в формировании хронического алкоголизма. Доказана также роль этих гормонов в развитии мучительных симптомов похмелья и «белой горячки».

«Дирижером» деятельности эндокринных желез является *гипоталамо-гипофизарный комплекс* — сложное нейроэндокринное образование. Гипофиз выделяет так называемые тропные гормоны, каждый из которых избирательно стимулирует выработку соответствующего гормона той или иной исполнительной железой, а гипоталамус, синтезируя нейросекреты (называемые «рилизинг-факторами», или либеринами), стимулирует или тормозит продукцию тропных гормонов гипофиза. Достоверно установлено, что эта важнейшая эндокринная «иерархия» наиболее чувствительна к действию алкогольных ядов.

Все алкогольсодержащие напитки нарушают функциональную взаимосвязь между гипофизом, гипоталамусом и подведомственными железами внутренней секреции. И прежде всего нарушается такая регулирующая связь между гипоталамо-гипофизарным комплексом и половыми органами, на которые алкоголь, как уже говорилось, оказывает и непосредственное действие, что еще больше усиливает их неполноценность. Биохимические исследования свидетельствуют, что гипофиз под влиянием алкоголя выделяет пониженное количество тропного гормона для половых желез. При этом усиливается выброс гормонов противоположного пола, что у длительно выпивающих в первую очередь и отражается на внешнем виде.

Особенно же дестабилизируются все звенья эндокринного равновесия у беременных, если они хотя бы эпизодически прибегают к спиртному. Из-за гормональных извращений у них возникают самые разнообразные осложнения вплоть до гибели зародыша или плода, а еще, что, будем прямо говорить, гораздо хуже, — к рождению неполноценного в физическом или психическом отношении потомства.

Еще много лет назад оригинальными исследованиями было продемонстрировано, что при недостаточной функции одной из эндокринных желез в организме будущей матери плод старается компенсировать дефицит гормонов, что в конечном итоге приводит к перенапряжению его собственной, еще далеко не совершенной эндокринной системы, а это чревато самыми различными осложнениями для жизни будущего ребенка, который к тому

же может рождаться с уже запрограммированной гормональной недостаточностью.

Главным руководящим органом всех жизненных процессов человека, в том числе и гормональных, являются высшие отделы центральной нервной системы — *головного* мозга. В организме вряд ли найдутся такие органы и их клетки, которые отличались бы такой сверхчувствительностью к действию алкогольных или табачных токсинов, как клетки мозга. Недаром поэтому спирт называют прежде всего ядом нейротропного действия.

Головной мозг регулярно выпивающего человека функционально схож с мозгом психически больного. И здесь нет ничего удивительного. Ведь если содержание алкоголя его в крови принять за 100%, то в мозговых клетках эта цифра будет равняться 175. К тому же спирт и его продукты распада даже после однократного употребления задерживаются в мозговой ткани на несколько недель. А это значит, что нервные клетки длительное время пребывают не в нормальном состоянии, посылая, таким образом, всем клеткам внутренних органов патологическую информацию.

Отрицательному воздействию спиртных напитков на центральную нервную систему, равно как и на жизненно важные внутренние органы, посвящена обширная научно-популярная литература. Рассматривая воздействие алкогольных ядов на внутренние органы в аспекте их влияния на детородные функции, можно сказать, что нарушение того или иного органа (сердца, печени, почек, легких и т. д.) пусть и косвенно, но все же негативно влияет на возможность зачатия и рождения здорового потомства. Ведь половые железы испытывают многосторонние влияния других органов, от полноценности которых в немалой степени зависит и полноценность репродуктивного аппарата.

Алкоголь же при длительном его употреблении всегда нарушает анатомическую и физиологическую целостность всего организма, всех его органов и клеток. Поэтому он сокращает не только среднюю продолжительность жизни, но также и длительность детородного периода. По данным ВОЗ, алкоголь является причиной 25% всех слу-

чаев заболеваний сердечно-сосудистой системы, а, кроме того, и 33% смертельных исходов при самых различных болезнях.

При внутренних болезнях страдают практически все звенья детородной функции: способность к зачатию, физиологическое течение беременности и родов, рождение здорового потомства, естественное вскармливание новорожденных, их дальнейшее развитие. Следует особо отметить, что все болезни у женщин, вызванные алкоголем, имеют более злокачественный характер, чем у мужчин.

### 3. ЧТО ПОСЕЕШЬ...

Нельзя пить и ночью, имея в виду брачное общение и зачатие.

*Платон*

#### КЛЕТочная СМЕРТЬ

Семьи, не имеющие детей, во всех отношениях несчастны. Но таких семей, к сожалению, в наше время становится все больше. Количество бесплодных браков, судя по многочисленным статистическим источникам, продолжает расти. По оценкам социологов сейчас в Европе зарегистрировано примерно 10% супружеских пар, страдающих бесплодием, что начинает существенно сказываться на демографических интересах государств.

Считается, что если в течение 12 месяцев нормальной супружеской жизни не наступает беременность, то такую семью уже полагается расценивать как потенциально бесплодную. Такой риск резко возрастает, если детородная функция одного из супругов не проявляет своей главной функции в течение двух лет семейной жизни. В связи с ростом числа выпивающих у последних бесплодие становится все более обычным явлением. И на этот счет имеются многочисленные статистические данные. Так, профессор Ю.П. Лисицын сообщает, что у выпивающих первичное бесплодие встречается в полтора, а вторичное — в пять с половиной раз чаще, чем у ведущих трезвый образ жизни.

ни. И в этом горе в большинстве случаев причиной являются выпивающие женщины, ибо, как уже упоминалось, их организм в силу биологических особенностей гораздо большее подвержен действию алкоголя, нежели мужской.

Такого рода развивающаяся бесплодие у женщин из-за пристрастия их к пагубным для здоровья привычкам в последние годы даже получило свое название как «явление отзвучавшего эффекта». Это и естественно, поскольку хроническая алкогольная интоксикация женских (да и мужских также) половых клеток делает их в ряде случаев не способными к оплодотворению или же приводит к ранней смерти уже оплодотворившихся клеток из-за развития в них тяжелых, нередко необратимых изменений.

При этом следует помнить, что основные показатели здоровья и долголетия ребенка закладываются задолго до его появления на свет и даже задолго до его зачатия. И они во многом определяются как условиями формирования половых клеток, так и условиями внутриутробного развития.

Сперматозоиды способны к самообновлению практически каждые два с небольшим месяца, в отличие от них яйцеклетки — своего рода долгожители. Их жизнь исчисляется 12—55 годами. Таким образом, они могут быть «банком» для многих токсических веществ, в том числе и алкогольного происхождения. К счастью, природа старается как бы предохранить вид от вырождения, поэтому она позаботилась, чтобы отравленные токсинами половые клетки не смогли участвовать в продлении рода. И жизнь показывает, что такое случается довольно часто.

Вообще алкоголь, попадаемый в организм будущих родителей, может влиять на потомство тремя путями: на половые клетки, готовящиеся к слиянию, на развивающийся из этих клеток зародыш и плод и на уже родившихся детей вследствие появления у них патологических процессов из-за алкогольных дефектов их органов и тканей, приобретенных в период внутриутробной жизни. Угроза жизни будущего ребенка резко возрастает, если «пьяная» яйцеклетка к тому же будет оплодотворена и «пьяным» сперматозоидом. Вот почему категорически рекомендуется будущим родителям перейти обязательно на

трезвый образ жизни хотя бы за три месяца до предполагаемой беременности, ибо алкогольные яды способны длительное время задерживаться в детородных клетках. Аналогичное предупреждение относится и к курящим родителям.

Бесплодие у женщин может наступать не только из-за отравления алкоголем половых клеток, равно как и мужских. Оно может наступить, о чем уже говорилось выше, и из-за снижения числа сперматозоидов у супруга, если он длительное время злоупотреблял спиртным. В этом случае зачатия не наступает, даже если партнер в момент зачатия находился в трезвом состоянии.

Отравленные алкоголем зародышевые клетки могут быть не способными к зачатию в течение нескольких недель, а порою и месяцев и после воздержания супругов от винопития. Исследования, проведенные с применением сверхчувствительного метода радиоизотопной диагностики, показали, что следы алкоголя в жизненно важных органах, в том числе и детородных, обнаруживаются даже спустя месяц после однократного употребления спиртного. И на этом хотелось бы еще раз акцентировать внимание тех, кто собирается стать отцами и матерями здорового потомства. К тому же такие неполноценные половые клетки, даже если они и оказались способными к зачатию, могут приводить к тому, что уже начавший свое развитие зародыш рассасывается в полости матки уже в первые же дни своей жизни. Следует учесть и то обстоятельство, что у женщин, потерявших способность к деторождению, наступает не только более раннее старение организма, но и возрастает риск развития злокачественных опухолей.

Современные представления о токсичности алкоголя позволяют по-иному, более глубоко взглянуть на то, что еще до недавнего времени считалось несущественным. А именно: винопитие в последние недели до предполагаемого зачатия чревато самыми отрицательными последствиями для будущей жизни ребенка.

В ряды бесплодных, по самым разным причинам, в том числе и из-за пристрастия к спиртному, вливается все большее число молодых семей. Но здесь, как показы-

вает жизнь, имеется одна особенность. Среди не имеющих детей, но мечтающих о них, немалая часть не страдает бесплодием в биологическом понятии этого слова. Имеет место так называемое *ложное бесплодие*, или ложный бесплодный брак. Он-то как раз и занимает наибольший удельный вес среди выпивающих.

По данным американских исследователей, изучивших судьбу нескольких миллионов зачатий, почти половина из них заканчивалась гибелью эмбрионов в самые ранние сроки их развития. Кстати, самопроизвольные выкидыши в первые недели беременности могут зачастую проходить незамеченными для женщин — под маской тех или иных отклонений в очередном месячном цикле. Из-за несостоявшегося зачатия и ранней гибели зародыша женщины и пополняют и без того немалые ряды страдающих бесплодием.

По данным специалистов, сейчас в мировой акушеро-гинекологической практике все чаще стали отмечаться случаи слабой фиксации оплодотворенной яйцеклетки к месту своего постоянного «места жительства» — к стенке матки. Это происходит по разным причинам, среди которых на видном месте стоит и алкоголь. В настоящее время из-за такой патологии даже в самых лучших родильных клиниках мира считается неплохим показателем, если беременность завершается нормальным исходом в каждом четвертом случае. Но нередко дети погибают из-за вышеуказанных нарушений, не дожив до своего дня рождения. Так, по данным профессора А.М. Скосыревой, у пьющих родителей такое происходит в 28% случаев, тогда как у непьющих этот показатель практически в пять раз ниже. По ее же данным, если женщина употребляет спиртное в дозах, соответствующих средней степени опьянения, в первые недели беременности, когда только что в организме зародыша начинают свое формирование жизненно важные органы, то гибель будущих детей наблюдается в каждом третьем случае вскоре после употребления спиртного. А дожившие до родов нередко страдают теми или иными физическими и психическими дефектами.

Сейчас можно считать окончательно установленным: в ста процентах случаев зачатие может не состояться, а

если и состоится, то заканчивается смертью ребенка до рождения или рождением неполноценного потомства, если беременность наступила в тот день, когда один из будущих родителей находился в нетрезвом состоянии. Именно в ста процентах! Алкоголь здесь промаху не знает, он всегда попадает прямо «в яблочко».

Гибель зародыша регистрируется во много раз чаще, если в момент зачатия оба партнера находились в состоянии опьянения. И она происходит, как правило, в первые же дни и недели беременности, чаще всего еще до внедрения оплодотворенной яйцеклетки (зиготы) в стенку матки. Наступает так называемая клеточная смерть.

Достоверно установлено: зачатие в состоянии опьянения, если оно и не заканчивается гибелью эмбриона и плода, особенно тяжело отражается на жизни будущего ребенка. Ученые доказали, что именно на эмбриональной стадии развития ребенка его нервные клетки, только что начинающие развиваться и размножаться, устроены так, что к ним предельно облегчен доступ как физиологической, так и патологической информации. Они в этот период проявляют максимальную чувствительность к токсическим продуктам, поступающим к ним извне или заложенным в них в момент зачатия. «Клеточная смерть» может захватить значительную часть мозговых образований, что приводит или к гибели зародыша, или же к развитию грубых физических и психических дефектов. Тяжесть нарушений прямо зависит от количества принятого родителями спиртного. В легких случаях «клеточная смерть» может ограничиться микроучастками мозга или других внутренних органов. Последствия этого могут дать о себе знать даже спустя много лет после рождения ребенка.

Кстати, термин «клеточная смерть» вошел в медицинскую литературу буквально в последние годы. Лабораторные и клинические работы уже давно продемонстрировали разрушающее действие алкоголя на биологические системы плода. Было особо отмечено, что все спиртосодержащие напитки, как правило, вызывают необратимые или малообратимые изменения в молодых, делящихся клетках, что как раз и является характерным для организма

зародыша. Ведь уже в первые недели своего развития он увеличивает число своих клеток в миллионы раз, а к моменту родов — в два триллиона раз!

Алкогольные яды травмируют, а при злоупотреблении ими и убивают интенсивно размножающиеся клетки, что и приводит к «клеточной смерти» организма. Микроскопический анализ таких тканей — как зародышей, так и плодов, показывает, что наиболее типичными являются дефекты, проявляющиеся в слипании нервных трубок, в росте и развитии мозговых полушарий, уменьшении их размеров, омертвлении кровеносных сосудов, питающих центральную нервную систему, и других внутренних органах. Вот почему «потомство пьяного зачатия», как правило, страдает тяжелыми формами умственной недостаточности, т. е. дебильностью, эпилепсией и другими нервно-психическими и физическими аномалиями здоровья, в том числе и генетически обусловленными. Причем такая патология нередко носит пожизненный характер.

В Швейцарии врач Беццола обследовал большое число детей и пришел к выводу, что из 9000 страдающих различными формами идиотизма одна их часть была зачата в период сбора и обработки винограда, а другая — на масленицу, т. е. в выходные, праздничные дни, из-за чего такое потомство и получило название «детей воскресенья». И об этом впервые нам, русским, сообщил известный врач И. В. Сажин в своей книге «Наследственность и спиртные напитки», опубликованной более 100 лет назад.

Бесплодие обычно воспринимается молодыми супругами трагично. Но долгий опыт врачей убеждает, что виноватыми в этом нередко бывают сами люди чаще всего из-за пристрастия к алкоголю. Ни для кого не секрет, что из здоровых семян человеческий «урожай» всегда полновесен, тогда как из семян, пораженных алкоголем, человеческие ростки могут погибнуть или вырасти хилыми. И здесь, думается, не нужно иметь дар пророка, не нужно даже иметь специальных знаний, чтобы предвидеть те негативные, а порою и фатальные последствия, к которым может привести нетрезвая «брачная ночь».

## 4. В МЕСЯЦЫ ОСОБОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

С появлением беременности в организме женщины возникает множество довольно сложных физиологических перестроек, направленных на создание оптимальных условий для развития эмбриона и плода. Эти временные перестройки вовлекают в свой процесс деятельность практически всех органов и систем беременной. Особенно заметные изменения наступают в нейроэндокринных органах: гипоталамусе, гипофизе, надпочечниках, щитовидной железе и, естественно, во всех звеньях детородных органов. Возникает и формируется новая, временная для беременной, эндокринная железа — плацента, или детское место, тесно связывающая воедино два организма — матери и ребенка.

Вот почему врачи предписывают тем, кто вынашивает в себе новую жизнь, особый режим труда, отдыха и питания. Даже рекомендуют временно ограничить или изъять из традиционного пищевого рациона те или иные продукты питания, например острые блюда, копчености, солености. И все это делается для здоровья будущего поколения. И, само собой разумеется, всегда предупреждают: ни грамма спиртного, ни одной сигареты.

Наиболее опасен алкоголь в первые недели беременности, поскольку организм только что начавшего свое развитие ребенка еще не обладает способностью вырабатывать собственные алкогольразрушающие ферменты (они начинают синтезироваться лишь на 5—6-м месяцах беременности). Из-за отсутствия таких ферментов промежуточные продукты распада спирта, да и он сам оказывают прямое токсическое действие на растущие и размножающиеся клетки внутренних органов, главным образом, на мозг, сердце, почки, половые железы. Эти органы начинают свое формирование именно в первые недели и месяцы внутриутробной жизни ребенка. Внедрение алкогольных токсинов в механизмы созидания этих органов приводит к возникновению в них врожденных пороков развития, ибо, как это было уже давно установлено, спирт оказывает на эмбрион и плод как токсическое, так и тератогенное, т. е. вызывающее развитие уродств, действие.

Если в органах происходят необратимые изменения, то ребенок не доживает до родов, в противном случае он появляется на свет с аномалиями роста и развития. Все зависит от дозы принимаемого алкоголя и частоты его употребления.

И здесь со всей своей отчетливостью проявляется закон диалектики взаимного перехода количественных изменений в качественные. При нарастании концентрации ядовитых веществ в клетках эмбриона и плода на определенном этапе их развития происходит биологический «взрыв», в результате чего наблюдается либо «клеточная смерть», либо формирование анатомических и физиологических дефектов в тех или иных органах будущего ребенка.

Беременность, даже если женщина не употребляет спиртных напитков, в ряде случаев осложняется токсикозами как первой, так и второй половины этого периода. Токсикозы беременности протекают гораздо серьезнее, если в организм беременных попадают даже небольшие количества алкоголя. Особенно опасна при этом развивающаяся эклампсия, или поздняя форма токсикоза. Это тяжелое осложнение крайне вредно отражается как на здоровье матери, так еще в большей мере на здоровье и жизни плода. В этом случае заметно возрастает риск его внутриутробной гибели. Одновременно на 20–50% возрастет риск появления на свет потомства с последствиями перенесенного АСП. А если к тому же беременные, страдающие токсикозами, своевременно не обращаются за медицинской помощью, то у плода может развиться даже атрофия клеток коры головного мозга. И такого рода случаи неоднократно описывались в медицинской литературе.

Шведские ученые из Гетеборгского университета, проанализировав большой клинический материал, пришли к выводу, что у женщин, регулярно употребляющих спиртное в первые недели беременности даже в количестве 25–50 г (из расчета на абсолютный алкоголь), в 33% случаев дети рождались с грубыми дефектами зародышевого (т. е. алкогольного) синдрома: заячья губа, пороки сердца, различные аномалии двигательного аппарата.

Другие 33% детей имели более скрытые анатомические и физиологические симптомы неполноценности, и только последняя треть потомства появлялась на свет без видимой патологии.

В настоящее время число рождаемых детей, вынужденных, как правило, пожизненно страдать различными врожденными недугами по вине родителей-пьяниц, заметно возросло и продолжает далее возрастать, о чем свидетельствуют периодически проводимые медико-социологические исследования. И ярким подтверждением этому являются, например, данные западногерманских врачей, согласно которым только в Западном Берлине из 16 000 ежегодно там рождающихся детей не менее 400—500, или примерно 3%, имеют те или иные симптомы перенесенной внутриутробной алкогольной интоксикации.

Алкоголь способствует развитию кислородной недостаточности (гипоксии) в организме не только матери, но и ее плода. Не так давно было создано одно устройство, способное «видеть» биохимические процессы, протекающие в клетках живого организма. С помощью такого аппарата выяснилось, что в клетках одной части органа, обработанного алкоголем, резко повышается потребность в кислороде, в то время как соседние клетки этого же органа, не подвергнутые действию алкогольного яда, не испытывали дефицита в живительном газе. Это и понятно, если вспомнить, что спирт для своего окисления требует повышенного притока кислорода. Таким образом, винопитие матери всегда приводит к обеднению кислородом жизненно важных органов плода, особенно головного мозга.

Вообще повышенная потребность тканей в кислороде у выпивающих людей считается первым грозным симптомом развивающихся болезней. Доказано, что гемоглобин «пьяных» эритроцитов лишается способности захватывать нужное количество поступающего к нему кислорода. А ведь если учесть, что немало выпивающих беременных к тому же и курят, то нетрудно представить себе, какой кислородный голод испытывают все органы будущего ребенка. Имеются научно обоснованные сообщения, что даже кратковременная внутриутробная гипоксия тка-

ней мозга плода может в дальнейшем отрицательно отразиться на психическом, прежде всего умственном развитии ребенка, что обычно особенно начинает проявляться в школьные годы.

Беременные женщины, эпизодически или периодически употребляющие спиртные напитки, весьма восприимчивы к инфекционным заболеваниям, которые нередко передаются и плоду, что грозит ему тяжелыми осложнениями, вплоть до гибели. А если ребенок и доживает до родов, то растет хилым и болезненным, подверженным частым простудным заболеваниям.

Особенно тяжелые осложнения беременности наблюдаются у женщин-пьяниц. Профессор Б.М. Сегал в своей монографии «Алкоголизм» приводит данные зарубежных ученых, согласно которым в семьях пьяниц-женщин у последних регистрируется 12% выкидышей и 20% мертворожденных, тогда как в семьях, где будущие родители умеренно употребляли спиртные напитки, эти показатели составляли соответственно 6,6 и 2,6.

Но даже если сама беременная до зачатия и в течение всего девятимесячного срока была свободна от алкогольной зависимости, но ее муж до зачатия, а тем более в момент его вел нетрезвый образ жизни, то осложнения беременности также наблюдаются довольно часто, при этом имея и свои особенности, что подтверждается как жизненными наблюдениями, так и экспериментальными исследованиями.

Исследователи установили, что от отцов-пьяниц каждый пятый рождаемый ребенок страдает теми или иными физическими пороками развития, а каждый одиннадцатый — психическими. Конечно, сам плод не остается совсем беззащитным к своей судьбе. Он старается в силу своих возможностей освободиться от всего чуждого, что внедрилось в его организм по вине родителей. Все клетки будущего ребенка, напрягая свои защитно-приспособительные механизмы, стараются отторгнуть ненужный для их обменных процессов алкогольный балласт. Но его биологические механизмы еще весьма незрелые, и они далеко не всегда могут противостоять такому сильнодействующему агрессору, как спирт.

В обеспечении нормального течения беременности и ее исхода имеет значение и нервно-психическое состояние самой матери. Общеизвестно, что чем спокойнее, жизнерадостнее обстановка в семье, тем беременность протекает более физиологично, ибо эмоциональное состояние матери передается и плоду. Но довольно часто по вине пьющего мужа в семье возникают конфликтные ситуации, что, естественно, отрицательно влияет на здоровье женщины и ее будущего ребенка. И ей нередко приходится решать ряд сложных семейных вопросов, чтобы оградить себя и жизнь ребенка от опасных последствий. Данные социологов говорят о том, что в последние годы причиной почти половины бракоразводных дел, возбужденных по инициативе женщин, является пьянство мужа. Женщины все чаще начинают осознавать, что пьянство их супругов — самая опасная преграда для продолжения семейной жизни, для продления здорового рода.

Таким образом, пьющий муж — всегда источник повышенной опасности для беременной жены и зарождающейся жизни. Даже если его жена и свободна от вредных привычек, то у нее так или иначе страдают многие звенья детородной функции. Стрессовые ситуации серьезно нарушают нейроэндокринные механизмы регуляции процессов деторождения. Нам неоднократно приходилось наблюдать и даже описывать женщин, которые по вине своих супругов-пьяниц так и не смогли осуществить свою мечту стать матерями.

*Мария Н., 26 лет. Замужем в течение семи лет. Муж, по словам Марии, с первых дней семейной жизни регулярно, в среднем пять-шесть раз в месяц, выпивал, обычно до состояния опьянения средней тяжести. Спустя год после замужества у нашей пациентки стали отмечаться нерегулярные месячные циклы, которые иногда протекали обильно, что, по нашему мнению, объяснялось прерыванием наступившей беременности в первые же дни зачатия. Первая беременность, о которой Мария узнала на третьем году супружеской жизни, закончилась самопроизвольным абортom, вторая — на пятом году — осложнилась тяжелым токсикозом, в связи с*

*чем ее пришлось прервать по медицинским показаниям. Третья беременность прервалась на восьмом месяце рождением недоношенного ребенка, который умер на первом месяце жизни. Прожив с мужем около восьми лет, молодая женщина разошлась с ним. Вторично вышла замуж спустя полтора года. В первые же месяцы совместной жизни с новым мужем, ведущим нормальный образ жизни, все звенья детородной функции у Марии восстановились. Первая беременность протекала нормально, закончившись родами в положенный срок. Сейчас Мария — мать двоих здоровых детей.*

И здесь, наверное, трудно не согласиться с выводами французского писателя Эрве Безена, всепризнанного автора семейных романов, убежденного, что алкоголь следует относить к тем ситуациям, от которых можно освободиться, только разведясь с супругом.

## 5. ИСХОД

С появлением ребенка на свет связаны самые лучшие годы родителей. Они по-настоящему счастливы, если к тому же их сын или дочь растут здоровыми и физически, и душевно. Но, к сожалению, в жизни бывает не всегда так...

*— Отца я не помню. Он погиб при исполнении служебных обязанностей, за два месяца до моего рождения. Соседи и сослуживцы вспоминают, что отец был непьющим, также как и его родители. Да и моя мама была равнодушной к спиртному. Правда, она вспоминает, что в первые месяцы беременности мною ей пришлось дважды или трижды выпить по одному-два стакана пива в жаркие летние дни. После смерти папы мама «помянула» его вместе с соседями, выпив две небольшие рюмочки водки. Родилась я в положенный срок, но с самого раннего детства страдаю нервными расстройствами и эпилепсией, хотя ни по линии матери, ни по линии отца в роду у нас таких болезней не замечалось. А совсем недавно и моему девятилетнему сыну врачи поставили диагноз «эпилепсия», хотя ни я, ни муж, по крайней*

за год до его рождения вообще не брали в рот спиртного.

Вот такую исповедь пришлось нам однажды услышать от женщины средних лет.

Приходится еще раз повторить медицинскую аксиому, что потребление спиртных напитков в период беременности, даже в поздние ее сроки, никогда не проходит бесследно для будущего ребенка. Явные или скрытые симптомы неполноценности рано или поздно дадут о себе знать. И речь здесь идет о нерегулярном или эпизодическом употреблении алкоголя. Умеренное же винопитие, а тем более злоупотребление алкоголем, всегда не только серьезно осложняют течение беременности, но и отрицательно отражаются на ее исходе. Роды нередко принимают патологический характер.

В последние недели беременности резко возрастает ответственность матери за судьбу готовящегося появиться на свет ребенка. И здесь все возрастающую роль играет не только режим труда и отдыха, но и рациональное питание, употребление жидкостей. Как никогда в эти дни необходимо избегать вводить в свой рацион питания те пищевые вещества, которые могут способствовать нежелательному исходу беременности и родов. Само собою разумеется, не может быть и речи о глотке вина, пива, даже об одной сигарете. Однако жизнь показывает, что вплоть до направления в родильный дом некоторые женщины нарушают святые заповеди природы. Они не всегда расстаются с курением, не всегда отказываются от фужера шампанского «за лучшие пожелания». Всего один глоток спиртного может свести на нет многие месяцы ожидания счастья.

Большое значение в подготовке нормального исхода беременности имеет состояние таких важных в это время органов, как плацента, пуповина и матка. Эта триада, как показали тщательные исследования, отличается чрезвычайно высокой чувствительностью ко всякого рода токсическим веществам, а тем более к алкоголю и никотину. Притом в самой незначительной их концентрации.

Плацента не только доставляет самые разнообразные продукты питания в организм будущего ребенка, но и

выводит отработанные шлаки из него в кровеносное русло матери. Детское место — самый надежный оборонительный механизм плода, предохраняющий и защищающий его от всякого вида чужеродных факторов окружающей среды, а кроме того, выполняет и главную функцию в выработке иммунных тел (антител) у ребенка, а значит, способствует повышению устойчивости к инфекционным и другим агентам, опасным для жизни ребенка.

В плаценте задерживается и обезвреживается подавляющая часть самых разнообразных токсических веществ, в том числе табачного и алкогольного происхождения. Даже самые ядовитые продукты распада спирта, включая ацетальдегид, благодаря этой живой броне здесь задерживаются и в большей части нейтрализуются.

Но возможности этого защитного органа не безграничны. Неоднократное поступление алкогольных продуктов в организм матери постепенно разрушает ткани плаценты. Начинают постепенно нарушаться как целостность органа, так и его функции. Глубина дистрофических процессов находится в прямой зависимости от дозы алкоголя и частоты его употребления. В конце концов, плацента оказывается не в состоянии задерживать и обезвреживать чуждые организму плода вещества, и они из кровеносного русла матери все чаще и все в большем количестве начинают поступать в растущие клетки зародыша и плода.

Французские ученые еще много лет назад, проанализировав истории болезней 819 детей, появившихся на свет от 215 родителей-пьяниц, пришли к выводу, что именно по вине алкоголя 16 из этих детей родились мертвыми, 37 — недоношенными, 127 умерли в первые месяцы и годы жизни. У многих детей имелся и ряд других осложнений, и только у 407 не было найдено видимых дефектов.

По данным доктора медицинских наук Л.А. Богданович, специально изучавшей исход родов у родителей-алкоголиков, наблюдались тяжелые и патологические роды в 10,5, родовые травмы — в 8, рождение физически ослабленных детей — в 19, наличие анатомических

уродств — в 3, мертворождаемость от 9 до 25, выкидыши и преждевременные роды — в 22,3 и рождение недоношенных детей — в 34,5% случаев. Конечно, такие усредненные показатели весьма тяжелых осложнений констатировались у хронических алкоголиков. Но у умеренно и эпизодически выпивающих такого рода патологические нарушения, пусть и в гораздо меньшем количестве, все же наблюдаются, и далеко не в одном проценте случаев, не говоря уже об отдаленных последствиях, которые рано или поздно, но заявляют о себе. Таким образом, винопитие при беременности всегда отрицательно отражается на ее исходе сразу же или в процессе родов, вскоре после них, или же спустя месяцы и годы — на росте и развитии потомства.

В последние годы стали все чаще публиковаться сообщения о том, что в утробе матери ребенок получает и интеллектуальную информацию, причем не только от матери, но и от отца. Была даже проведена серия опытов на беременных за несколько недель до родоразрешения. Эти опыты, в частности проведенные в США, показали, что положительная атмосфера в семье способствует и добрым отношениям матери к своему будущему ребенку. Ребенок же, находясь в утробе матери, «понимает» ту ласку и заботу, которые мать уделяет в своем словесном обращении к нему. Если это так, то семейным отношениям между супругами должна отводиться еще большая роль. Да и вообще в традиционно трезвой семье жизнь ребенка на всех этапах его развития, начиная с момента зачатия, будет проходить в наиболее благоприятных условиях. Думается, что такого рода педагогические истины не нуждаются в дополнительных комментариях. Это все само собою разумеется в природе человеческого общежития.

Любые дозы алкоголя, принимаемые в последние месяцы беременности, сводят на нет то, о чем мы только что говорили. Конфликтные отношения в семье усугубляют внутриутробное развитие ребенка. Хотелось, чтобы об этом были хорошо осведомлены молодые родители, а также и те, кому ими предстоит еще стать.

## 6. НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ФАКТОР

...Надо в корне уничтожить передачу поколению зачатков болезней, патологических генов.

*И.П. Павлов*

Каждый вид растительного или животного мира, в том числе и человек, создает себе подобных, таким образом продолжая свой род, свою дальнейшую эволюцию. Жизнь продолжается из поколения в поколение благодаря наличию в клетках живых организмов специфических образований, называемых наследственным, или генетическим, аппаратом.

Согласно одному из законов диалектики природы, а именно закону отрицания отрицания, каждое новое поколение берет от своих предков наиболее устойчивые жизненные признаки. При благоприятных условиях развития по наследству передаются наиболее здоровые зачатки, семена, которые из потомства в потомство продолжают совершенствоваться. Но в каждом естественном законе развития бывают и свои исключения, частности. При неблагоприятных, а тем более хронически действующих на организм родителей факторах окружающей среды они могут передавать своим потомкам и патологические зачатковые клетки.

Если вредно действующие факторы носят массовый характер у данного вида растительного или животного мира, то это уже является опасным для него в целом фактором риска. История знает немало примеров, когда из-за этого происходило вырождение целых видов.

Алкоголь в этом отношении по праву относится к универсальным факторам риска, в том числе и в генетическом аспекте. Поэтому многие ученые с полным на то основанием считают, что массовое винопитие — путь к постепенному вырождению человеческого общества, ибо спиртные напитки обладают способностью изменять структуру и функцию наследственных субстанций.

Каждое звено генетического аппарата — хромосомы, гены, ДНК, хотя по сравнению с другими клеточными включениями и обладают весьма повышенной устойчиво-

стью к действию вредоносных факторов внешней среды, все же может подвергаться нарушениям, если эти факторы действуют массированно одномоментно или же хронически. Алкоголь, а также, кстати, и табак, поступая в организм в больших количествах, и притом регулярно, способны вызывать дефекты в тех или иных звеньях наследственного аппарата.

Различного рода изменения, наблюдающиеся в генах или хромосомах, носят название *мутаций*, а вещества, их вызывающие, — мутагенов. В процессе всей длительной эволюции человеческий организм постоянно находился и продолжает находиться под влиянием различного рода мутагенов. Подавляющее число мутаций носят положительный характер. Без них поступательное развитие живого мира немыслимо. Но ряд вредных агентов внешней среды обладает патогенными на организм действиями. Они вызывают нежелательные мутации в клетках, что приводит к возникновению самых многочисленных заболеваний. Наиболее выраженные мутации такого порядка могут привести и к гибели организма.

Алкоголь относят к мутагенам экстремального характера, поскольку он, особенно при длительном его употреблении, способен вызывать пороки развития хромосомного механизма, а значит, приводит к болезням и смерти. Вредным мутациям алкогольного характера могут подвергаться как сами хромосомы, так и находящиеся в них гены, в связи с чем могут развиваться или хромосомные, или генные, заболевания. В практической медицине встречаются, как правило, врожденные заболевания хромосомного порядка. Мутации, возникающие в хромосомах, могут передаваться по наследству, причем как следующему поколению, так и через поколение.

За последние десятилетия во всем мире заметно возросло количество больных с наследственной патологией. Если еще в 50-х годах нашего века ученым было известно примерно 500 наследственных болезней, то уже сейчас их описано около 2000. В настоящее время хромосомные аномалии диагностируются у одного из 160 родившихся детей. Около 6% всех мертворожденных имели серьезные хромосомные дефекты. Если всего тридцать

с небольшим лет назад 6—7% зачатий заканчивались спонтанным абортом из-за хромосомных поломок, то сейчас их насчитывается до 50%.

Генетические повреждения детородных клеток все чаще стали приводить к развитию бесплодия, к гибели плодов на ранних этапах их внутриутробной жизни, рождению мертвых детей. А кроме того, немало детей страдают теми или иными хромосомными болезнями.

Женский организм, а значит, и генетический аппарат его детородных клеток, более чувствителен к действию всевозможных ядов, и особенно алкогольных, по сравнению с мужским. Кроме того, стало известно, что даже у женщин, ведущих здоровый образ жизни, те или иные мутационные процессы в наследственных единицах встречаются в 5—20 раз чаще, чем у мужчин. У таких матерей, если они равнодушны к спиртным напиткам, резко повышается риск рождения детей с выраженными формами слабоумия, в частности с синдромом Дауна.

Считается, что на долю истинных патологических генетических изменений, которые могут быть переданы по наследству потомству при его зачатии, приходится лишь 5% от общего числа врожденных заболеваний. В остальных же случаях наследственные аномалии в организме будущего ребенка возникают в процессе его внутриутробной жизни из-за действия на его мать наиболее отрицательных факторов риска, особенно алкоголя.

Как видим, большая часть генетических повреждений возникает в период внутриутробного развития ребенка. А это значит, если женщина, узнав о своей беременности, перейдет на трезвый образ жизни, то у нее резко возрастают шансы родить здорового ребенка. Конечно, самое лучшее — освободиться от своих вредных привычек задолго до планирования беременности, ибо винопитие, а также и курение, в ответственные для деторождения годы — наиболее опасный фактор риска для детей. Безалкогольное и безникотиновое существование должно стать нормой жизни для будущих родителей, по крайней мере с первого дня вступления в брак. Необходимо всегда помнить, что планирование семьи — это не только забота о собственном материальном и моральном благополу-

ции, но в первую очередь забота о своем здоровом генофонде. В противном случае винопитие и курение могут, а такие случаи все чаще описываются, приводить к вырождению семьи, фамилии, рода.

Дети выпивающих родителей появляются на свет, как правило, с пониженными показателями роста и веса, а также с уменьшенными размерами головы. С позиций современной генетики это объясняется тем, что алкоголь замедляет, а в ряде случаев и подавляет созидательные процессы белкового обмена, в том числе и тех белков, которые участвуют в синтезе наследственных единиц — генов.

Родители-пьяницы нередко становятся причиной развития многих врожденных физических и психических заболеваний у ребенка. И эти заболевания в одних случаях проявляются сразу же после рождения, в других — спустя месяцы и годы, а в третьих — пожизненно протекают в скрытой форме, обостряясь при тех или иных стрессовых ситуациях. Сейчас, например, доказано, что из-за генетических нарушений алкогольного геноза среди детей — потомков пьющих отцов и матерей диагностируются с первых же лет их жизни аномалии органа зрения, в том числе и цветная слепота.

Дефекты как анатомического, так и психического характера у потомства «пьяного зачатия» весьма многочисленны и разнообразны по своим проявлениям и тяжести течения. Считается, что если по вине матери-пьяницы у детей чаще встречаются физические уродства, то по вине отцов-пьяниц на первом плане превалируют психические аномалии, отражающиеся прежде всего на умственных способностях ребенка. При этом в одних случаях физическая или психическая неполноценность врожденного характера обусловлена отрицательным действием спиртных напитков на наследственный аппарат родителей, в других — прямым их воздействием на органы и системы зародыша и плода, особенно в период их закладки и формирования.

Со времен глубокой древности было хорошо известно, что дети пьющих родителей отличаются повышенной склонностью к употреблению спиртных напитков. Еще тогда был сделан вывод, что зачатки пьянства у потомства заклады-

ваются еще задолго до его рождения, т. е. свои пороки родители передавали детям по наследству. Еще с тех времен формула, выведенная Плутархом из жизни, практики: «*Ebrii ebriis gignunt*» («Пьяницы рождают пьяниц»), продолжает оставаться крылатым выражением.

Прошло много столетий после утверждающего высказывания Плутарха, но вплоть до последних лет ученые, подобно математикам, решающим «вечную» теорему Ферма, так и не могли ни доказать, ни опровергнуть окончательно мнение древнего философа. И все же вопрос, наследуется ли алкоголизм, сейчас практически получил наконец свое разрешение.

В течение многих лет господствовала теория наследственного алкоголизма. И действительно, многие ученые из самых разных стран, проводя глубокие медико-социологические исследования семей алкоголиков, приходили к общему мнению, что большинство потомков родителей-пьяниц с молодых лет приобщаются к алкоголю, тогда как в семьях непьющих дети значительно реже страдают от алкогольной зависимости.

И такого рода закономерность прослеживалась довольно отчетливо. Ее можно проиллюстрировать широко известными опытами французского врача и социолога Морреля. Он провел довольно оригинальный для своего времени научный эксперимент: проследил четыре поколения больных хроническим алкоголизмом и сделал следующие выводы. В первом поколении отмечалась нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором — пьянство в полном смысле слова; представители третьего страдали ипохондрией, меланхолией, были склонны к убийству, самоубийству; в четвертом — тупость, идиотизм, бесплодие. Данный род как таковой был исчерпан. По данным исследователя полное вырождение семьи в ряде случаев наблюдалось даже в третьем поколении.

Подобного рода исследования и наблюдения привели большую группу ученых к главному выводу, что основной причиной развития алкогольной болезни является наследственная ее передача из поколения в поколение.

Современные методы исследования помогли окончательно выяснить, что как уже упоминалось выше, продукт

именно распада алкоголя — ацетальдегид — стимулирует образование специальных гормоноподобных соединений в гипоталамо-гипофизарной системе, ответственных за развитие пристрастия к спиртным напиткам. В настоящее время ученые также окончательно пришли к выводу, что возникновение и становление алкоголизма у детей, чьи родители пьянствовали до их зачатия, а также и в период беременности, имеет биологическую основу, т. е. способность передаваться по наследству.

Очень много зависит от той окружающей среды, в которой живет, учится и работает человек. В том числе и человек, получивший неполноценные гены от своих родителей. Чем здоровее в нравственном отношении будет коллектив, тем меньше будет условий для реализации этих генов-информаторов. Естественно, в трезвом обществе родительские «пьяные» гены вообще никогда не дадут о себе знать.

Но, к сожалению, пока наше общество еще далеко не полностью освободилось от питейных традиций. И, оказавшись в среде любителей спиртного, человек, отягощенный наследственностью, с первыми же глотками водки, вина или пива может запустить в действие ту дремлющую пружину генов, в которой заложено нетрезвое звено. Оно-то и даст всход родительскому пороку.

Думается, что родителям, а также и всем взрослым полезно знать и еще одно обстоятельство. Как показывают специальные биохимические исследования, особенности превращения алкоголя в организме человека свидетельствуют о том, что у непьющих подростков, зачатых одним из родителей-алкоголиков, наблюдается патологический пик алкогольной кривой и замедленный тип окисления этанола в организме по сравнению с непьющими подростками, рожденными матерями и отцами, свободными от алкогольного порока. Вот почему у детей первой группы, как правило, отмечается повышенная чувствительность к спиртным напиткам даже на первых этапах знакомства с ними. И об этом следует знать, что поможет предотвратить беду. Но во что бы то ни стало своевременно принять все меры к тому, чтобы дети с высоким фактором алкогольного риска были надежно ограждены от всего спиртного.

Создание здоровой атмосферы в семье и коллективе в большинстве случаев помогает юношам и девушкам без применения специальных мер воздействия избавиться от многих, в том числе и алкогольных, дефектов генетического характера. Ведь живой организм далеко не всегда рабски следует заложенной в нем родителями патологической наследственной информации. При благоприятных условиях развития он может быть реабилитирован.

Самой природой в свое время были запрограммированы изумительные по своей сути биологические механизмы самообороны, которые в большинстве случаев спасают клетки от повреждений или гибели. Даже если мутаген, в том числе и такой сильнодействующий, как алкоголь, проникает в самое «сердце» генетического аппарата — ДНК. В этом случае реабилитационные ферменты, или, правильнее, ферменты репарации, своевременно «оперируют» большую клетку, удаляя из нее патологические участки, нередко даже целые блоки дефектных генов. Многочисленными экспериментальными работами установлено, что клетки могут полностью восстанавливать целостность своих наследственных единиц.

## 7. СТРАДАЮТ ДЕТИ

Все те, кому родиться пробил час,  
Падите ниц и слушайте в почтенье,  
Какое место в мире от рожденья  
Мы предназначили для вас.

*Бомарше*

Дети пьющих родителей всегда слабы,  
болезненны и часто умирают еще в раннем  
детстве.

*М. Гусс*

Сейчас ученые всего мира пришли к окончательному выводу: все дети, рожденные отцами и матерями, злоупотреблявшими спиртными напитками незадолго до их зачатия или в момент его, страдают тем или иным комплексом неполноценности. Алкоголь наносит существен-

ный ущерб здоровью и жизни как самим пьющим, так и их потомству. Утверждение, высказанное еще несколько тысяч лет назад отцом научной медицины Гиппократом: «Пьянство — причина слабости и болезненности детей» — получило в трудах современных его коллег все доказательство правомерности такого тезиса.

Итак, дети рождаются и растут с теми или иными видимыми или скрытыми дефектами развития, если спиртные напитки употреблялись их родителями: длительное время до зачатия, или же только в момент зачатия; в период беременности; в период естественного вскармливания. Следует особо подчеркнуть и влияние постоянной психотравмирующей ребенка обстановки, если он воспитывается в семье пьющего отца, а особенно — матери. Одновременно следует подчеркнуть и то обстоятельство, что у женщины, даже если она и ведет абсолютно трезвый образ жизни, но ее муж — пьяница, в той или иной степени страдают многие функции детородных органов, возникают осложнения в течение беременности и родов, страдает лактация, в связи с чем молоко у нее нередко преждевременно пропадает. Все это вместе взятое также приводит к неполноценной жизни развивающегося потомства.

Практически все виды обмена веществ страдают у детей, рожденных пьющими отцами и матерями, притом с самого раннего детства. С первых же недель жизни у них отмечается нередко плохой аппетит, частое срыгивание? пищей рвота. К тому же замедленное усвоение пищевых веществ приводит к усугублению симптомов имеющейся гипотрофии. Существенно страдают и многие звенья иммунной системы, что делает организм ребенка ослабленным, а то и беззащитным даже перед банальными инфекциями и не только перед инфекциями, но и заболеваниями другой природы. При этом они, в отличие от своих здоровых сверстников, гораздо тяжелее переносят любые патологические процессы, которые к тому же довольно часто осложняются, с большим трудом поддаются лечению. Резкое снижение защитно-приспособительных механизмов ко всем отрицательным факторам внешней среды — одна из причин ранней детской смертности у

потомства «пьяного зачатия». Кроме того, снижение активности иммунных процессов делает организм детей высокочувствительным ко многим аллергенам, в связи с чем среди них широко распространены аллергические заболевания.

Несовершенство иммунной системы приносит много бед детскому организму. Ведь эта биологическая система защиты вырабатывает самые различные антитела, которые не только активно вступают в борьбу с чужеродными агентами окружающей среды, но и связывают, нейтрализуют все ненужные организму шлаки. Вот почему недостаточность иммунитета делает организм ребенка хилым и болезненным. И это у детей пьющих родителей наблюдается довольно часто.

И здесь для большей убедительности можно привести аналогию следующего порядка. Известно, что в отличие от здорового ростка, хрупкое деревце с большим трудом пробивается через тонкие трещины асфальта, и часто не выдерживая непосильной борьбы за существование, растет хилым, а вскоре и погибает. Так же трудно пробивается через жизненный «асфальт» и организм ребенка, получавший в период своего зачатия или дальнейшего внутриутробного развития интоксикацию алкогольными или табачными ядами. Таким детям, по сравнению с детьми — потомками трезвых родителей, приходится тратить гораздо больше физических и душевных сил для преодоления различных жизненных препятствий.

И это подтверждается данными специальных лабораторных исследований. Показано, что еще в период внутриутробного развития плода, а также и у новорожденного из-за ослабления биологических процессов в их кровеносном русле уже отмечается пониженное количество эритроцитов, гемоглобина, лейкоцитов. В кроветворных органах, а также и в печени отмечаются в той или иной степени выраженности деструктивные процессы, что мешает нормальному течению процессов кроветворения и иммунитета.

Дети, перенесшие в период своего зарождения и дальнейшего развития в чреве матери алкогольное отравление, по всем параметрам физического и психического фор-

мирования заметно отстают от своих здоровых сверстников. При этом, по сведениям зарубежных ученых, пьянство отца как причина задержки роста ребенка отмечается в 45% случаев, а матери — 86. Явные же признаки гипотрофии соответственно встречаются в 37 и 66%.

В дошкольном и школьном возрасте они, как правило, избегают активных игр, быстро устают при обычной физической нагрузке: при быстрой ходьбе и беге у них нарастает одышка, кожные покровы лица ее больше бледнеют и сереют, нередко становясь синюшными. Эти симптомы объясняются прежде всего легочно-сердечной недостаточностью. При детальном обследовании педиатры не так уж редко выявляют врожденные пороки развития внутренних органов, в первую очередь сердца.

По данным хирурга-исследователя И.А. Медведева, среди детей, страдающих врожденными пороками самого крупного сосуда, отходящего от сердца, — аорты, и нуждающихся только в оперативном лечении, 69% их родителей злоупотребляли алкоголем незадолго до наступления беременности.

В начале 50-х годов прошлого века, изучая особенности течения заболеваний почек у детей, врачи пришли к выводу, что практически в 80% случаев родители этих пациентов пьянствовали незадолго до или в момент зачатия. Было также установлено, что из-за врожденных дефектов почечной ткани дети были особенно предрасположены к простудным и другого порядка инфекциям. Почти аналогичные данные были получены и в отношении печени. Выявлена и такая строго определенная закономерность: чем дольше родители злоупотребляли алкоголем в ответственные для деторождения периоды, тем выраженнее была тяжесть врожденных пороков развития. С целью более детального изучения этого вопроса родители были разбиты на три группы: редко, умеренно и сильно пьющих. В первой группе родителей врожденные дефекты тех или иных органов диагностировались у их детей в 9, во второй — в 14 и в третьей — в 32% случаев. Само собою разумеется, что такие анатомические дефекты, как заячья губа, волчья пасть, деформация головы и частей лица, косоглазие и другие видимые аномалии сразу же

бросаются в глаза при рождении. Физические же пороки внутренних органов, как правило, дают о себе знать спустя годы, а то и десятилетия, а нередко выявляются и случайно при профилактических осмотрах.

Ослабление многих функций организма, ненадежность его иммунной системы являются причиной многих недугов детей, которые сопровождают их нередко пожизненно. В ряде случаев ребенок не может справиться даже с обычными заболеваниями своего возраста. Вот почему, судя по статистическим данным, у матерей, злоупотребляющих алкоголем до зачатия или во время беременности, смертность детей в возрасте до двух лет составляет 50—55%.

Выше уже отмечалось, что из-за пьянства одного из супругов, главным образом мужа, семьи нередко распадаются. И здесь налицо ущербность воспитания детей, вынужденных расти без отца, не чувствовать его постоянной близости, поддержки. И это особенно негативно отражается на воспитании мальчиков, которые вырастают инфантильными, безвольными.

Кстати, как показали исследования самых последних лет, развод отрицательно действует и на иммунную систему женщины. Из-за этого они чаще подвержены различного рода острым и хроническим заболеваниям, особенно простудного характера. У таких женщин дети, естественно, не получают полноценного воспитания. К тому же следующие роды у мечтающих повторно стать матерями протекают с осложнениями. К счастью, как отмечают ученые, если при этом женщина повторно вступает в брак с добропорядочным мужчиной, то ее иммунная система быстро восстанавливается, а дети, рожденные от такого брака, появляются на свет и растут здоровыми. Социологи делают выводы, что разводы в семьях пьющих не только допустимы, но и желательны — для трезвого супруга, для его потомства, для будущего человечества. Думается, что эти выводы верны со всех точек зрения.

Немало пороков развития встречается у детей пьющих родителей. И все же первое место по частоте своих проявлений занимают нарушения деятельности нервной

системы и психики. Имеется много медико-социологических обследований, согласно которым до 50—60% всех расстройств нервно-психической деятельности приходится на детей, рожденных пьющими матерями и отцами. По данным советского психиатра профессора Т.П. Симсона из каждых 100 детей, страдающих эпилепсией, в 60% случаев их родители злоупотребляли алкоголем, а из каждых 100 умственно отсталых детей — в 40%.

К аналогичным выводам пришел и уже упоминавшийся нами немецкий психиатр Э. Крепелин. Он изучил состояние здоровья большой группы детей, чьи родители страдали алкоголизмом, и оказалось, что среди них практически здоровыми были только 17,5%, а в остальных 82,5% они страдали теми или иными нервно-психическими заболеваниями, тогда как среди потомства непьющих родителей эти показатели составляли соответственно 81,9 и 18,1%.

Особенно часто осложнения со стороны центральной нервной системы регистрируются у потомков пьющих матерей как до наступления беременности, так и в период ее. Специалисты отмечают, что у такого контингента детей чаще всего диагностируется следующая патология: невропатии различной формы — в 55, общие неврозы и неврозоподобные состояния с психопатическим развитием личности — в 21, фобические состояния, которые, как известно, сопровождаются немотивированно возникающими страхами, — в 19% случаев. Кроме того, среди них отмечаются: задержка психического развития — в 19, дебильность — в 69 и другие формы умственной недостаточности — в 12% из числа обследованных.

Конечно, такие высокие цифры осложнений со стороны мозга и других отделов нервной системы характерны для потомства алкоголиков и пьяниц. Но не менее часто, пусть и в менее выраженной форме, аналогичного рода аномалии нервной системы встречаются и у умеренно выпивающих, а также, кстати, и у эпизодически употребляющих спиртное в период вынашивания зародыша и плода. В большинстве случаев при этом невропатии и психопатии носят легко выраженный, а то и скрытый характер. Но они обязательно проявляют себя при тех или иных стрес-

совых ситуациях, особенно в школьные годы, когда мозг ребенка начинает испытывать все возрастающие нагрузки. И как здесь не вспомнить слова английского врача XIX в. Смита, адресованные родителям: «Если неумеренно пьющий производит на свет психопатов, то умеренно пьющий дает потомство невропатов».

Довольно часто скрытые физические и нервно-психические дефекты становятся явными в младшие и старшие школьные годы, особенно в 15–17-летнем возрасте, когда наступает ускоренное, но неравномерное созревание различных органов и систем, в первую очередь нервной. Именно в эти годы наружу выступают те заболевания, которые были заложены еще в утробе матери и ждали благоприятного момента для своей реализации. В школьные годы, о чем свидетельствует большой опыт педиатров и педагогов, вскрывается большая часть врожденных дефектов развития. Речь в первую очередь идет об умственных способностях детей. В то же время учащаются и случаи развития эпилепсии и других нервно-психических расстройств здоровья.

Какова все же судьба большинства детей, рожденных в семьях пьющих, все ли они обречены на пожизненную неполноценность? Речь здесь, естественно, не идет о врожденных уродствах анатомического порядка. Речь также не идет и о необратимых изменениях в нервно-психической сфере детей. Здесь вопрос ясен. Наука еще не знает ни одного примера излечения глубокой дебильности, приобретенной детьми из-за пьянства их родителей. И их судьба — не их вина. Но вот в судьбу потомства с легкими и скрытыми дефектами психического развития мы должны и обязаны вмешаться. В первую очередь врачи, педагоги, ну и, конечно, родители, ибо детей можно не допустить до инвалидизации. Они могут быть реабилитированы. Научные исследования, наблюдения врачей и социологов показывают, что большинство детей, особенно тех родителей, которые редко или эпизодически употребляли алкоголь, могут вернуться в нормальное жизненное русло.

Ведь, повторяем, детский организм, в том числе и его мозг, обладают такой пластичностью и имеют такой за-

пас внутренних резервов, что даже без специального лечения он может со временем компенсировать функциональную неполноценность и восстановить многие нарушенные виды обмена веществ.

Большинство современных исследователей отмечает, что если дети рождаются в период начального формирования алкогольной зависимости у их родителей, то грубых изменений в их внутренних органах, в том числе и в центральной нервной системе, может, скорее всего, и не быть, а тем более, если будущая мать в период беременности ведет абсолютно трезвый образ жизни. Однако потомство этих родителей все же, как уже отмечалось выше, будет иметь лабильную нервную систему, что в первую очередь проявляется повышенной возбудимостью и довольно быстрой утомляемостью. В подростковом же возрасте нередко возникают элементы непослушания, протеста, агрессивности. Но и эти явления у них при правильном подходе к вопросам воспитания со стороны родителей, педагогов, общественности, а также при показаниях врачей могут подвергаться обратному развитию.

Само собою разумеется, здоровое потомство рождается у отцов и матерей, с полной ответственностью относящихся к своей миссии родителей, а значит, заблаговременно избегающих всего того, что может навредить их будущим детям. Но жизнь есть жизнь. Еще Конфуций говорил: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». Давно уже доказано, что у нерегулярно, эпизодически выпивающих дети рождаются здоровыми и физически, и духовно, если их родители не прибегали, по крайней мере за три месяца до зачатия, к алкоголю. Потомство бывает еще полноценнее, если будущие родители к тому же и не курят, или бросают незадолго до наступления беременности эту вредную привычку.

Вполне понятно, что молодые матери и отцы, родив первого ребенка с теми или иными дефектами, крайне осторожно подходят к планированию следующих родов. Но если они поймут и правильно оценят причины, приведшие к рождению неполноценного первого ребенка, убедятся, что виною семейного горя были спиртные напит-

ки, то, сделав соответствующий вывод, они могут смело рассчитывать на рождение здорового во всех отношениях второго, третьего ребенка. Одним словом, как говорил еще древнеримский философ Сенека Младший: «И после плохой жатвы нужно сеять снова». Естественно, предварительно лучше по этому вопросу проконсультироваться с врачами, в том числе со специалистами по медицинской генетике. То есть вопрос о целесообразности продолжения своего рода у тех, кто злоупотреблял алкоголем или табаком, вредно отразившимися на детородной функции, должен решаться индивидуально.

# ЧАСТЬ III.

## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

— Дело должно идти не о водворении трезвости в стране... а о войне с пьянством как общественным злом.

*А.Ф. Кони, русский юрист*

— Настанет время, когда потомки наши будут удивляться, что мы не знали таких очевидных вещей.

*Сенека*

Но вначале определитесь, есть ли у вас пристрастие к алкоголю.

С этой целью воспользуйтесь следующим тестом. Ответы на приведенные в нем вопросы помогут вам определить степень предрасположенности к алкоголизму. Только постарайтесь честно ответить на эти вопросы:

— пытались ли вы уже несколько раз ограничить потребление спиртного?

— ощущаете ли вы угрызения совести оттого, что пьете?

— принимаете ли вы алкоголь утром, чтобы снять похмелье?

— с трудом ли вы переносите критические замечания своих товарищей по работе и близких по поводу потребления алкоголя?

Если вы утвердительно ответили по крайней мере на два вопроса, вы относитесь к группе риска и должны как можно скорее принять соответствующие меры.

### 1. НЕБОЛЬШАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Так было ли пьянство в далекие от нас времена, то есть еще до новой эры и в первые века новой? История об

этом не умалчивает и отвечает: да, было. И об этом, не стесняясь, писали мудрые деятели того времени. Послушаем их:

- Вино — предатель (арабская мудрость).
- Виноград приносит три грозди: первая — удовольствие, вторая — опьянение, третья — неприятности (Анахарсис, скифский мудрец).
- Пьянство есть дверь, которая открывает вход запрещенным вещам (восточная мудрость).
- Тот, кто пьян, не владеет собой и не годится для производства потомства (Платон).
- Да будет проклят тот, кто первый выдавил сок из виноградной кисти (Проперций Секст).
- Пьянство — причина слабости и болезненности детей (Гиппократ).
- Пьянство есть упражнение в безумстве (Пифагор).

Рассказывают... Однажды Диоген (древнегреческий философ) был на пиру. И когда ему поднесли чашу с вином, он взял и вылил вино на землю. Все стали укорять его за этот поступок: дескать, зачем он загубил такой прекрасный напиток. А Диоген отвечал: «Если бы вино не погибло от меня, то я сам погиб бы от него».

Таким образом, пьянство (и алкоголизм) имело место в мире, наверное, с того времени, когда люди научились получать вино, а значит, и употреблять его. И государство адекватно реагировало на это. Хотя статистика и умалчивает о масштабах пьянства и алкоголизма в те далекие времена, но это зло, судя по всему, не носило массового характера. Но и это не оставляло государство равнодушным к судьбам «одиночек». И чтобы не было соблазна другим, пьяниц довольно серьезно наказывали. Хотя люди в те времена и пили не так, как мы сегодня, и не в тех масштабах.

Так как же пили в те далекие времена наши предки? И об этом имеются многочисленные свидетельства. Во-первых, крепость спиртного не превышала 12–14%. Во-вторых, его всегда разбавляли водой, и притом неоднократно. Так всегда поступали римские легионеры, так всегда делал и народ в те времена. Послушаем, что пи-

шет по этому поводу Гомер в своей знаменитой «Одиссее»:

*Если когда тем пурпурно-медвяным вином насладиться  
В ком пробуждалось желанье, то, в чашу его наце-  
дивши,*

*В двадцать раз боле воды подбавляли, и запах из  
чаши*

*Был несказанный...*

Тогда люди, не зная химического состава вина, все же с осторожностью пользовались этим даром природы, поскольку из практики жизни убеждались, что оно может и навредить. А во времена Гиппократов об этом уже открыто, так сказать, гласно ставили народ в известность, поскольку врачи первыми были свидетелями рождения уродцев по вине пьяных отцов. До сих пор произнесенная отцом научной медицины формула «потомство пьяного зачатия» не только не потеряла своей крылатости, но и дополнилась новым содержанием, глубоко научно обоснованным. И люди считались с мнением ученых мужей, верили их выводам, старались не нарушать законов природы.

Мы точно знаем: в глубокой древности если не во всех, то во многих государствах существовали суровые законы, запрещающие молодым людям употреблять вино. Вплоть до полного обзаведения семьей, детьми. Не могло быть и речи о винопитии в дни свадеб. Кстати, речь шла только исключительно о мужчинах, но ни в коем случае не о женщинах, ибо всегда считалось само собою разумеющимся, что вино и женщина — понятия несовместимые с самой жизнью, с продолжением рода, наконец, с религией. И все это делалось ради жизни на Земле, ради здоровья, ради будущего. То есть ради нас с вами.

В древние времена пьянство, а тем более алкоголизм, были единичными явлениями в жизни. Государство и религия сурово карали пьяниц. Итак, давайте вкратце остановимся на методах и способах борьбы с пьяницами тех времен.

Стремление к целенаправленной борьбе с пьянством и алкоголизмом как общественным злом и источником бо-

лезней (в том числе и потомства, о чем наши древние предки знали, говоря, что пьяницы рождают пьяниц и что от пьяного не бывает здорового потомства) появилось еще в глубокой древности в результате формирования понятий индивидуальной ответственности и государственных нужд.

Уже при образовании первых государств предпринимались этические и законодательные меры, препятствующие распространению пьянства и алкоголизма. В Китае в 2286 г. до н. э. был издан эдикт, предусматривающий суровое наказание на неумеренное и систематическое потребление пьянящих напитков. В Древнем Египте (во II—III тысячелетии до н. э.) пьяниц подвергали унижительным наказаниям и осмеянию. В Спарте в I тысячелетии до н. э. существовал такой прием антиалкогольного воспитания: намеренно спаивали как всеобщее посмешище водили по городу человека — пример того, каким не должен быть гражданин города — государства. В Афинах по законам Солнца (VI в. до н. э.) воспрещалась продажа неразбавленного вина. В Спарте по законам Ликурга (жесточкого правителя) в V веке до н. э. под страхом сурового наказания было запрещено употребление спиртного, особенно в день свадьбы. В Риме с III в. до н. э. существовал запрет пить вино лицам до 30-летнего возраста (ведь именно в этом возрасте обычно возникает неумеренная тяга к алкоголю, то есть к развитию алкоголизма — В.К.).

В древних рукописях законодательные ограничения обычно не касались представителей правящего режима, но в трудах Геродота, Тацита и Плутарха встречается осуждение пьянства императоров и лиц, приближенных к ним.

Период средневековья можно назвать периодом расцвета пьянства и алкоголизма, что объясняется и тем, что в эти времена научились производить крепкие спиртные напитки, включая водку.

С началом образования централизованных национальных государств вновь предпринимаются попытки общественного ограничения пьянства. Вначале они носили чисто нравственный характер, а затем и законодательный. Это было характерно и для России. Так, в по-

слании митрополита Фотия (1410 г.) возбранялось пить вино до обеда. В домостроевских нормах Сильвестра (XVI в.) предписывалось сыну не напиваться хмельным допьяна, а невестке — вина не любить и не давать пьянствовать домочадцам. Иван III издает правительственный Указ, которым запрещалось «гнусное» пьянство. Согласно этому указу, простому народу разрешалось варить хмельное только четыре раза в год: на большие церковные праздники и в исключительных случаях — на семейные торжества. Разрешение давалось не всем, а лишь добропорядочным жителям. Борьба с алкоголизмом, начиная с конца XVIII в. и, можно сказать, по настоящее время, развивается по мере выявления экономического ущерба, наносимого пьянством, воздействия систематического употребления спиртного на организм человека, а также установления причин распространения алкоголизма, его влияния на труд и благосостояние общества, связи с ростом преступности и т. д.

К сожалению промышленное производство спиртных напитков по-прежнему продолжает расти; теневая водка продолжает насыщать наши торговые точки; в сельской (да уже и во многих городах) местности по-прежнему гонят самогон и другие сурогатные напитки; пивные точки — везде и всюду. А это означает, что растет и число людей, потребляющих пиво.

Миллионы рабочих рук заняты тем, чтобы удовлетворить возрастающие потребности любителей выпить (как во многих странах мира, так и у нас). Если бы все это высвободить для более благородных целей, сотни миллионов людей на нашей планете могли бы быть спасены от голода и болезней. Но, «раз звезды зажигают, значит, кому-то это выгодно».

Все больше людей, включая и женский пол, а также и подрастающее поколение, скатываются к пьянству и алкоголизму. Многие считают, что если они и выпивают регулярно, работают, «не покладая рук», обеспечивая семью, не валяются под забором, это не алкоголизм, а скорее бытовое пьянство.

Что же такое алкоголизм на самом деле и кто же такой алкоголик?

Термин «алкоголизм» вошел в литературу для обозначения совокупности патологических изменений, возникающих в организме под влиянием длительного, неумеренного употребления алкоголя. Специалисты включают в это понятие также вредные последствия неумеренного употребления спиртосодержащих напитков, пагубно отражающихся не только на самом выпивающем, его семье, но и на обществе и в целом на жизни государства.

Объединенный комитет Американского национального совета по проблемам алкоголизма и наркотической зависимости и Американского общества медицинской помощи алкоголикам и наркоманам определяет алкоголизм как «первичное хроническое заболевание, на развитие и проявления которого влияют генетические и психосоциальные факторы, а также факторы окружающей среды».

Ученые и медицинские работники по большей части избегают термина «алкоголизм» из-за его неопределенности, позволяющей приравнивать всех «пьющих» к алкоголикам. В современном научном и врачебном обиходе термин «алкоголизм» для наиболее тяжелых форм пристрастия к алкоголю заменяется на термин «алкогольная зависимость», а менее тяжелые состояния обозначаются как «злоупотребление алкоголем» или «бытовое пьянство».

Но будем реалистами, а именно сделаем вывод о том, что алкоголики как таковые, злоупотребляющие спиртным, или бытовые пьяницы, требуют вмешательства в их жизнь с тем, чтобы как-то постараться избавить таких людей от алкогольной зависимости, а значит, и избавить их семьи, особенно детей, от различного рода бед. Да и государство должно быть в этом заинтересовано, а значит — принимать необходимые меры по искоренению алкоголизма и пьянства в своем обществе.

Алкоголизм и пьянство — это зачастую трагедия, разбитые семьи, брошенные дети, искалеченные судьбы, и с этой проблемой очень тяжело бороться, особенно если сам больной не хочет лечиться.

Пьяница и как личность, и как специалист постоянно деградирует. Вначале он благодаря запасу прежних навыков и знаний еще продолжает трудиться. Но постепен-

но профессиональные навыки и знания утрачиваются, а интерес к работе пропадает. Так гибнет человек, так обедняется государство и экономически, и социально, и демографически.

Само собой разумеется, государство наше заинтересовано в борьбе с пьянством и алкоголизмом. Оно заинтересовано искоренить это зло, сделать своих граждан свободными от «зеленого змия». Но как это сделать? Пока это, к сожалению, не получается.

Не так давно на состоявшихся в Думе парламентских слушаниях и конференции Союза потребителей России в числе прочих рассматривался и проект закона «О государственном регулировании производства и оборота алкогольной продукции». И что?

Сегодня о законодательстве, ограничивающем потребление алкоголя (так называемом сухом законе), принято говорить не иначе, как с иронической улыбкой. Всякая же попытка серьезного разговора, а тем более публичного выступления в защиту законодательного ограничения винной торговли вызывает самые яростные нападки. Могут обвинить в экстремизме, в попрании прав человека, объявить противником реформ. И немудрено. Благодаря стараниям прессы в обществе все больше утверждается мнение, что опыт принудительной трезвости — всегда и безоговорочно горький опыт. Свидетельство тому — крах недавней антиалкогольной кампании в СССР и исторические примеры.

Попытки введения «сухого закона» в США, частичное ограничение потребления алкоголя в Швеции, Норвегии, Финляндии, Исландии. Запрещение спиртных напитков в Китае в VI веке, приведшее к распространению опиума, а в странах ислама открывшее дорогу гашишу. Это свидетельство того, что радикальные запретительные меры приводят к обратным результатам. Поэтому нужен другой путь — вытеснение наиболее токсичных спиртных напитков менее токсичными, прежде всего виноградным вином и пивом. Ну а насчет пива мы уже убедились, что это не тот путь. Пивной путь — путь к более быстрому росту пьянства и алкоголизма. И что самое главное — среди молодежи в первую очередь.

К сожалению, в конце 80-х годов прошлого века силам, ведущим борьбу с трезвым образом жизни, удалось одержать победу. И вот ее результат. По данным Госкомстата, производство отечественной водки и ликероводочных изделий (в миллионах декалитров) составило: в 1990 г. — 137,5; 1993-м — 155,8. А сегодня эта цифра (с учетом криминального алкоголя, не говоря уже о доморощенных напитках) заметно возросла.

А ведь по заключению Всемирной организации здравоохранения при достижении уровня среднедушевого потребления 8 литров в год наступает процесс необратимого изменения генофонда нации, то есть начинается процесс вырождения. Мы уже вплотную подошли к этой ситуации. Создавшаяся сегодня обстановка представляет реальную угрозу здоровью населения России и подрывает экономическую (и не только) безопасность страны.

## **2. МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ**

Медицинская общественность, в отличие от некоторых государственных чиновников, бескомпромиссна в борьбе за здоровый образ жизни, за трезвую жизнь своего народа, своих пациентов. Мы, врачи, хорошо знаем: если с инфекцией не бороться, она распространится широко. Алкоголь — та же инфекция, та же эпидемия (как и табакокурение). А значит, необходимо проводить лечение, предупредительные мероприятия, поражать здоровые органы, не давая возможности передавать испорченные алкоголем гены по наследству своему потомству.

Наряду с лечением перед нами стоит крупная задача по оздоровлению человеческого общества. Медицинские работники с еще большей настойчивостью начинают делать пусть и первые, но энергичные шаги в наступившем, новом веке, новом тысячелетии в правильном направлении, в первую очередь в плане профилактических мероприятий. Правильно организованная профилактика пьянства и алкоголизма может спасти гораздо больше людей, чем самые лучшие современные методы и способы

лечения пьяниц и алкоголиков. Англичане говорят: «Одна унция профилактики стоит фунта лечения».

Сейчас как никогда ясно: имеющиеся потери от алкогольной заразы нельзя ни поправить, ни восполнить. Надо срочно спасать то, что мы имеем. Но и наша, медицинская работа нуждается в усовершенствовании. Нужно искать новые, более эффективные методы ее, не забывая при этом, что нередко новое — это давно забытое старое.

Напоминаем, что, например, в Древней Спарте профилактика пьянства осуществлялась до удивления просто. Спаивали рабов до скотского состояния, после чего показывали молодым. Думается, дальнейшие пояснения не нужны.

Нельзя оставлять без внимания и такой вопрос, как использование свободного времени, в особенности молодежью. Возобновление развития массовой физкультуры и спорта, привлечение широких масс к творческой активности, дальнейшее развитие садово-огороднических товариществ и многое другое позволит еще эффективнее бороться с различного рода негативными явлениями. Ведь занятый интересным делом человек не будет празднично растрачивать свое время, свою жизнь. А разумное использование свободного времени в интересах всестороннего развития личности, как говорил об этом еще К. Маркс, является мерилем общественного богатства.

Особого внимания заслуживает работа среди молодого контингента: школьников, учащихся ПТУ, техникумов, колледжей, студентов вузов и т. д. Вся эта многочисленная рать — будущие отцы и матери, и мы вправе от них не только ожидать, но и требовать трезвого образа жизни, здоровья.

Велика в этом роль загсов, дворцов бракосочетания. Они должны не только регистрировать браки, но и готовить молодых к семейной жизни. При дворцах бракосочетания нужен врач-консультант, который со знанием дела, убедительно мог бы объяснить молодым людям, какое несчастье их ждет, если они позволят себе выпить хотя бы рюмку спиртного в те дни, когда планируют создать семью. Обязательно надо вручать молодоженам и «Памятки новобрачным» (свое «письмо новобрачным» мы

приложим в конце книги). Нужен так же приходящий на консультации врач и в молодежных организациях, прежде всего, в учебных заведениях.

Ну и, конечно, задача медиков состоит и в лечении больных, имеющих несчастье свернуть с трезвой дороги жизни.

Ведь зависимость от алкоголя представляет в нашем обществе очень серьезную проблему. Большое число людей страдает от этой напасти, столь же велико количество тех, кто принадлежит к группе риска. Им-то и необходима медицинская помощь.

Вопрос в том, почему одни становятся зависимыми от алкоголя, а другие нет, до сих пор остается спорным. Ясно одно: если кто-то однажды стал жертвой алкогольной зависимости, он должен найти выход из сложившегося положения только с помощью специалистов, в том числе психотерапевта.

Абстиненция (воздержание) является лишь начальной стадией, и часто требует стационарного лечения в специальном медицинском учреждении. Но даже тогда, когда будет преодолена физическая зависимость от алкоголя, необходимо в течение длительного времени продолжать наблюдение у врача. Ведь у многих пациентов в определенной ситуации может возникнуть сильное желание принять спиртное, и тогда очень трудно избежать рецидива.

Сейчас появились специальные препараты, отпускающиеся по рецепту врача, которые способствуют решению этой проблемы. Эти препараты в рамках поддерживающей терапии снижают тягу к алкоголю и помогают пациенту в критический момент.

Врач объяснит в доходчивой форме своему пациенту, что алкоголь:

— не содержит в своем составе никаких витаминов или минеральных солей, а тем более каких-либо биологически активных веществ, способствующих росту и развитию полноценных клеток организма;

— повышает аппетит, что приводит в ряде случаев к развитию ожирения, чреватого такими осложнениями, как атеросклероз с хронической ишемической болезнью

сердца (ИБС), гепатит, цирроз печени, склонность к частым простудным заболеваниям, к туберкулезу легких, к онкологическим (прежде всего злокачественным) заболеваниям, к депрессиям и т. д. и т. п.;

— сжигает в организме витамины группы В;

— приводит к импотенции и фригидности;

— приводит к рождению неполноценного потомства (как в физическом, так и, психическом отношении).

Поиск лекарств, помогающих оступившемуся преодолеть алкогольную зависимость, постоянно продолжается.

Так, недавно появился препарат под названием «Хелп-фаст» («Скорая помощь»), изобретенный российскими учеными. Он вызывает отвращение к алкоголю, снимает «заработанную» интоксикацию, восстанавливает поврежденные алкоголем клетки и ткани.

Немецкий профессор Карл Манн из института психического здоровья (г. Магейме) обещает совершить революцию, о которой давно мечтают медики. В течение нескольких лет коллектив под его руководством работает над созданием пластыря, который, по уверениям исследователей, покончит с алкогольной зависимостью.

Все дело в особом веществе, полученном немецкими учеными, — галантаmine. Пластырь с этим веществом наклеивается на руку, в течение суток через систему кровообращения это лекарство попадает в клетки, где происходит обмен веществ и повышается действенность находящегося в организме вещества ацетилхолина. «Правда, мы не знаем, — говорит профессор Манн, — что и как происходит далее в организме, но совершенно точно: проникновение галантамина ведет к подавлению тяги к алкоголю. Она снижается очень сильно».

Пока свой вывод профессор может точно подтвердить на опытах со специально выведенными крысами-алкоголиками.

До сих пор используется для лечения алкоголизма и такой «старый» препарат, как тетурам (антабус). Действие препарата основано на его способности специфически влиять на обмен алкоголя в организме. Алкоголь подвергается окислительным превращениям, проходя через

фазу ацетальдегида (продукт распада спирта) и уксусной кислоты. При участии фермента ацетальдегидоксидазы ацетальдегид (кстати, крайне ядовитое вещество) обычно быстро окисляется. Накопление после приема алкоголя (даже его небольших доз) под влиянием тетурама ацетальдегида приводит к тяжелым для больного изменениям в организме: покраснение кожи, ощущение жара в лице и верхней части туловища, чувство стеснения в груди, затруднение дыхания, шум в голове, сердцебиение, чувство страха, иногда озноб и др. Значительно понижается артериальное давление.

Назначая небольшие дозы спиртного на фоне действия тетурама, вырабатывают отрицательный условный рефлекс на вкус и запах спиртных напитков и при длительном лечении добиваются частичной или полной непереносимости спиртного.

Применение тетурама может сопровождаться выраженными побочными явлениями, поэтому к нему прибегают как к одному из последних средств. Вот почему лечение этим препаратом необходимо проводить под контролем и при наблюдении лечащего врача, который подбирает дозу лекарства индивидуально. Форма выпуска тетурама: таблетки по 0,15 и 0,25 г соответственно в упаковках по 50 и 30 штук.

Врачи по показаниям используют и такие методы лечения алкоголизма, как *гипноз* и *иглорефлексотерапия*.

Новый оригинальный способ борьбы с алкоголизмом предложили американские биохимики. В самом деле, говорят они, зачем создавать у человека отрицательные рефлексы и действовать методом кнута, если можно воспользоваться пряником? По крайней мере, если ввести крысе-«алкоголику» белок «удовольствия» (рецептор дофамина типа D<sub>2</sub>), то она резко охлаждает свое отношение к спиртному.

Если же крыса не отличалась пристрастием к алкоголю, то после введения этого белка она становится настоящим трезвенником.

За последние несколько лет было доказано, что у хронических алкоголиков в головном мозге снижен уровень рецепторов дофамина D<sub>2</sub>. В результате их ощущение

удовольствия резко падает, и они вынуждены принимать все больше и больше алкоголя. Биохимики Национальной лаборатории Брукхевена предположили, что введение таким людям (или крысам-«алкоголикам») гена, контролирующего синтез D2-рецепторов, ослабит их пристрастие.

Ученым удалось создать генетически модифицированный вирус, в геном которого был включен ген D2-рецептора. Когда этим вирусом заразили экспериментальных крыс-«алкоголиков», результаты превзошли все ожидания. Крысы, предпочитавшие заменять почти всю воду пиртом, снизили свои пристрастия на 43% и в результате стали употреблять на 64% меньше спирта, чем особи, получившие плацебо (плацебо — мнимое лекарство, не содержащее никаких активно действующих веществ, то есть «пустышка»). Крысы, отличавшиеся до индифферентирования небольшой склонностью к спирту, сократили его употребление практически до нуля.

«Но это всего лишь предварительные результаты, — прокомментировал свою работу Панайотис Танос, руководитель проекта. — Но когда вы видите, что крыса, ключавшая в свой рацион 70–80% алкоголя, через три дня перешла на 20–30%, статистика не нужна».

### 3. РОЛЬ СЕМЬИ

Здесь мы будем говорить о муже-алкоголике и его жене детях.

Заботливая жена может способствовать излечению пьющего мужа. Ведь квартира выпивохи имеет затемненную уру, имеет специфическую биоэнергетику. Что может омочь освободиться от «черной» квартиры, сделав ее светлой», ибо как показывают наблюдения специалистов, в «светлой» квартире (доме) поведение алкоголика меняется, порою существенно?

#### *Начните с перестановки мебели*

Продуманная перестановка предметов мебели создает определенные предпосылки для перестройки жизненного

уклада алкоголика. Ему уже не особенно-то хочется чаще выпивать в новой обстановке. Конечно, мы далеки от мысли, что это поможет излечиться хозяину от вредоносной привычки, но определенное воздействие на его психику перестановка мебели окажет.

### ***Регулярно проветривайте квартиру***

Специалисты не раз убеждались в том, что прокуренный и пропахший спиртными парами запах в квартире создает благоприятные условия для дальнейшей алкоголизации домашнего очага. А вот регулярное проветривание, наличие постоянно свежего воздуха в квартире действуют не так уж и редко отрезвляюще как на атмосферу квартиры, так и на самого пьющего. При частом проветривании квартиры свежий и чистый воздух превращает ее из «черной» в «светлую», оздоравливая домашнее биополе, да и саму ауру алкоголика.

### ***Почаще убирайте свою квартиру***

Частая уборка, особенно влажная, благоприятно сказывается как на самом пьющем, так и на членах его семьи, тем самым создавая, пусть и относительно минимальные, условия на повторные «заглядывания» в рюмку. А вот запыленная, неубранная квартира облегчает путь к повторному приему спиртного, потому что это обычная обстановка для пьющего.

В своей книге «Пьянство. Программа спасения» ее автор С. Ключников (Санкт-Петербург — Москва — Харьков — Минск, 2002) пишет: «Одна женщина рассказывала мне, что она добилась от мужа прекращения домашнего пьянства благодаря тому, что в течение полугода каждый день «вылизывала» квартиру, а особенно кухню и его комнату. Вначале он возмущался: «Прекрати давить мне на психику своими уборками» (она устраивала уборки два раза в день), затем сдался и согласился на лечение».

### ***Убрать все спиртное из дома***

Само собою разумеется, иначе и не должно быть. Наличие спиртного в доме — прекрасный повод «добавить

«еще по одной» после предварительного возлияния на столе. И так нужно поступать, несмотря на возражения и даже угрозы пьющего супруга.

### ***Почаще используйте различного рода ароматизаторы***

Цветотерапия, ароматерапия и лечение музыкой — перечень тех лечебных средств, которые все чаще входят в арсенал практических врачей. Цвет, запах и музыка оказывают определенный терапевтический эффект при лечении ряда недугов, в том числе и алкогольного.

Старайтесь почаще окуривать квартиру теми или иными благородными запахами, например, ладана. Распыляйте запахи других растений, которые особенно предпочитает пьющий человек. В этом случае алкоголику станет труднее возвращаться в свою квартиру в подвыпившем состоянии.

### ***Создавайте в своей квартире своего рода зоны трезвости***

Здесь пригодны все способы и методы, на которые способна супруга пьющего. Главное, чтобы они были хотя бы в какой-то мере результативны.

В своей книге «Пьянство. Программа спасения» уже знакомый нам С. Ключников приводит рассказ одной женщины. Послушаем ее: «Я постепенно изолировала его пьющего мужа. — В.К.), добилась, чтобы он пил только в кухне, и не смел использовать другие комнаты. Я запретила ему заходить в детскую комнату в пьяном виде. Это зона трезвости — объяснила я ему, — и он меня боялся и подчинился. Теперь думаю, как его «выкурить» из кухни. Может быть, сделаю там перестановку».

### ***Освящение квартиры***

На некоторых пьяниц освящение квартиры может подействовать отрезвляюще. Для этой цели пригласите к себе домой священнослужителя и попросите его совершить духовный обряд. Принесенная служителем церкви оложительная (целебная) энергия делает квартиру «светлой», улучшает ее биополе. Если пьющий муж к тому же

верующий, то это может привести к положительному результату. Думается, что он будет реже возвращаться домой в подпитии.

В любом случае принимайте все меры к тому, чтобы очистить домашний очаг от алкогольного духа. Для этой цели все средства хороши. Внесите в предложенные здесь рекомендации свои поправки, дополните их.

Конечно, если муж не реагирует на ваши действия, то приходится предпринимать и другие меры. Вплоть до обращения в правоохранительные органы, вплоть до развода. Но это уже решать вам. Себе в помощь можно пригласить и детей, особенно если они уже взрослые и понимают, в чем может заключаться их помощь.

#### 4. ХОЧУ БРОСИТЬ ПИТЫ

— Имей мужество пользоваться собственным умом.

*И. Кант*

И сделать это можно. И сделать это нужно. Для своего здоровья, для своей жизни, для здоровья домочадцев.

Почаще вспоминайте крылатые фразы известных людей. К примеру, Омара Хайама, сказавшего:

*О, вино! Ты прочнее веревки любой.  
Разум пьющего крепко опутан тобой.  
Ты с душой обращаешься, словно с работой  
Стать ее заставляешь самой собой.*

Или: «И ошибка бывает полезна, пока мы молоды, лишь бы не таскать ее с собою до старости» (В. Гёте).

Или: «Завтра» — великий врач «сегодня»; «Завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие» (Э. Лабуле, французский ученый, политический деятель, историк, публицист XIX в.).

Конечно, лучше всего лечить себя в союзе с врачом. Но люди с крепкой волей, а также люди, которые стали

понимать, что пора «завязать с зеленым змием», могут самостоятельно избавиться от алкогольной зависимости. Были бы только желание, терпение, настойчивость в достижении поставленной цели.

Хорошую помощь могут оказать народные средства лечения алкоголизма и пьянства. Выбирайте из предложенного то, что вам больше всего подойдет.

❖ *Зеленый чай.* Давно известно: в Китае, в Японии и в некоторых других азиатских странах алкоголизм встречается довольно редко. Одна из причин, безусловно, в том, что восточная медицина знает эффективное средство профилактики этой болезни. Это — зеленый чай, который рекомендуется выпивать не менее 4 чашек в день.

Для приготовления «антиалкогольного чая» следует использовать традиционный рецепт, широко распространенный на востоке. Заварить его нужно из расчета 1 чайная ложка зеленого чая на стакан воды.

Такой чай следует пить без сахара, а те, кто не в силах обойтись без сладкого, могут заменить сахар медом, сухофруктами или долькой черного горького шоколада. Использованные листья заварки восточные эскулапы советуют съедать.

Если пьющий человек, стоящий на грани алкоголизма, отказывается пить зеленый чай, можно незаметно сласть немного его листиков, предварительно заварив их сипятком или бульоном, в тарелку супа или борща.

Конечно, употребляя зеленый чай, нельзя ожидать немедленного эффекта. Надо понимать: все натуральные средства оздоровления действуют довольно медленно. Но терпено. Нужно подождать месяц-другой, пока появится ощутимый результат.

Если же у человека уже развился алкоголизм, ему подойдет «коктейль» из квашеных листьев зеленого чая и елокочанной капусты.

❖ Для его приготовления на 1 кг капусты нужно взять столовую ложку соли крупного помола, несколько штук гурковин средней величины и 3 чайные ложки зеленого айхового чая. Капусту следует очистить от верхних листьев, мелко нарезать, удалив кочерыжку. Положить капусту в миску и руками перетереть с солью до появления

сока. Добавить туда натертую морковь и зеленый чай. Все хорошенько перемешать, сложить в подготовленную для квашения посуду, к примеру, в большую эмалированную кастрюлю, утрамбовать, чтобы снова появился сок. Накрыть хлопчатобумажной салфеткой, положить деревянный кружок, фарфоровую или стеклянную тарелку, а сверху гнет. Через 3—4 дня его нужно снять, капусту проколоть до дна в нескольких местах ножом, затем вновь накрыть салфеткой и положить гнет.

Через две недели «антиалкогольная закуска» будет готова. Хранить ее нужно в холодильнике.

Если пьющий человек страдает еще и гипертонической болезнью, к капусте и моркови перед квашением можно добавить свеклу и корень сельдерея из расчета: на 1 кг капусты 400 г названных овощей.

Содержащиеся в блюде витамины, макро- и микроэлементы, органические кислоты и биологически активные вещества постепенно превращают агрессивного алкоголика в нормального человека.

❖ *Приготовить сбор:*

трава пустырника — 4 части  
сушеница болотная — 2 части  
плоды боярышника — 1 часть  
листья мяты — 1/2 части  
трава пастушьей сумки — 1 часть  
плоды рябины — 1 часть  
плоды укропа — 1 часть  
семя льна — 1 часть  
листья земляники — 2 части

Способ приготовления лекарства: 2—3 столовые ложки сбора залейте 2,5 стакана кипятка. Настаивайте 6 часов. На следующий день принимайте весь настой в три приема в теплом виде за полчаса до еды.

Курс фитотерапии рекомендуется проводить от 4 до 6 месяцев с перерывами на 10 дней через каждые месяц-полтора. Если через 2—3 месяца удастся почувствовать, что состояние улучшается, артериальное давление приходит к нормальным цифрам, то надо снизить дозы и кратность приема

❖ *Приготовить состав:* взять 1 часть золототысячника, 1 часть травы полыни и 1 часть чабреца. Все высушить, измельчить. Залить 15 г смеси 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Курс лечения — до заметного улучшения.

❖ *Приготовить настойку:* в 250 мл водки положить чистый сушеный корень любистока и 2 листочка лавра благородного (обычного лаврового листа). Настоять 2 недели и дать выпить это лекарство страдающему алкоголизмом. У большинства выпивающих возникает стойкое отвращение к спиртному.

❖ *Приготовить отвар:* 1 столовую ложку измельченных сухих корней копытня залить стаканом воды. Кипятить 10–15 минут на слабом огне. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Далее: 1 столовую ложку приготовленного отвара налить в стакан с водкой и дать выпить нуждающемуся. Такая смесь вызывает рвоту и стойкую неприязнь к алкоголю. Следует точно соблюдать дозировку лекарства, так как растение ядовито. О том, что в водке что-то подмешано, пьяница не должен знать. Просто поставьте стакан с этим снадобьем в такое место, чтобы пьющий его без труда обнаружил.

❖ В ряде случаев алкоголизм поддается лечению следующим средством: взять 1 часть полыни и 4 части чабреца, измельчить. 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке перед едой.

❖ *Мед.* Народная медицина считает, что страстное желание пить связано с недостатком калия в организме. Являясь прекрасным источником его, мед значительно уменьшает сильную жажду и быстро способствует процессу отрезвления. И заодно уменьшает тягу к спиртному.

❖ *Плаун булавовидный:* споры или траву этого растения (и других его видов) в виде отвара принимают внутрь

при лечении хронического алкоголизма. Способ приготовления отвара: 2 столовые ложки спор заливают 2 стаканами воды, кипятят на медленном огне 10–15 минут, помешивая ложечкой. После остывания принимают по 1–2 столовые ложки приготовленного лекарства через каждые 1–2 часа или когда у больного появится желание выпить.

Это лекарство в виде отвара довольно быстро портится, поэтому предпочтительно применять его непосредственно после приготовления. В холодильнике отвар может храниться не более 2 суток. Необходимо помнить, что при передозировке этого лекарства возможны появление болей в животе, обморочное состояние, даже коллапс. Поэтому очень важно соблюдать точную дозировку этого лекарства.

❖ *Тимьян ползучий.* Это растение рекомендуется издавна знахарями для внутреннего употребления при борьбе с алкоголизмом. Применять в виде легкого отвара. Способ его приготовления: 15 г сухого сырья на 200 мл кипятка настаивать в течение 20 минут. Для того чтобы не нарушить правильное функционирование органов пищеварения и избежать желудочной слабости, тошноты и рвоты, рекомендуется при приготовлении отвара добавить к 4 частям тимьяна ползучего по 1 части полыни и золототысячника. Доза приема полученного состава — по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Лечение этим средством добровольное. Курс лечения — 2–3 месяца.

❖ *Волчец кудрявый, или кордебенедикт* (трава и семена). Лекарство из него применяется при добровольном согласии больного. Приготовить отвар: 1 столовая ложка сухого сырья (примерно 15 г) залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Или приготовить настойку: 25 г измельченного сырья (сухого) на 100 мл водки настаивать 8 дней. Принимать по 20 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день перед едой. Срок лечения тем или другим средством — 2–3 месяца.

❖ *Приготовить состав:* полынь горькую в смеси с тимьяном ползучим и золототысячником (все взять в равных частях). 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом горячей воды, прокипятить 5 минут, охладить, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1–2 месяца. После перерыва (1 месяц) курс лечения повторить. Народные лекари предупреждают, что успех при использовании данного средства зависит от горячего желания самого пьющего избавиться от пагубного пристрастия (кстати, это также относится и ко многим другим методам и способам лечения алкоголизма).

❖ *Клоп лесной, зеленый (водится на малине).* Этот клоп издает резкий, неприятный запах. Поймайте несколько клопов и настаивайте их на водке (рецепт произвольный). Принимать по 30–40 мл этой настойки. Она вызывает резкое отвращение к спиртному. Но лучше больному об этом не говорить, а приготовленную настойку поставить куда-нибудь на видное место. Запах у нее водочный, а подвыпивший человек ее залпом выпьет. Можно приготовить также лекарство в объеме 50–80 мл.

❖ *Скипидар терпентинового дерева* рекомендуется принимать внутрь, начиная с 5 капель на столовую ложку или на  $\frac{1}{4}$  стакана воды или молока. Постепенно довести дозу до 30 капель, а затем так же постепенно уменьшать это количество до 1 капли, и прием прекратить.

❖ *Ластовень (корень).* Корень сухой растолочь в порошок и принимать по 0,5 г в течение 5 дней. Особенно этот рецепт подходит для женщин, страдающих алкоголизмом (хотя этим лекарством могут воспользоваться и мужчины), у которых быстрее, чем у мужчин, нарушается функция печени, которая сильнее всего страдает при употреблении алкоголя (вплоть до развития желтухи). Порошок корня ластовеня хорошо очищает печень от алкогольных токсинов.

❖ *Чемерица Лобеля.* Это растение способно вызвать отвращение к спиртному. Добавьте к рюмке водки 30–

40 капель (но не более 1 чайной ложки) настойки чемерицы (на примерно 1/2 стакана водки). Надо соблюдать дозировку, чтобы не сильно тошнило и чтобы не вызывать рвоту (иначе лекарство не попадет в желудок).

❖ *Навозниковый гриб* (копринус). Этот гриб вызывает отвращение к алкоголю, если его съесть в молодом состоянии до почернения ткани гриба. Кстати, эти молодые грибы отличаются отменным вкусом. Их можно жарить, варить, но ни в коем случае не употреблять вместе со спиртным. Но если им угостить алкоголика и дать выпить немного водки, то он вызовет симптомы отравления (оставаясь, повторяем, безвредным в этом отношении для непьющих). Действие копринуса по своему механизму аналогично действию тетураму, или антабусу (см. выше). Причем если страдающий алкоголизмом на следующий день выпьет спиртное, то явления отравления (не смертельные) у него возникнут с прежней силой.

Шляпка у этого гриба правильной формы, в молодом возрасте часто колокольчатая. В зависимости от вида шляпка может быть и гладкая, и хлопьевидно-чешуйчатая, и волокнистая, и радиально-рубчатая. По окраске гриб белый, серый, желтоватый. Ножка его обычно центральная.

Эти грибы часто встречаются в садах, в парках, на газонах, около животноводческих ферм, на лугах, где пасется скот, на мусорных кучах. Встречаются они и в лесу, особенно на опушках, куда заходит при пастыбе скот. Они обильно покрывают полуразложившиеся пни. Их легко определить по внешнему виду. Любители этих грибов говорят, что по вкусу они превосходят шампиньоны.

Так что вы можете смело угостить этими грибами «выпивоху». И появившееся чувство страха, покраснение лица, сердцебиение помогут алкоголику легче расстаться со своей пагубной привычкой. Жена же может при появлении этих симптомов сказать: «Вот, мол, допился. Пора завязывать, иначе хуже будет».

❖ *Лесная паутина.* Взять  $\frac{1}{4}$  круга такой путины на 0,5 л воды и постараться растворить ее (это нетрудно сделать). Принять это лекарство утром в количестве 1 стакана приготовленного раствора. А днем перед обедом рекомендуется выпить 30 г настойки родиолы розовой (золотого корня, продающегося в аптеках). Можно и самим приготовить из этого растения настойку, для чего 50 г корней залить 1 л коньяка, настаивать 18 дней. Можно использовать и другой рецепт: 100 г корней настоять в 1 л водки в течение 10 дней. Принимать по 30 капель перед сном. Курс лечения — 1 месяц.

❖ *Левзея сафлоровидная* (маралий корень). По свидетельству автора этого рецепта В.П. Махлаюка, настойка, приготовленная из корня этого растения, успешно может быть использована для лечения хронического алкоголизма (а также и импотенции). Настойку (аптечный препарат) принимают по 15–20 капель с водой за 20 минут до еды 2–3 раза в день на протяжении трех недель.

При проведенных клинических исследованиях было установлено (и на это следует обратить внимание при лечении последствий алкоголизма), что препараты левзеи стимулируют деятельность центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, стойко повышают артериальное давление, замедляют ритм и увеличивают амплитуду пульсации сердца, расширяют периферические кровеносные сосуды и увеличивают скорость кровотока.

❖ *Барбарис.* Его сок и сами плоды являются антиалкогольным средством.

❖ *Красный стручковый перец.* Приготовить настойку: 1 столовую ложку порошка красного стручкового перца настоять в 0,5 л 60%-ного спирта в течение 2 недель. Необходимо добавлять по 2–3 капли полученной настойки на каждый литр выпивки. Тяга к спиртному снижается.

❖ *Обычный скипидар.* Надо с большой осторожностью (лечение проводится на добровольной основе!!!) подходить к использованию этого средства. Скипидар брать очищенный. В народной медицине его используют как общеукрепляющее и возбуждающее средство. Применять скипидар очищенный можно 1 раз в день натощак. Начинать следует с приема 5 капель, прибавляя ежедневно по 1 капле и доведя дозу до 15 капель. При крепком здоровом сердце можно довести дозу принимаемого лекарства и до 30 капель, после чего дозу лекарства постепенно уменьшать по 1 капле в день, доведя до первоначальной нормы. Курс лечения — 1–2 месяца. Знаатоки рекомендуют при использовании данного метода лечения из рациона исключить (на время приема лекарства) молочные продукты, яйца, соленую, жирную пищу, капусту, горох, репчатый лук. Питаться лучше всего крупами, нежирным мясом, картофелем, свеклой, морковью, морсом из клюквы, брусники, лимона.

❖ *Яблоки.* Иногда, как отмечают народные целители, употребление в пищу кислых яблок способно избавить человека от пристрастия к алкоголю. Для этого рекомендуется съедать по 3–4 кислых яблока, в каждое из которых в течение суток нужно воткнуть по 5–6 железных гвоздей. Перед употреблением яблок гвозди вынимаются и втыкаются в другие. Лечение проводится в течение 6 недель. Известно, что этим методом лечат болезни крови при недостаточном содержании в ней гемоглобина. Это свидетельствует о сложной причине заболевания, вызывающей тягу к спиртному.

❖ *Налим.* Им следует угощать алкоголика. Выделяемая налимом слизь обладает антиалкогольным эффектом.

❖ *Береза (старинный рецепт).* Сухие березовые дрова посыпать сахаром и поджечь. Потом костер погасить и дать алкоголику подышать этим дымом. Охота пить может пропасть совсем.

Или: посыпают сахарным песком сухие березовые почки («бруньки») и поджигают их, после чего гасят огонь и предлагают пьющему вдыхать поднимающийся дым.

Но можно поступить и следующим образом (втайне от алкоголика). Итак, если оздоровительный сеанс необходимо провести так, чтобы пьющий об этом не догадался, то тогда на березовых дровах с сахаром готовят щашлык, хорошо обкуриваемый дымом, и предлагают съесть порцию страдающему от алкоголя человеку (то есть алкоголику).

Необходимым дополнением к этому является принятие 100, а то и 200 граммов водки (после попадания продуктов сгорания в дыхательные пути). Как правило, вскоре должно наступить отторжение содержимого желудка, что и связано с негативным действием спиртного на фоне обкуривания дымом. Если возникающие при этом неприятные ощущения переселят тягу к спиртному, то существует реальная возможность устранения алкогольной зависимости.

❖ *Приготовить сбор:*

полынь горькая — 3 части  
вахта — 3 части  
тысячелистник — 3 части  
мята перечная — 2 части  
шалфей — 2 части  
любисток — 2 части  
ягоды можжевельника — 1 часть  
плоды калины — 1 часть  
корень аира — 1 часть

3 столовые ложки сбора с вечера засыпать в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за час до еды. Лекарство принимать в охлажденном виде. Курс лечения — 2–3 месяца.

❖ *Приготовить сбор:*

кора осины — 3 части  
корень чернойбыльника — 3 части  
чабрец — 3 части

3 столовые ложки сбора трав с вечера засыпать в эмалированную посуду и залить 3 стаканами холодной воды. Утром поставить на медленный огонь и прокипятить под крышкой в течение 30 минут. После этого снять с огня и

настаивать 30 минут. Процедить, разделить на 3 части и принимать 3 раза в день за час до еды.

❖ *Приготовить сбор:*

чертополох — 3 части

кора крушины — 2 части

лист лавра благородного — 2 части

3 столовые ложки сбора трав с вечера засыпать в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

❖ *Приготовить сбор:*

пион тонколиственный — 1 часть

корень солодки — 1 часть

цветки липы — 1 часть

плакун-трава (дербенник) — 3 части

корень папоротника — 1 часть

3 столовые ложки сбора трав с вечера засыпать в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

❖ *Приготовить сбор:*

трава золототысячника — 2 части

корень копытня — 2 части

полынь горькая — 1 часть

чабрец — 3 части

3 столовые ложки сбора трав с вечера засыпать в эмалированную посуду и залить 3 стаканами холодной воды. Утром поставить на медленный огонь и прокипятить под крышкой 30 минут. После этого снять с огня и настаивать 30 минут. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

❖ *Приготовить сбор:*

корень девясила — 3 части

еловая кора — 1 часть

кора осины — 3 части

губы осиновые (наросты на коре) — 3 части

ореховый лист лещины — 2 части

шишки хмеля — 1 часть

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами холодной воды, кипятить под закрытой крышкой 30 минут на медленном огне, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за час до еды.

Продукты животного происхождения также могут вас избавить от пагубной привычки. К этим продуктам в первую очередь относятся мед, другие продукты пчел (прополис, маточное молочко, перга), яды змеиные и др. Люди, которые действительно решили использовать любую возможность, чтобы избавиться от пагубной привычки, смогут воспользоваться рецептами на основе перекиси водорода, керосина. Огромную пользу могут оказать и микроэлементы, которые помогут восстановить силы, очистить организм и укрепить иммунитет.

## Мед

Мед — здоровая целебная пища, которая оздоравливает иммунитет на всех его уровнях. Его рекомендуется употреблять регулярно: утром натощак, еще до завтрака (лучше за полчаса) 1 чайную ложечку (10–12 г), запивая теплой кипяченой водой, чаем или соком. Мед берут с ложечки небольшими порциями, наслаждаясь его ароматом и вкусом. А можно его предварительно растопить в подогретой воде и выпить небольшими глотками. То же самое надо проделать и на ночь, часа через два-три после ужина. Если есть возможность, 1 чайную ложечку меда можно принять и днем, с теплой водой за полчаса до обеда. И уж никак нельзя употреблять этот целебный продукт вместе с хлебом или кашами.

Предлагаем целебный напиток *для укрепления иммунитета*.

Чтобы приготовить его, нужно взять две столовые ложки сухих измельченных плодов шиповника, залить их 0,5 л воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1–2 часа и процедить. После этого нужно добавить 2 столовые ложки меда, размешать до полного его растворения и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

## Прополис

При ослабленном уставшем организме (например, после перенесенной болезни или в результате длительных стрессов) ежедневно жевать прополис с порошком шиповника (на 10 г прополиса — 1 г порошка). Начинать лечение надо с небольших доз. Ребенку — 0,5 г, взрослому — 1 г в течение 2–3 дней. Прополис должен быть хорошего качества, и лучше, если он собран пчелами с тополиных деревьев. Хороший прополис должен вызывать во рту жжение или небольшое онемение языка, покалывание.

Во избежание появления раздражения слизистой оболочки после первых 10–15 минут жевания последнее прерывается на 1–2 часа. Затем прополис вновь возвращается в рот (за щеку) до утра; то есть с вечера до утра в течение 10–12 часов прополис работает на больного, когда пища и вода практически не поступают в организм. За это время за счет слюны он полностью вырабатывается, а все микро- и макроэлементы и другие биологически активные вещества, стимулирующие иммунитет, поступают непосредственно в кровь.

## Пчелиный яд

Это уникальный источник многих ценнейших природных биологически активных веществ, которые обладают выраженными иммуностимулирующими свойствами (обезболивающим, противовоспалительным, противоревматическим и общеукрепляющим действием).

Еще древние заметили, что пчеловоды редко болеют ревматизмом и подагрой. Пчелиный яд благотворно влияет на обмен веществ, стимулирует кровообращение. Его компоненты ускоряют выведение токсических веществ из организма.

Так что если врач вам советует пройти курс апитерапии (лечением пчелиным ядом), не стоит от этого отказываться. Для наружного же применения выпускается аптечный препарат *апизартрон*, который эффективен, например, при ушибах, растяжении связок, радикулитах, ревматизме, артрите, невралгии и др.

## ЗМЕИНЫЙ ЯД

О препаратах змеиного яда известно многим из нас. Это випраксин (яд гадюки), наяксин (яд среднеазиатской кобры), випросал (яд гюрзы). Эти яды обладают выраженным стимулирующим действием на все звенья защитных сил организма, обмена веществ. Назначение этих препаратов — в компетенции лечащего врача.

## КУРИНЫЙ ИНТЕРФЕРОН

Вот что мне удалось прочитать в одном из номеров газеты «ЗОЖ». Итак, послушайте, что пишет в нем врач из Киргизии: «Мне известен факт: коллектив женщин прямо на работе делал инъекции сырого яйца»... Эти инъекции «стимулируют иммунную систему, снимают воспаление и, как сказала одна пациентка, летать хочется».

Ну а что касается аптечного интерферона, то это — отличный стимулятор иммунитета. Обычно он назначается по показаниям.

## МУМИЕ

Это сложное вещество природного происхождения. Все виды мумие содержат жизненно необходимые микроэлементы (кремний, кобальт, медь и др.), многие стимулирующие иммунитет биологически активные компоненты.

Мумие древние называли соком скал, чудотворным бальзамом, кровью гор. Мумие лечебно действует на множество заболеваний: язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени, переломы костей, костнотуберкулезные процессы, гнойно-воспалительные процессы, раны, воспаление молочных желез, аллергические недуги, включая бронхиальную астму, поражения нервной системы, экзему, болезни зубов и десен и т. д. Дозу препарата при том или ином заболевании устанавливает врач.

Тем, кто решил воспользоваться этим чудодейственным средством, следует знать о том, что на рынке бывает и поддельное мумие. Настоящее чистое мумие — черное и блестящее, легко разминается, тает под пальцами, об-

ладает специфическим смолистым запахом, горьковато на вкус, легко и без осадка растворяется в воде (а вот, кстати, прополис должен быть зеленоватого или коричневатого цвета, пахнуть смолой. В холоде он твердеет, в тепле становится мягким, клейким).

А эти жидкости тоже могут оказаться полезными.

### ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

Эта жидкость, как известно, поступая в организм человека, быстро разлагается с образованием свободного кислорода, который и оказывает иммуностимулирующий эффект. Оказывает перекись водорода и антимикробное действие, а также очищающее поврежденные ткани действие. Перекись водорода хорошо очищает кровь от пестицидов.

Американский ученый Ч. Фара, изучив в течение ряда лет механизм действия перекиси водорода на организм, пришел к выводу, что введение ее в организм заметно улучшает иммунологические характеристики клеток и тканей. Она снижает напряженность аллергических симптомов, выводит из организма вредоносные аутоиммунные тела.

Вот такие рекомендации дает по употреблению перекиси водорода энтузиаст широкого внедрения ее в массы профессор И.П. Неумывакин. Цитируем его: «Теперь несколько слов о перекиси водорода. Я рекомендую всем, как больным, так и здоровым, взять за правило принимать перекись водорода ежедневно с завтрашнего дня до конца жизни. Купите в аптеке обычную 3% перекись водорода и принимайте ее 3 раза в день обязательно натощак, то есть либо за 30–40 минут до еды, либо не ранее, чем через 2 часа после еды. Общая доза приема не должна превышать 30 капель в день, но ее надо увеличивать постепенно, буквально по капле. В первый день разведите в 1 столовой ложке воды 1 каплю перекиси водорода на один прием. Во второй день капайте во время каждого приема в ложку воды по 2 капли перекиси, в третий — по 3 капли и так далее, постепенно доведя дозу

приема до 10 капель на 1 столовую ложку воды. Закончив один такой цикл, сделайте перерыв на 3–5 дней и начинайте новый цикл, но уже не с одной капли, а капайте в столовую ложку сразу по 10 капель перекиси водорода. Это должно войти у каждого в привычку. Главное — соблюдать осторожность и не допускать передозировки. Повторяю: 30 капель в день — не более. Советую также регулярно полоскать рот перекисью водорода. Для того надо 1–2 чайные ложки перекиси растворить в 50 мл воды. Этим же раствором закапывать в нос по 10 капель в каждую ноздрю. Годится он и для наружного применения в виде компрессов, которые следует прикладывать к больным местам на 1–2 часа».

### КЕРОСИН

В народной медицине керосин издавна применяется для лечения многих болезней. Принимают его и внутрь (только очищенный!). Специалисты рекомендуют в качестве общеукрепляющего средства, которое к тому же будет способствовать нормализации функций всех органов и систем организма, употреблять очищенный керосин внутрь. При этом порцию керосина надо помещать в кусочек сахара-рафинада, но не быстрорастворимого.

#### Дни приема      Щадящая схема приема

1	1 капля
2	2 капли
3	3 капли
4	4 капли
5	5 капель
6	6 капель
7	7 капель
8	6 капель
9	5 капель
10	4 капли
11	3 капли
12	2 капли
13	1 капля

## Масло подсолнечное

В древность уходят истоки процедуры очищения организма путем рассасывания в ротовой полости подсолнечного масла. В этом проявляются его абсорбционные свойства, т. е. способность извлекать токсины из организма, его «технологических сред» — крови, слюны — накапливать их в себе. По этой причине масло необходимо подвергнуть надежной утилизации — его или закапывают в землю, или сливают в систему канализации. В этом случае, как утверждают народные специалисты, масло будет оказывать на организм и общеукрепляющее действие. Напоминаем процедуру использования масла.

Для выполнения процедуры берут 1 десертную или 1 столовую ложку масла в рот и начинают как бы его рассасывание и разжевывание, длящегося до 20 минут. Создаваемое при этом в ротовой полости отрицательное давление активизирует защитные силы организма. В первую очередь кровообращение. Как результат, усиливается выделение продуктов обмена, кровь постепенно очищается от отработанных веществ.

При выполнении процедуры вязкость масла сначала повышается, затем оно постепенно разжижается. Когда масло по своей консистенции будет напоминать воду, его сплевывают и тщательно прополаскивают рот теплой водой, чтобы исключить попадание в организм капелек масла с извлеченными токсинами.

Удаляемое масло по цвету должно быть похоже на молоко. Если жидкость имеет желтый цвет, то это говорит о том, что процедура произведена не до конца.

Наиболее благоприятное время для рассасывания подсолнечного масла — утро. Процедуру желательно выполнять 1 раз в день на голодный желудок.

Если вы почувствуете, что организм чрезвычайно зашлакован, то «детоксикационную обработку» осуществляют дважды в день. Продолжительность курса лечения для устранения нежелательных симптомов — около двух недель.

## Нужные для вас микроэлементы

Из множества микроэлементов мы рассмотрим те, которые жизненно необходимы человеку и которые активно действуют на многие обменные процессы, включая и иммунные. А к ним, в первую очередь, относятся йод, кремний, селен, железо, цинк.

### **Йод**

Йод активно влияет на обмен веществ, особенно тесно связанный с деятельностью щитовидной железы. В организме, кроме белкового, жирового, углеводного обмена веществ, существует и йодный обмен, суть которого состоит в превращении соединений йода в гормоны щитовидной железы. Йодный обмен тесно связан и с деятельностью печени, почек и ряда других органов. Без йода невозможно существование человека и всего животного мира.

Йод относится к микроэлементам, общее его количество в организме составляет 20–30 мг, около 1/3 этого количества содержится в щитовидной железе. В наше время многие из нас потребляют недостаточное количество йода. И прежде всего из-за дефицита его в продуктах питания, воде, воздухе, почве. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует следующие нормы ежедневного потребления йода (в зависимости от возраста):

детям грудного возраста — 50 мкг;

детям в возрасте от 2 до 6 лет — 90 мкг;

детям в возрасте от 7 до 12 лет — 150 мкг;

для подростков, беременных и кормящих матерей — 200 мкг.

Для того чтобы обеспечить стабильное постоянство йода в организме, необходимо достаточное поступление этого микроэлемента в организм с продуктами питания. Из растительных продуктов наиболее богаты по содержанию йода шпинат, редис, картофель, огурцы, яблоки, груши, вишни.

При недостаточном поступлении йода в организм у человека развивается болезнь под названием «гипотиреоз». Основные симптомы заболевания: нарастающая сла-

бость, сухость кожи, замедление речи, апатия, отечность лица, его одутловатость, бледность кожных покровов, сонливость.

### **Кремний**

Кремний очень важен в первую очередь для нормального построения костного скелета. Он «помогает» строить кости, отвечает за их прочность. Но особенно важен кремний для кровеносных сосудов, где он включается в состав эластина — вещества, определяющего их прочность, эластичность и проницаемость. Пониженное содержание кремния в стенках кровеносных сосудов с возрастом приводит к их хрупкости, а значит и к развитию атеросклероза.

В последние годы стало известно, что иммунитет к туберкулезу тесно связан с содержанием этого микроэлемента в ткани легких. Вот почему при лечении туберкулеза легких, следует употреблять продукты, богатые кремнием.

Недостаток кремния в организме повышает риск простудных заболеваний верхних дыхательных путей. Кремний подпитывает энергией мозжечок, поэтому любой сдвиг в кремниевом балансе отражается, прежде всего, на координации движений. Человек с дефицитом этого микроэлемента всегда пошатывается вправо и никогда — влево.

При недостаточном поступлении кремния в организм происходит потеря эластичности кожи, что сопровождается вначале появлением мелких морщин, а затем уже более глубоких — нарушается овал лица.

К настоящему времени все больше и больше данных свидетельствует о том, что наше здоровье теснейшим образом связано с кремнием. Множество болезней (туберкулез, сахарный диабет, проказа, гепатит, гипертония, катаракта, артриты и даже рак) сопровождаются понижением концентрации кремния в органах и тканях. Более того, есть основания считать, что само старение в немалой степени обусловлено уменьшением содержания кремния в организме. Кремний, как и йод, необходим для гормонообразования в щитовидной железе. Очень

много кремния содержит овес. Много его также в таких растительных продуктах как абрикосы, репа (ботва), свекла (ботва), вишня, горчица листовая, изюм, капуста белокочанная, пастернак, огурцы, кукуруза, лук, салат-латук, сельдерей, семечки подсолнуха, сливы, томаты зрелые, тыква, фасоль, хрен, шпинат, яблоки.

Суточная потребность в кремнии составляет 20–30 мг.

### **Селен**

Селен обладает важнейшей для живого организма способностью связывать и обезвреживать свободные радикалы, а это означает, что он предотвращает во многих случаях развитие раковых процессов. Там, где с продуктами питания организм получает оптимальное количество этого элемента, среди населения злокачественные опухоли встречаются крайне редко.

Ученые пришли к однозначному выводу, что селен необходим:

- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: ишемической болезни сердца (ИБС), инфаркте миокарда, гипертонической болезни, аритмиях, атеросклерозе;

- для профилактики развития онкологических заболеваний;

- при болезнях суставов, остеохондрозе;

- для предупреждения накопления тяжелых металлов и связанных с ними повреждений печени; при гепатите, холецистите.

### **Железо**

Железо, равно как йод, ведущие специалисты мира рекомендуют принимать с профилактической целью, особенно в тех регионах, где растительный (а значит, и животный) мир обеднен этим минералом.

С целью предотвращения развития недостаточности железа среди уязвимых в этом отношении групп населения — беременных и лактирующих женщин, детей младшего возраста — группой экспертов ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рекомендованы еще в 1975 г. программы приема железа (различные соединения его с кобальтом, медью, аскорбиновой и фолиевой кислотами),

а также назначение преимущественно белковой диеты и (или) продуктов, обогащенных железом.

Обогащение железом молока и растительных продуктов, входящих в детский рацион, предупреждает развитие у детей железодефицитной анемии.

Достаточное количество легкоусвояемого железа в организм человека поступает с такими продуктами, как мясо, свинья и говяжья печень, кальмары, крабы, креветки, морская капуста, а также листовые овощи и яблоки.

### **Цинк**

Наверное, далеко не всем известно, что нарушение вкуса, вкусовые извращения, изменение аппетита, а также снижение обоняния могут быть следствием дефицита в организме цинка.

Этот микроэлемент свое биологическое действие осуществляет, входя в состав многих ферментов, гормонов, белков, участвуя, таким образом, в важнейших биологических процессах, включая иммунные.

Так, недостаток цинка в детском возрасте вызывает резкое замедление роста и сопровождается задержкой полового созревания и умственного развития. У взрослых дефицит цинка, помимо вышеуказанных недугов, может способствовать выпадению волос, кожным заболеваниям, снижению иммунитета, подверженности респираторным инфекциям.

Потребность организма в цинке легко удовлетворяется употреблением мяса, птицы, печени, твердых сыров, орехов, креветок, кальмаров, гречневой и овсяной круп, бобовых.

Помогут преодолеть пристрастие к алкоголю **металлы** благородные и неблагородные.

Различают, как известно, цветные металлы (медь, свинец, никель и др.) и не цветные (железо, олово, сталь и др.). Среди металлов имеются благородные или драгоценные (золото, серебро, платина) и неблагородные (медь, свинец, железо и др.)

Ученые установили, что металлы взаимодействуют с биополем человека, а значит, и влияют на его здоровье,

на его обмен веществ, на его иммунитет. Искатели философского камня обозначали семь металлов, которые наделялись (и наделяются сегодня рядом знахарей и лекарей) астральной мощью и целительной силой. Золото, таким образом, соответствовало Солнцу, серебро — Луне, ртуть — Меркурию, медь — Венере, железо — Марсу, олово — Юпитеру, свинец — Сатурну. Зная, какое небесное тело вам покровительствует, нетрудно узнать, какой металл вам подходит.

У каждого знака Зодиака свой металл, ему покровительствующий. Так, например, металл «огненного» марсианца Овна — железо, дающее знаку негибимость и огромную жизненную силу, вдесятеро большую, чем у других людей (недаром в фашистской Германии герои награждались железным крестом).

Металл чувственного венерианца Тельца, чьей стихией является Земля, — медь, великолепный проводник тепла и электричества, сияющий ясным светом множества лет.

У «воздушных» Близнецов, находящихся под влиянием Меркурия, металл жидкий — ртуть, — способствующий двойственности натуры и желаний.

Земля для Близнецов не близка, они чувствуют себя на ней не совсем уютно.

Металл Льва, рожденного под Солнцем, — золото.

Металл Дев, покровительствуемых Меркурием, — ртуть этой планеты, смешанная в крови «Дам» с громами Вулкана. Девам очень идут холодный (раннеосенний) зеленый нефрит и платина, приносящие своим «хозяйкам» счастье и хорошее самочувствие.

Металл Весов, «качающихся» под Венерой, — медь (как и у Тельцов, рожденных под той же планетой).

Металл негибимого Скорпиона, управляемого Плутоном и Марсом, — сталь, после закалки становящаяся холодной, гладкой, блестящей, способная противостоять своим жизненным невзгодам и испытаниям.

Металл Козерога, стихией которого является Земля, а покровительствующей планетой Сатурн, — тяжелый свинец. Мистическая связь перечисленных выше «пар» продолжается до сих пор оставаться тайной.

Одни металлы действуют на многих положительно (скажем, золото, серебро), другие отрицательно (скажем, ртуть, свинец). Наши предки, как известно, с незапамятных времен подвешивали железную (стальную) подкову над входом в дом. Наши бабушки, отправляя своих внуков на экзамен, подкладывали в обувь под пятку медную монетку. Эти металлы, таким образом, играли роль своеобразных оберегов. Издавна наши предки придавали особое значение меди. В Древнем Египте по настоянию целителей фараоны и их приближенные носили на руках медные браслеты. Считалось, что эти магические талисманы оберегают своего хозяина от многих недугов. И египтяне были правы.

Сейчас доказано, что ношение медного браслета на правой руке положительно воздействует на центральную нервную систему. Разработаны и показания к этому: головная боль, бессонница, депрессия, физическая и умственная усталость, пониженное артериальное давление, сахарный диабет, туберкулез, сексуальные расстройства, бронхиальная астма, артриты и артрозы.

А вот показания к ношению медного браслета на левой руке: повышенное артериальное давление, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, тахикардия, сердечная недостаточность, геморрой, артриты и артрозы.

И о серебре. Ношение украшений из серебра заметно стимулирует иммунитет, укрепляет центральную нервную систему.

Алкоголизм с древних времен лечили самыми разнообразными методами и способами, порою жестокими. Использовали для этой цели и *литотерапию*, то есть лечение самыми различными камнями. Рекомендовались такие камни как аметист, янтарь, точильный камень (который растирали в порошок, смешивали с уксусом и принимали внутрь). Самоцветы же играли роль оберегов, которые в ряде случаев способствовали избавлению от алкоголизма. Ученые установили, что многие самоцветы способствуют укреплению иммунитета, а значит, и оздоровлению организма.

## 5. УСТРАНЯЕМ ПОСЛЕДСТВИЯ

Общеизвестно, что у алкоголиков и много пьющих дела с потенцией оставляют желать лучшего. Большинство же алкоголиков страдают импотенцией, они, так сказать, не справляются со своими супружескими обязанностями, что вносит в семейные отношения разлад. Но если пьющий бросает употреблять алкоголь, то его потенция спустя уже два-три месяца начинает возвращаться к норме. Это касается и пьющих женщин, у которых постепенно исчезает половая холодность. И если человек почувствовал прилив гормональных сил, то он уже навряд ли потянется к рюмке. Тем более, что восстанавливается и детородная функция, так как половые клетки, освободившись от алкогольных токсинов, приобретают способность к оплодотворению и рождению полноценного потомства.

В запущенных случаях половой слабости лечение проводит сексопатолог, а народная медицина предлагает бросившим пить свои рецепты:

❖ *Гвоздика*. Приготовить отвар: 2 чайные ложки надземной части растения залить 200 мл кипятка. Настоять один час, процедить. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

❖ *Грецкий орех*. Для повышения потенции и полового влечения полезно съедать по одному стакану зерен грецкого ореха, запивая их свежим натуральным молоком.

❖ *Морковь*. Сок моркови с медом (1:1), а также сваренная в молоке морковь оказывает полезное действие при половом бессилии.

❖ *Клен*. Приготовить настой: 1 столовую ложку сухих (или две столовые ложки свежих) листьев залить одним стаканом кипятка, настоять на горячей плите 1 час, (не кипятить!), процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день, как средство, усиливающее потенцию.

❖ *Жень-шень* (если нет к нему противопоказаний). Приготовить настойку: корень измельчить, залить водой в соотношении 1:20. Настоять в темном месте 2 недели. Принимать по 20–25 капель три раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц (в аптеке есть готовый препарат Жень-шеня).

❖ *Пастернак посевной*. Приготовить отвар: 4 столовые ложки измельченных корнеплодов растереть с 6 ложками сахара и залить 0,5 л кипятка. Кипятить на медленном огне 15 минут, затем настоять в течение 8 часов. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

❖ *Фенхель*. Протереть семена, измельчить листья. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час. Пить как чай.

❖ *Мумие*. С древних времен мумие считалось одним из самых сильных средств при угнетении половой функции. Древние врачи утверждали, что в смеси с медом и желтком куриного яйца мумие улучшает и качество спермы, и увеличивает ее количество. Принимать мумие по 0,15–0,2 г (предварительно развести эту смолу в 1 столовой ложке воды). Принимать утром натощак и на ночь перед сном в течение 1–1,5 месяцев. При необходимости курс лечения повторять после 15-дневного перерыва. Эффект от лечения наблюдается уже на 8–10-й день лечения. Примечание. В течение курса лечения алкоголь строго противопоказан. Как уверяют специалисты, мужчина, почувствовав себя более уверенным в половом отношении, как правило, расстается со спиртным.

❖ *Редька*. От упадка сил (и при потере аппетита, что и наблюдается у большинства алкоголиков) рекомендуется есть натертую на терке редьку как можно чаще (по несколько раз в день, и в течение 10–12 дней подряд). После каждого приема редьки пить одну столовую

ложку воды. Дополнительно рекомендуется глотать от 20 до 30 зерен горчицы 1 раз в день и запивать водой.

Очень хорошо на расстающегося с алкоголем действует так называемая зарядка для донжуанов. Обычно эрекция довольно скоро возрастает, и человеку уже не хочется возвращаться к алкоголю. Итак, приступайте.

**Упражнение 1.** Поочередное напряжение и расслабление ануса. Сев на корточки, глубоко вдохнув и, выдыхая, сжать мышцы ануса. Затем задержать дыхание и разжать мышцы. Начинать упражнение с 30 секунд, увеличивая время до нескольких минут.

**Упражнение 2.** Лечь на пол лицом вниз. Поднять голову, согнуть ноги в коленях и обхватить руками щиколотки (колени не раздвигать!). Затем прогнуться таким образом, чтобы с полом соприкасался лишь живот. «Покататься» вперед-назад на животе. Начинать процедуру с нескольких секунд, удлиняя время до 3-х минут.

**Упражнение 3.** Лечь на спину. Взявшись согнутыми указательными пальцами за большие пальцы ног, сесть на пол. Нагнуть туловище вперед, коснуться лбом ног и сохранять эту позу на выдохе до тех пор, пока можно обходиться без воздуха. Затем — исходное положение.

**Упражнение 4.** Встать на колени, соединив ноги, пальцы которых плотно соприкасаются. Сесть на пятки. После этого наклонить туловище назад, пока голова не коснется пола. Руки — под голову. Закрывать глаза, глубоко дышать. Оставаться в таком положении по возможности дольше — до 5 минут. Сконцентрировать внимание в области солнечного сплетения.

И, наконец, основное — самое эффективное упражнение этого цикла. Лечь на спину со слегка разведенными руками, повернутыми ладонями вниз. Глубоко и медленно дыша, поднять ноги вверх под углом 45 градусов, после чего, не торопясь перенести их за голову. Пальцы ног должны коснуться ковра (колени выпрямлены). Протянуть пальцы ног как можно дальше за голову и задержаться в таком положении как можно дольше.

Все это займет у вас, наверное, с полчаса.

## 6. БОРЕМСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Многие, злоупотребляющие спиртным, страдают депрессией, основным признаком которой является подавленное, угнетенное, тоскливое настроение, сочетающееся с теми иными вегетососудистыми и даже маниакальными нарушениями.

Для более быстрого преодоления депрессии, а значит, и для менее болезненного отвыкания от алкогольной зависимости, народная медицина рекомендует следующее лечение:

❖ *Дыня.* Она действует успокаивающе на нервную систему. И это свойство рекомендуется использовать для выведения из состояния депрессии. Помогает дыня и страдающим болезнями почек, печени.

❖ *Буравчик лекарственный* (огуречная трава). В народе огуречную траву называют «травой веселья», «сердечным цветком» за ее способность улучшать настроение, снимать чувство страха, подавленности и безвыходности. Приготовить настой: 1 столовую ложку сухой травы или 1 чайную ложку сухих цветков залить 200 мл кипятка, настоять в течение 1 часа, принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

❖ *Бузина.* Приготовить настой корней бузины черной: 1 стол. ложку измельченных корней варить 20 минут на медленном огне в 200 мл воды. Процедить и пить в теплом виде приготовленное лекарство в 2–3 приема.

❖ *Душица обыкновенная.* Приготовить настой: 2 столовые ложки сухой травы на 200 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить, принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды в теплом виде.

❖ *Кориандр* (кинза). Приготовить настой семян: 1 столовую ложку измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

## ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ

Ваша иммунная система ослаблена. Активизируя ее, тем самым вы быстрее реабилитируете себя.

Известный американский врач Норманн Казинс говорил: «Только у человека есть своего рода «встроенный механизм», который сам заботится о своих нуждах, сам осознает, что с ним происходит и сам помогает себе, если только мы не мешаем ему. В человеческом организме заложена сила регенерации. Иногда эта сила заблокирована или недоразвита. Самое важное, что врач может сделать для своего пациента — это оценить, насколько тот способен включить эту силу на полную мощность... Лечение будет более эффективным, если... подключить естественное стремление организма к выздоровлению...»

Это высказывание специалиста подходит и для страдающих алкоголизмом. В наше время большинство людей (здоровых, а тем более больных) страдает слабостью иммунной системы. Наибольшие же сбои в работе этой системы наблюдаются у страдающих алкоголизмом. Но народная медицина (а также и официальная) располагают широкими возможностями «подлатать» эту важнейшую защитно-приспособительную систему организма. Укрепленный иммунитет создает предпосылки к менее тягостному расставанию с алкоголем.

К таким иммуностимуляторам в первую очередь относятся зверобой, алоэ, чеснок, лимон, сельдерей, петрушка, грецкий орех, тмин, морская капуста, березовый и кленовый соки.

❖ *Зверобой.* Рекомендуется брать траву, собранную на природе (менее желательна аптечная трава зверобоя). Высушенную траву перемолоть (брать только верхние части растения — соцветия). Полстакана сырья доливают до края очищенным растительным маслом и держат на водяной бане (на медленном огне) 12–15 часов, изредка перемешивая. При этом происходит экстрагирование в масло биологически активных иммуностимулирующих веществ, содержащихся в зверобое. Принимать снадобье по одной столовой ложке по 1 сто-

ловой ложке 1–3 раза в день, в течение 20 дней. После десятидневного перерыва — повторить.

❖ *Алоэ*. Приготовить состав: 1,5 кг измельченного растения (в возрасте от 3 до 5 лет), 2,5 кг майского меда, 5 литров красного вина 16–18-градусного. Алоэ перед его использованием не поливают три дня (количество взятых компонентов можно по своему усмотрениюкратно уменьшить).

Приготовленный состав помещают в стеклянную посуду, перемешивают, ставят в прохладное темное место на пять дней. Принимать лекарство следует в таком порядке: первые 5 дней по 1 чайной ложке в день, во все последующие дни по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 2–3 недели, не более. Кстати, этот бальзам — отличное средство для лечения язвы желудка, туберкулеза легких, воспалительных процессов различного характера. Особенность этого лекарства: оно заметно повышает аппетит.

❖ *Сельдерей*. Для профилактики нарушения обмена веществ, высокой утомляемости следует принимать 1–2 чайные ложки сока сельдерея 3 раза в день за 30 минут до еды (всего до 100 мл в день). Сельдерей является активным антиаллергическим растением. Благодаря оптимальному содержанию в нем железа сельдерей улучшает показатели крови.

❖ *Петрушка*. Укрепляет иммунитет, использовать можно в любом виде. Количество же сока ее на прием не должно превышать 1 столовой ложки. Нельзя пить сок петрушки при воспалении почек.

❖ *Тмин*. В народной медицине его издавна используют при нарушении обмена веществ, интоксикациях. Тмин успешно справляется с диспепсией у детей (которая протекает с выраженным снижением иммунитета). Детям в этом случае дают настой по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Рецепт настоя: 1 чайную ложку семян зали-

вают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 2 часа, затем процеживают.

❖ Есть рецепт смеси, которая активно укрепляет защитные механизмы человека. Приготовление: тертые яблоки (150 г), 1 столовая ложка жидкого меда, толченые ядра 10 грецких орехов, 1 чайная ложка лимонного или клюквенного сока, 1 чайная ложка намоченного изюма. Смешать, скатать шарики, обсыпать четырьмя столовыми ложками геркулеса или толокна. Подавать с другими фруктовыми блюдами или с 1/2 стакана молока.

❖ *Грецкий орех.* Зеленые плоды прокрутить через мясорубку, смешать с медом или сахаром (1:1). Слить в бутылку, закупорить, поместить в темное место на 1 месяц. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой. Эта смесь повышает иммунные возможности организма, насыщает его микроэлементами. Лекарство эффективно при малокровии, очищает кровь, выводит кишечных паразитов.

❖ *Огурец.* Японские специалисты обнаружили, что микроорганизмы, бурно размножающиеся в процессе засолки огурцов, при попадании в человеческий организм повышают выработку альфа-интерферона, ответственного за иммунитет, а также усиливают активность белых кровяных телец, выполняющих функцию обезвреживания микроорганизмов.

❖ *Чеснок.* Является одним из лучших для укрепления иммунитета. В нем содержатся эфирные масла, обладающие выраженными фитонцидными свойствами, йод, серосодержащие и другие биологически активные вещества. Доказано, что фитонциды чеснока губительно действуют на стафилококки, стрептококки, дифтерийную палочку, тифозные бактерии, что способствует более быстрому освобождению организма от этих микроскопических вредителей.

С древних времен чеснок считался лучшим средством при лечении атеросклероза и гипертонической болезни. При гриппе для лечения и профилактики народные лекари советуют съедать 2–3 раза в день по 1 чайной ложке чеснока с медом. Для очищения кровеносных сосудов, желудка, а также при спазмах сосудов головного мозга есть такой рецепт: 1/3 бутылки наполнить порезанным чесноком, залить водкой или 50–60%-ным спиртом. Настоять 14 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывать. Принимать по 5 капель настойки 3 раза в день до еды на 1 чайную ложку холодной воды.

Чеснок еще задолго до новой эры считался продуктом омоложения, долголетия. Недаром, а мы уже об этом писали, чеснок использовался китайцами для приготовления эликсира молодости и долголетия. А это значит, что чеснок стимулирует защитно-приспособительные силы организма.

❖ *Клен.* Сок клена издавна применялся для укрепления организма, ослабленного недугами. Наши далекие предки, не имея понятия об иммунитете, находили те природные средства, в том числе и целебные деревья, которые укрепляли организм, делая его более здоровым. Сок клена добывается весной.

❖ *Береза.* Ее сок, так же как и сок клена, обладает общеукрепляющим действием. Пьют его без строгого соблюдения дозировки до 1–3 стаканов в день; собирают весной.

❖ *Морская капуста.* Эта водоросль — чемпион среди другой флоры по содержанию комплекса витаминов, макро- и микроэлементов и других биологически активных веществ. Ее издавна называют чудесницей, продляющей жизнь, омолаживающей организм. Использовать ее можно в любом виде (сухой, жареной, вареной).

Предлагаем рецепты оздоравливающих блюд на основе морской капусты, которые хорошо укрепляют иммунитет.

### ***Салат «Здоровье»***

Нашинкуйте соломкой крутое яйцо, очищенные свежие или консервированные огурцы, сырую или вареную морковь, репчатый лук, добавьте консервированный салат из морской капусты, все смешайте, заправьте маслом или сметаной. Можно заменить репчатый лук зеленым или добавить в салат зеленый горошек.

На порцию: 50 г морской капусты, половина яйца, морковь, некрупная луковица, огурец.

### ***Винегрет «Морской»***

Мелко нарежьте вареные свеклу, морковь и картофель, соленый или маринованный огурец. Добавьте квашеную капусту и отваренную свежемороженую или консервированную морскую капусту, нарезанный полукольцами репчатый лук, зеленый горошек. Заправьте растительным маслом или майонезом.

Пропорция морской капусты вдвое больше, чем квашеной, остальные овощи — по вашему усмотрению. Репчатый лук можно заменить зеленым.

# ЧАСТЬ IV.

## ГИМНАСТИКА ТЕЛА И ДУХА

Однозначно — да, да и да! Проблема эффективного долечивания, функционально-восстановительного лечения и трудовой реабилитации, преодоления негативных последствий пьянства и алкоголизма (страдающих или проходящих на путь отрезвления) за последние годы приобретает все больше не только медицинское, но и социальное значение.

Специалисты многих стран мира, заинтересованные в более быстрой реабилитации вставших на путь алкоголизма и пьянства, констатируют: этот тяжкий недуг по его удельному весу в общей заболеваемости, инвалидности и смертности во многих районах мира, особенно в экономически развитых странах, выдвигается (наряду с курением) на одно из первых мест. Все это придает проблеме лечения недуга новое качество: необходимо не только более активно лечить страждущего, а стараться в первую очередь как можно быстрее восстановить его здоровье — и психическое, и физическое.

И на всех этапах профилактики и лечения больных алкоголизмом лечебная физкультура (ЛФК), или лечебная гимнастика, является важным элементом более быстрой реабилитации. Назначение больному, особенно при переходе обыденного пьянства в хронический алкоголизм, дозированных упражнений повышает уверенность его в благоприятном исходе своего недуга, отвлекает от возвращения в болезнь, способствует устранению тревоги и улучшает нервно-психическое состояние. Физические упражнения (особенно в сочетании их с натуральными, народными, антиалкогольными рецептами оздоровления) способствуют возникновению у становящихся на путь трезвого образа жизни положительных эмоций, ибо лечебные упражнения стимулируют и повышают общую работоспособность организма, его иммунитет к спиртному.

Даже мысленное представление о движении изменяет биопотенциалы мозга и мышц, оптимизирует параметры многих обменных процессов, противодействующих алкогольной интоксикации организма. Под влиянием лечебной физкультуры сокращаются и сроки реабилитации, сроки окончательного выздоровления.

В связи с вышеизложенным мы постараемся дать рецепты таких гимнастических упражнений, которые изо дня в день будут вселять оптимизм и надежду на более быстрое избавление от своего недуга.

### 1. Прогни свою боль (и физическую, и душевную)

Предлагает врач-мануолог из Российской академии мануологии Александр Павлович Титченко:

1. Стоя, очертить подбородком вертикальный круг, кольцо. Плечи при этом не должны «ездить» (10–12 раз).

2. Медленно повернуть голову с легким усилием вправо, затем точно так же влево (10 раз) (рис. 1, а).

3. Наклонить голову набок и ухом «почесать» одно плечо, затем другое (8–12 раз) (рис. 1, б).

4. «Прокатить» голову по груди так, чтобы чувствовалось, как тянутся сзади мышцы шеи (10 раз).

5. «Цыганочка»: двигать головой из стороны в сторону параллельно плечам.

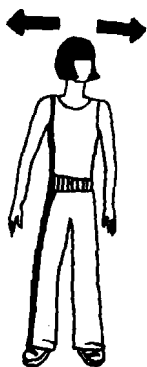
6. Медленные рывки руками на уровне плеч с напряжением в конце движения (10–14 раз) (рис. 1, в).

7. Аналогично рывки руками вверх-вниз, важно выполнять медленно, ощущая, как напрягаются мышцы (рис. 1, г).

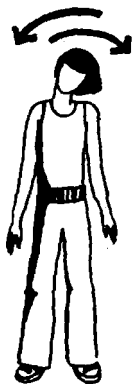
8. Выполнить 4 вращения локтями вперед (можно даже ссутулиться, важно почувствовать мышцы спины), затем 4 вращения назад (должны потянуться и напрячься грудные мышцы) (8–12 раз).

9. Закинуть одну руку за голову, другой рукой снизу ее тянуть. Затем поменять руки (рис. 1, д).

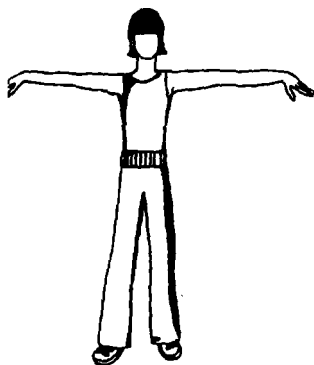
10. Стоя, максимально прогибать грудную клетку вперед и назад. Важно, чтобы плечи и бедра при этом оставались неподвижными.



а



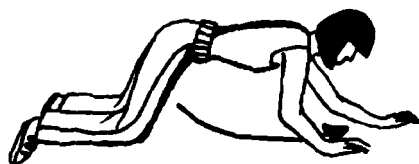
б



в



г



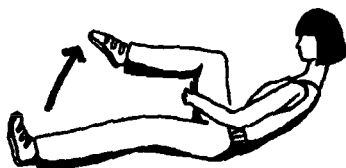
д



е



ж



з

Рис. 1

11. Сместить тело влево-вправо, следя за тем, чтобы таз оставался неподвижным, а плечи не «скакали» и были на одном уровне.

12. «Змея в танце»: руки завести за голову и вращать бедрами.

13. Исходное положение — лежа на животе, руки скрещены под подбородком, локти разведены в стороны, поднять и опустить правую ногу, затем — левую. Потом каждую ногу удерживать в поднятом положении по 5–10 секунд. Повторить 10 циклов.

14. В положении лежа вытянуть руки вперед. На 1 поднять правую руку и левую ногу, на 2 — левую руку и правую ногу, на 3 — обе руки и ноги. 3 счета — 1 цикл, всего надо выполнить 10 циклов. По мере тренированности переходить к тому, чтобы удерживать в поднятом положении руки и ноги по 1–10 секунд.

15. «Кошечка»: исходное положение — на четвереньках. Сначала, согнув колени, прогнуться назад, затем выгнуться, «проехав» грудью и тазом по полу (рис. 1, е).

16. На четвереньках: круговые движения корпусом.

17. Исходное положение — лежа на спине, согнутые колени — на ширине плеч. Медленно опускать колени до пола, сначала вправо, затем влево.

18. «Железный мост»: исходное положение — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять таз и удерживать 10–30 секунд, повторить 3 цикла. По мере тренированности отрывать таз, опираясь на пятки, достаточно двух циклов (рис. 1, ж).

19. «Зародыш»: лежа на спине, притянуть на себя колено и коснуться его лбом (5–10 циклов) (рис. 1, з).

20. Лежа на спине, поднятой ногой на весу нарисовать круг в одну, потом в другую сторону (3–5 циклов).

21. Поднять ноги под углом 30 градусов и удерживать их в этом положении 3–20 секунд.

## 2. И УСТАЛОСТЬ ПРОЙДЕТ

Многим пьющим хорошо знакомо состояние, когда по утрам отмечаются тяжесть в голове, недомогание, плохое настроение, несдержанность и стремление как можно ско-

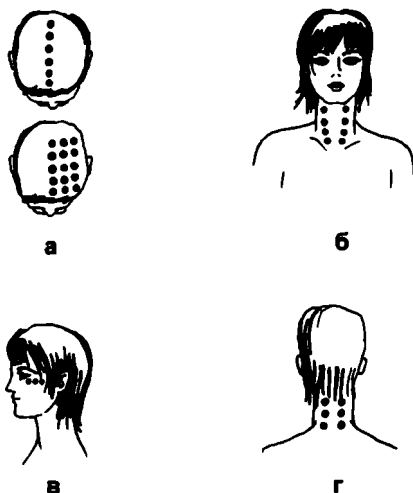


Рис. 2

рее опохмелиться. Такие же примерно симптомы наблюдаются и у становящихся на путь отрезвления. Эти симптомы можно попытаться устранить (а это, как показывают наши наблюдения, достигается довольно легко), стимулируя приток свежей крови методом китайских упражнений под названием «шиацу».

Надавите на область макушки (рис. 2, а) и вы заметите, как голова проясняется. Затем подушечкой большого пальца слегка надавите на правую сонную артерию, а после — на левую, как показано на рисунке 2, б, начиная от подбородка и спускаясь к ключице. Давление производите осторожно подушечкой пальца, не делая растирающих движений. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку крови к мозгу.

Снять напряжение мышц шеи, умственную усталость и преодолеть симптомы похмелья можно, надавливая тремя пальцами — указательным, средним и безымянным на виски (рис. 2, в), на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами (рис. 2, г), на затылок большими пальцами. Длительность одного надавливания 3–5 секунд. При

этом не должно возникать неприятных ощущений. Все эти приемы помогут вам быстро прийти в себя и быстро восстановить работоспособность.

### 3. Из древнекитайского цикла «ТИГР ВЫПУСКАЕТ КОГТИ»

Это гимнастическое упражнение не только укрепляет здоровье, возвращает утраченные силы, но помогает самосовершенствованию, саморазвитию личности. Цель этой восточной оздоровительной системы — достижение гармонии с окружающим миром и самим собой, физическое и духовное раскрепощение. Итак...

«Прими образ тигра» — здесь имеется в виду не только простое подражание определенной позе или движению, но и духовное перевоплощение. Для того чтобы правильно выполнить упражнение, занимающийся должен как бы очутиться в тигриной шкуре, войти в образ тигра.

И.П. — представив себя тигром, встаньте прямо, ступни ног поставьте параллельно на расстоянии немного меньше ширины плеч. Руки опустите вдоль тела ладонями назад. Голову держите прямо, язык прижмите к небу, колени слегка согните.

Сделав вдох, задержите дыхание. Голову наклоните вперед, руки сожмите в кулаки и примите угрожающую позу

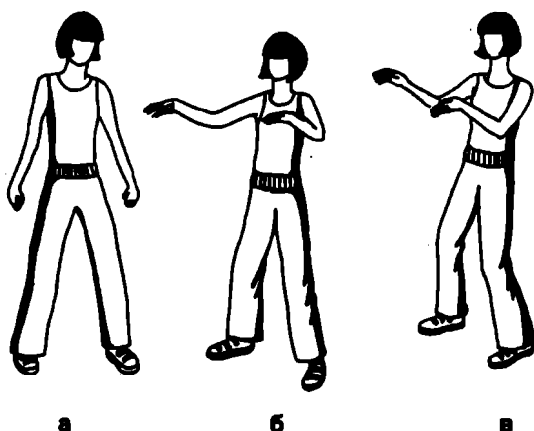


Рис. 3

рассердившегося тигра (рис. 3, а). На задержке дыхания выпрямляя колени и поднимая голову, медленно доведите руки, сжатые в кулаки, до уровня груди (рис. 3, б). Не меняя положения, сделайте глотательное движение, как будто проглатываете набранный при вдохе воздух.

Затем, продолжительно выдыхая, втягивайте живот и, раскрывая кулаки, медленно опустите руки, как бы надавливая ладонями вниз (рис. 3, в). Упражнение повторите 7 раз.

Это упражнение, как утверждают китайские специалисты, является эффективным средством для нормализации деятельности сердца. Кроме того, оно полезно для страдающих нарушением функции желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих путей.

Напряжение мышц живота в момент выдоха изменяет внутрибрюшное давление, что служит своеобразным массажем органов брюшной полости. Ритмическое изменение внутрибрюшного давления способствует активизации тока крови по нижней полой вене к сердцу.

Сам легендарный китайский врач Хуа-То считал, что поза тигра применяется «для гармонизации жизненной энергии и служит для предупреждения ста недугов».

#### **4. РАВНОВЕСИЕ В «ЛОТОСЕ», ПРЕДЛАГАЕМОЕ СТАНОВЯЩИМСЯ НА ПУТЬ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ОТ АЛКОГОЛЬНЫХ ТОКСИНОВ.**

В йоге «поза лотоса» — символ совершенства, как внешнего, так и внутреннего. Издревле цветок лотоса символизировал чистоту, равновесие, устремленность к высотам духа.

Практику «лотоса» связывают и с развитием наших скрытых способностей — высокой ясности ума и сосредоточенности, феноменальной памяти, интуиции и, конечно же, совершенного здоровья. Выполнение «лотоса» помогает увеличить гибкость и подвижность ног, потренировать их сосуды, углубить дыхание, укрепить нервную систему. «Поза лотоса» усиливает кровоснабжение головного мозга и всего тела. В последнее время в травматологии применяют такой метод: если больному требуется переливание крови, но нельзя этого сделать в

полевых условиях, ему надевают специальные компрессионные (сильно стягивающие) брюки или колготы, которые постепенно выдавливают кровь из ног в остальную часть тела, поддерживая организм.

Тот же принцип используется и в йоге. Когда мы в «лотосе», уменьшается кровоснабжение ног, но в остальных частях тела кровоток усиливается, активно оздоравливая весь организм. Не зря эта поза считается лекарством от сотни болезней!

**Поза со скрещенными ногами (рис. 4).** Чтобы сесть в идеальный «лотос», нужна длительная тренировка. Но для начала можно просто сидеть сидеть в позе с прямой спиной и скрещенными ногами, а под колени, таз и поясницу положить подушки. Поможет и массаж ног, особенно в тазобедренной области: именно сюда, а не на колени, должна идти максимальная нагрузка. В позе со скрещенными ногами нужно находиться довольно долго — от 5 до 20 минут и более, в конце небольшое расслабление, лежа на спине.

**Тренировка ног для «лотоса».** Последовательность тренировки показана на рисунке рис. 5. Сначала подтягиваем пятку поближе к тазу. Освоив это, пробуем сложить обе ноги вместе подошвами вверх и, наконец, укладываем стопу на бедро — «полулотос». Ноги расслаблены. Каждое упражнение выполняется в обе стороны — с левой и правой ноги. Обычно одна нога бывает более гибкой, чем другая, — это нормально. Прогресс ускоряется, если есть возможность посидеть в позе подольше — расслабленно и комфортно. После долгого сидения в «лото-



Рис. 4

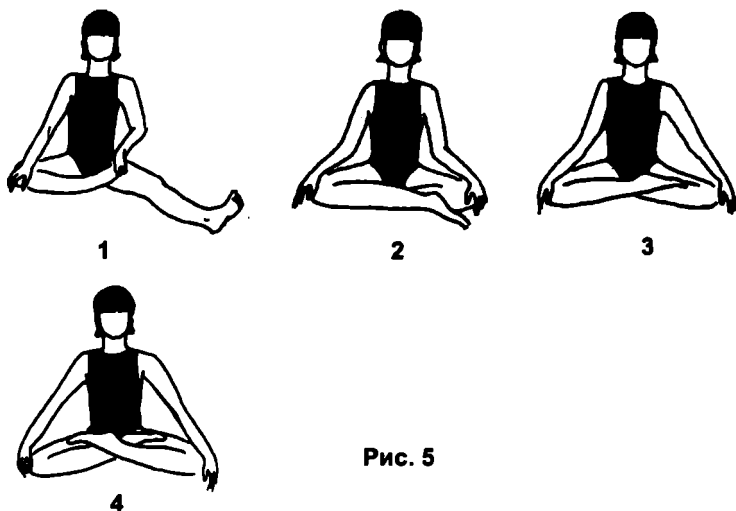


Рис. 5

се» полезно в качестве противовеса выполнить «алмазную позу». Освоение «лотоса» требует времени и может занять от нескольких недель до нескольких месяцев или даже лет, но поза того стоит, и она вознаградит вас совершенным здоровьем и самообладанием.

**Внимание!** При выполнении «лотоса» нельзя применять силу. Входите в позу постепенно, как бы втекая в нее. Избегайте любых болевых ощущений, особенно в коленях. При длительном сидении выходите из позы медленно, плавно.

**Использование подушек.** Чтобы подольше посидеть в «лотосе» или «полулотосе», под колени и руки можно положить небольшие подушки. Можно накрыть ноги мягким одеялом. Это поможет расслабить бедра, колени и стопы, сделает позу более удобной, а ваше состояние ровным и устойчивым.

**Положение головы.** «Лотос помогает сохранить совершенное равновесие с прямой спиной, когда все части тела тонко сбалансированы. Особое значение Йоги придают положению головы: она подвешена, как воздушный шарик. Равновесие головы влияет на наше внутреннее состояние. Например, после напряженной работы стоит только выпрямить спину и чуть поднять подбородок вверх, как

тут же состояние меняется — исчезает тяжесть в голове, уменьшается глазное давление, приходят радость и вдохновение. А бывает и так, что проходит головная боль!

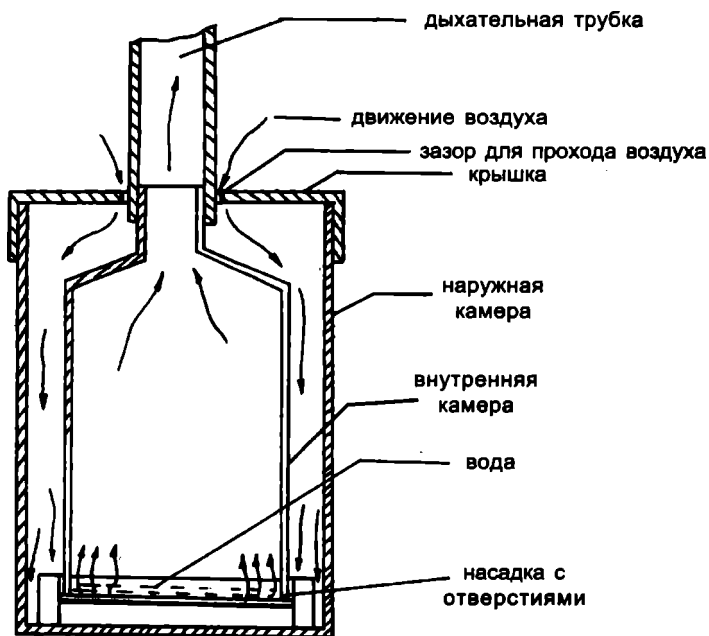
Дело в том, что положение головы регулирует активность головного мозга. Кроме полушарий мозга, йогии особо выделяют передний и задний мозг. Передний мозг думает о внешнем мире, в нем идут процессы мышления, он активный, творческий. Если же мы отвлекаемся от внешнего и направляем внимание внутрь, включается задний мозг, который более созерцательный, задумчивый. Наклон или поворот головы отражается на состоянии горла: оно освобождается от зажимов и напряжений, а головные связи — от ненужного внутреннего диалога. Тогда и мозг становится более спокойным, а наше состояние — ровным и умиротворенным.

## **5. ВАМ ПОКАЗАН ВАШ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР**

Кроме предлагаемых упражнений, разумеется, следует заниматься утренней оздоровительной гимнастикой. А также разнообразить, по возможности, занятия теми или иными видами спорта (ходьба, бег трусцой, плавание, игра в теннис и т.д. и т.п.). Рекомендуется перед отходом ко сну принять контрастный душ. Весьма полезно перед тем, как лечь в постель, минутку-две подержать попеременно одну и другую ноги под струей холодной воды (скажем, из-под крана в ванной). Такое легкое закаливание будет, несомненно, вам на пользу.

И в заключение этой главы. В последние годы в продаже появился дыхательный тренажер В.В. Фролова. Он обеспечивает: поддержание здоровья на должном уровне, высокий уровень умственной активности, работоспособности, нормальное, эффективное дыхание клеток нашего организма (а у пьющих эти функции серьезно страдают).

Дыхательная гимнастика на тренажере Фролова — это очень удобная, простая и высокоэффективная методика не только профилактики, но и лечения различных болезней, предупреждения преждевременного наступления старости. Этот тренажер показан (по утверждению автора) и для страдающих алкоголизмом.



**Рис. 6**

Дыхательный тренажер В.В. Фролова состоит из двух камер, которые расположены друг в друге, и дыхательной трубки. Внутренняя камера снабжена насадкой с отверстиями, а ее горлышко соединено с дыхательной трубкой. Наружная камера снабжена крышкой. Внутреннее отверстие крышки образует с трубкой зазор для прохода воздуха. В прибор заливается вода. Тренажер, собранный и заправленный водой (как это показано на рис. 6), готов к работе.

Для пользования прибором человек садится за стол и устанавливает тренажер так, чтобы конец дыхательной трубки находился во рту. Дыхание, то есть вдох и выдох, осуществляется только через рот и трубку. Нос отключается от дыхания за счет легкого касания сверху, с двух сторон средними и указательными пальцами руки.

Какие же процессы происходят при дыхании? При вдохе воздух через зазор поступает в наружную камеру, а затем через донный зазор и отверстия насадки — во внутреннюю камеру, в дыхательную трубку и в дыхательный тракт пользователя. При выдохе воздух идет по этому же пути в обратном направлении. При вдохе вода засасывается во внутреннюю камеру, а вслед начинает проходить через отверстия воздух. При выдохе вода выталкивается в пространство между стенками и внутренней и наружной камеры, а воздух через нее барботирует.

Дыхательный тренажер Фролова по сути является энергетическим стимулятором организма. Непосредственным объектом воздействия дыхания на тренажере является кровь, а точнее, ее эритроциты. Генерализованное воздействие на организм схематически осуществляется по такой цепочке: дыхание — эритроциты — клетки внутренней оболочки (эндотелия) кровеносных сосудов — клетки тканей и органов.

Наиболее перспективно энергетическое воздействие эритроцитов сказывается на клетках иммунной системы, находящихся в крови. По словам В.В. Фролова, было удивительно наблюдать, как быстро активизирует новое дыхание иммунную систему. Это можно назвать одним из важных открытий нашего времени.

Тренажер В.В. Фролова особенно показан пациентам, страдающим теми или иными нервно-психическими недугами, ослабленной иммунной системой. Психические расстройства возникают, главным образом, при поражении определенных зон головного мозга и при низком энергообеспечении клеточного состава этих зон, что и наблюдается у злоупотребляющих алкоголем, и в первую очередь у страдающих алкоголизмом.

Дыхательный тренажер позволяет с успехом решать все проблемы. Главное — правильно и системно организовать курс лечения. Рекомендуется стандартный вечерний вариант. Продолжительность занятий составляет от 20 до 60 минут (прибавлять по одной минуте ежедневно). После освоения техники эндокогенного дыхания сидя, спустя неделю целесообразно заниматься лежа на спине, с поднятыми на 35–40 см, ногами (на подушке).

# ЧАСТЬ V.

## И БОГ В ПОМОЩЬ ВАМ, ИЛИ МОЛИТВА — ЭТО ОЧИЩЕНИЕ И ТЕЛА, И ДУХА

### 1. СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ ВРАЧИ

То, что молитва помогает выздоровлению больных, не раз отмечали многие врачи. Но лишь недавно сухие данные статистики получили научное подтверждение.

В лаборатории нейро- и психофизиологии Санкт-петербургского психоневрологического научно-исследовательского института им. В.М. Бехтерева под руководством профессора Валерия Слезина завершена серия экспериментов, убедительно доказывающих: молитва лечит.

В экспериментах приняли участие священники и прихожане Александро-Невской лавры. Во время молитвы записывалась энцефалограмма их мозга. И если до этого наука знала три основных состояния головного мозга: бодрствование, «быстрый» и «медленный» сон, то теперь обнаружилось еще одно, которое можно назвать «молитвенным» бодрствованием. В этом состоянии кора головного мозга отключена и восприятие информации человеком идет, минуя мыслительные процессы и анализ.

Оказалось, что именно это состояние необходимо нам так же, как и первые три. Если оно отсутствует в жизни, то нарушается гармония в организме, появляются болезни. Во время молитвы человек уходит от реальности и в мозге возникают благоприятные дельта-волны, которые часто фиксируются у младенцев до 6 месяцев. Недаром в Евангелии сказано: будьте как дети, и спасетесь. Только верить и молиться надо по-настоящему, истово, от сердца, иначе лечебного эффекта не будет.

«Меня сейчас бьют с двух сторон, — говорит В.Слезин. — Ученые заявляют, что это бред собачий и я в мистику ударился, а священнослужители упорствуют: «Мы и так верим в Бога, поэтому ваши исследования нам не нужны». Верующие даже обвиняют меня в кощунстве».

Однако XXI Век — это все-таки век науки, и для тех людей, которые предпочитают верить в результаты исследований и экспериментов, лишнее подтверждение лечебного эффекта молитвы, возможно, откроет путь и к вере в Бога.

## 2. ЛЕЧЕБНЫЙ МАЛИНОВЫЙ ЗВОН

Давно известно, что музыка лечит. Прежде всего психологически, помогая снять стресс, улучшая настроение, очищая душу от всего негативного. Главное, чтобы нравилась она человеку. Не менее эффективно действуют на здоровье и колокольные звоны.

Вот что по этому поводу говорит доктор медицинских наук, профессор, психотерапевт Андрей Гнездилов: «Лечение колоколами — давняя русская традиция. После октября 1917-го она, к сожалению, была утрачена... Только в конце 80-х — начале 90-х годов ушедшего века с возрождением в современной России активной церковной жизни специалисты заговорили о благотворном влиянии звонов на психику человека. Я же заинтересовался этим еще в студенческие годы, без малого 40 лет назад.

Как-то в библиотеке попалась мне в руки старинная книга. В ней рассказывалось о том, как колокольные звоны помогают человеку обрести душевное спокойствие. Эта книга и положила начало моей работе. Позже узнал, что еще у древних христиан все богослужения, от первой минуты до последней, проходили под колокольный звон. А молитвенные песнопения были дополнены, лишь накладывались на этот звук... Считается, что самая «правильная» молитва, приносящая пользу психическому здоровью конкретного человека — та, при которой удары в колокол синхронно совпадают с биени-

ем его сердца... Первый раз я применил колокол как лечебное средство, когда работал с психически нездоровыми людьми. Наладить контакт с ними непросто даже врачу. Принес в палату подвески с колокольчиками и предложил больным: попробуйте передать то, что вас тревожит, ударами в тот или иной из них. Сам сделал то же. Так с пациентами нашел общий язык. Здесь важно то, что когда человек ударяет по колоколу, он как бы выплескивает часть накопившейся в нем негативной энергии и притягивает позитивную. Использовал я колокола и в работе с онкологическими больными. Там была другая задача — постараться снять боль или хотя бы уменьшить ее, облегчить страдания. Это, кстати, одна из основных проблем в современной медицине. Снимают болевой синдром в основном лекарствами, а мне удалось добиться этого с помощью звона... Колокольный звон помогает сосредоточиться, прислушаться к самому себе, что в суете обыденной жизни удается не часто. Как первая скрипка в симфоническом оркестре задает тон всем остальным инструментам, так и колокол воздействует на человеческий организм. Каждому отделу позвоночника — шейному, грудному, поясничному — соответствует своя звуковая нота. «Играя» на этих нотах, воздействуешь через вегетативную нервную систему на тот или иной орган, участок тела. Получается своего рода звуковой массаж».

### 3. ВЫ — НА ПУТИ К БОГУ

Довольно трудно указать на какую-то определенную причину, под влиянием которой человек как бы духовно пробуждается. Перечислить такие мотивы не представляется возможным, ибо их множество, но объединяет их нечто общее: здесь и поиски чего-то большего, утраченного ранее, разочарования в чисто земных, грубо материальных ценностях и других эгоистических целях и т. п. И такие вопросы рано или поздно встают перед пьющим человеком, когда он на время прозревает и хочет расстаться с алкоголем. Эти поиски, если человек про-

явит настойчивость, нередко увенчиваются успехом. И он встает на дорогу духовного совершенствования, встречая на своем пути интересных людей, которые убедительно ответят на мучающие его вопросы.

Чаще же всего пьющий начинает задумываться о своей душе, духе. И приходит к Богу, вечности и совершенствованию, становясь последователем той или иной религии, которая всегда осуждала пьянство и призывала пьющего встать на путь Божий. Из всех факторов отрезвления религиозный фактор, безусловно, самый мощный. И верующие глубоко люди, с которыми пьющему хотелось бы встретиться (а он в конце концов находит к ним путь), будут способствовать отступившему от святых истин его возвращению к ним. Зарядившись духовной силой, человек способен на многое. А самое главное, такая духовная сила станет надежной преградой на пути к прошлой жизни.

Перефразируя известное евангельское изречение, следует сказать: нельзя одновременно и по-настоящему любить Бога и водку.

В своей книге «Пьянство. Программа спасения» ее автор С. Ключников пишет: «Мой опыт консультаций показывает, что религиозно-духовный фактор отрезвления напрямую работает довольно редко и чаще всего проявляет себя среди тех, кому за сорок, а иногда и за шестьдесят. Опыт встреч с сотнями пьющих людей убедил меня в том, что этот последний отрезвляющий фактор может быть самым главным и результативным».

Автор к сказанному хочет добавить следующее. Мне в течение многих лет приходилось помогать и людям среднего возраста, и более молодым, при том как мужчинам, так и женщинам, расстаться с вредной привычкой. Так вот: в этом возрасте религия может оказать неоценимую помощь стремящимся избавиться от пристрастия к спиртному.

Пьянство и алкоголизм, став одним из самых больших пороков рода человеческого, губит души пьющих, а вместе с душами и тело. Еще в древние времена люди приводили слова дьявола: «Пьяные люди — мои, а трезвые — Божьи». Пьянство издавна сравнивали с само-

вольным бешенством, к которому одни приходят из-за сложившихся житейских неурядиц (потеря близких, крах надежд), а другие — из-за слабости характера. Пьющие нередко ссылаются на потусторонние силы (колдунов, ведьм, которые, вселившись в их души, «сделали» из них алкашей).

С давних времен верующие люди знали: лечить алкоголиков нужно как целебными травами, так и молитвами, которые способны вылечить свернувшего с пути Господнего. И народные целители с помощью тех или иных молитв и заговоров старались привести пьющего в лоно Божье.

#### **4. ЛЕЧИСЬ ОТ ПЬЯНСТВА СЛОВОМ БОЖЬИМ**

Собираясь «завязать» с зеленым Змием, и не собираясь к нему больше возвращаться, необходимо в церкви отслужить молебен Иисусу Христу, Божьей Матери, целителю Пателеймону и мученику Ванифатию с водоосвящением, а освященную воду пить каждое утро натошак. Такую воду надо хранить в банке с закрытой крышкой. А чтобы воды хватило надолго, ее обязательно надо разводить. Для этого: со среды на четверг взять непочатой воды трехлитровую банку, а сверху налить стакан с молебна и пить эту воду. Как только заканчивается вода в бутылке, по такой схеме следует сделать следующую. Глубоко верующие люди, хорошо осведомленные в вопросах религии, советуют отслужить в церкви не менее трех молебнов от пьянства.

Давно подмечено в народе, что перед чтением заговоров от пьянства и алкоголизма требуется «подготовительная операция», для чего надо нагреть полоску железа докрасна и опустить ее в воду. И когда нагретый металл погружается в воду, надобно произнести такие слова: «Как этот металл остывает в воде, так чтобы и раб Божий (имя) остывал к хмельному питью». И так повторить 3 раза.

Вот какие заговоры способны исцелить пьющего.

### ЗАГОВОР ОТ АЛКОГОЛИЗМА

«Отче наш» — 3 раза. «Богородица» — 3 раза. «Живый в помощи» — 3 раза.

«Явился еси рабу своему непоручне, самовольно приел еси от пьянства раба Божьего (имя) иже от девы тебе юдитеся хотящему, святой венценосце, премудрой мученице Вонифатие, избави, установи и укрепи раба Божьего (имя) от всякого хмельного питья и запойства, воздержки его от всяких худых дел и обстояний ныне, и присно, [ во веки веков. Аминь.

Пустынный житель и в телеси ангел и чудотворец явился еси и богоносец, преподобный отче наш Моисее Мурице, постом, бдение и молитвою небесная дарования прем [ души и верою приходящих тя, слава действующее тою всем исцеление. Избави, устрани и укрепи раба Божьего (имя) от хмельного запойства и пьянства. Мурины аушив и лица демонов поплевав мысленным приял еси, коже солнце светло, светом жития своего и учением навтавляя душу раба Божьего (имя) избави, установи и укрепи от всякого хмельного пьянства и запойства, от сего аса по весь его век, до гробовой доски, во имя Отца, и сына, и Святого Духа. Аминь».

### ЗАГОВОР ОТ ПЬЯНСТВА

«Отче наш» — 3 раза. «Святой Боже» — 3 раза. Царю небесный» — 3 раза. «Спаси, Господи, помилуй аба Божьего (имя) словесами Божественного Евангелия воего, попали, пожги, Господи. Терпение всех согрешения его вольных и невольных и да вселится в него благодать твоя просвещающая, исполняющая всего человека т пьянки, от запоя.

Святые угодники: Киприане, Феоктисте, Устиния! Спасите раба Божьего (имя) пьяницу, спасите от пьянки, азрушите силу чародеев. Ванифатие, Трифоне! Вступился в тяжбу и поборите от борющихся врагов и чародеев осмеянные на водке раба Божьего (имя), спасите от волшебства и разрушите силу чародейства и спасите от заоя, от поддельной порчи, посмеянной, накормленной,

по ветру пущенной, посыпанной, очистите вашими молитвами, чтобы он водку не пил, а ты, сильный бес, выходи из раба Божьего (имя) больного пьяницы, выйдите вы, бесы, на пустые льды, на сыпучие пески, там вам жить, бесы и поживать, гилые колоды глодать, во веки веков, выйдите бесы в топкие болота, в сыпучие пески, на пустые льды, в дремучие леса, в гнилые колоды, там вам и загнивать, а раба Божьего (имя) во веки веков не ведать, после моего заговора ни открываться ни намолоду, ни на скоду, во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».

### **ЗАГОВОР, ЧТОБ ЧЕЛОВЕК НЕ УПИВАЛСЯ**

Если найдешь на дороге веревку, завяжи концы в середину, положи на сковороду, и, когда веревка загорится, трижды нужно сказать: «Так, как эта веревка завязана, так рабу Божьему (имя) завязало от всякого пьянства мысленного».

Пепел с веревки добавлять пьющему в еду или питье, давать 9 раз.

### **ЗАГОВОР ОТ ЗАПОЯ**

«Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа! Земля ты моя Мария, прикажи мне, рабу Божьему (имя), от сего угодия взять добрую траву заражиль. Тебе, мать-земля, на стояние, а мне для рабов и рабынь для лишения их пьянства. Сей раб Божий (имя) все вино оставил, не видит, не слышит и не чувствует, так бы сей раб Божий (имя) о вине не думал, глазами не смотрел, слухом не слышал, чувствами своими не чувствовал и отбегал от вина. Как тошно помирать, так бы тошнилось вино рабу Божьему (имя) отныне и до веку. Аминь».

### **ЗАГОВОР ОТ ПОХМЕЛЬЯ**

«Господин хмель, буйная голова, не вейся вниз головой, вейся в посон, под воргою, я же тебя не знаю, где живой, в верхе сирого дерева, лезь к своему государю, в

медвяные бочки пивные, как не лежит на огне и так на сем человеке лихая словеса (имя), аще испивши чашу свою, доколь из меня словеси сии изошли, а из сего раба Божьего (имя) похмелье.

Господин хмель как царь сидит на царствии своем, так и ты сиди на месте своем, государь, родись». Читать 3 раза. Наговаривать на воду, этой водой умываться и ее пить.

Людам же особенно страдающим от алкоголизма, как и тем, кто подвержен пьянству, полезно читать Евангелие ежедневно по одной главе. Вначале Евангелие от Матвея, потом Евангелие от Марка, затем Евангелие от Луки и наконец, евангелие от Иоанна. Если у пьющего есть свободная минута, надо читать «Отче наш» — главную христианскую молитву. Или надо читать «Пресвятая Богородица, спаси нас», можно читать и «Святые все, молитте Бога о нас».

Давно замечено в народе, что очень хорошо помогает от алкоголизма и пьянства чтение в течение 40 дней перед иконой Божьей Матери акафиста «Неупиваемая чаша»:

### АКАФИСТ

Пресвятой Богородицы ради чудотворной ея иконы «Неупиваемая чаша».

#### *Кондак 1*

Избранное и дивное избавление нам даровая, Твой образ честный, Владычице Богородице, яко избавльщися явлением его от недугов душевных и телесных и скорбных обстояний, благодарственная хваления приносим Ти, Всемилостивая Заступница. Ты же, Владычице, «Неупиваемое Чашею» нами именуемая, приклонися благоутробно к нашим воздыханиям и воплем сердечным и избавление подаждь страждущим недугом пьянства, да с верою воззовем Ти: «Радуйся, Владычице, Неупиваемая Чаша, духовную жажду нашу утоляющая.

### ***Икос 1***

Ангельские чины и праведников сонмы непрестанно славят Тя. Царицу Богородицу, ходатаицу о многогрешном роде христианском, погрязшем в беззаконии и пребывающем во грехе, ибо во утешении и спасение даруеши ему милость Свою через многоименуемая чудотворная иконы Твоя, их же яко звезды небесныя по всей земли нашей зрим; к единому же из сих образов, «Неупиваемая Чаша», именуемому, припадающее, из глубин сердца взываем Ти: Радуйся, неприступного Божества селение; радуйся, непрестанное людей удивление.

Радуйся, скорбями грехи наши очищающая, радуйся, печальными наша немощи врачующая.

Радуйся, милость Свою чрез чудотворная иконы Твоя нам свыше посылающая; радуйся явлением их скорбных сердца наша возвеселяющая.

Радуйся, прочудное всех с Богом примирение: радуйся геенны вечныя избавление.

Радуйся, Владычице, Неупиваемая Чаша, духовную жажду нашу утоляющая.

### ***Кондак 2***

Видящее Пресвятая Владычица скорби сердечныя, муки душевныя, искреннее покаяние людей, одержимых губительным пороком пьянства, благоволила есиявити Богоспасаемому граду Серпухову милость Свою явлением пречудного образа Своего «Неупиваемая Чаша», да вси к нему препадающая с верою и сокрушенным сердцем, получив исцеление от тяжкого недуга своего из глубины души вопиют Богу: Аллилуиа.

### ***Икос 2***

Разумев трикратное явление преподобного Варлаама и повеление его в путь шествовать в Богоспасаемый град Серпухов, человек некий; страстью пьянства одержимый, обреете тамо в монастыре икону Твою святую «Неупиваемая Чаша» именуемую. Мы же, видящее таковое от нас грешных попечение, с благоговением вопием Ти:

Радуйся, чрезблагочестивых людейслу чудес Твоих

грешным открывающая; радуйся, путеводительница прозорливая, путь спасения им показывающая.

Радуйся, всеблагая наша наставница, любовь Твою нас привлекающая; радуйся за вся благодеяния Твоя благодарению нас не учащая.

Радуйся, скорбь нашу в радость претворяющая; радуйся, несомненною надеждою нас увеселяющая.

Радуйся, губительные страсти наша разрушающая; радуйся, благим намерениям способствующая.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную жажду наша утоляющая.

### **Кондак 3**

Сила Вышнего и благодать Владычице укрепляюще некоего человека страждущего недугом пьянства, егда он, вnose расслабленны имущее, идте во град Серпухов, поведение Богоматери через наподобного Варлаама реченое исполняя. Пришед же во град сей, обреете икону Пречистая Богоматери, абие исцеле от недуга своего душевного и телеснаго, из глубины души благодарственна воззва Богу: Аллилуиа.

### **Икос 3**

Имущее источник не оскудеваемый, неупиваемую чашу небесных дарований, не токма люди града Серпухова, но и вси православни христиане иных городов и весей притекающие к Твоему причудному образу «Неупиваемая Чаша» именуемому, и перед сим получив исцеление, припадающее, благодарными устами вопиют Ти:

Радуйся, купель, в ней же вся скорби наша погружаются; радуйся, чаша, ею же радость спасения нашего восприемлем.

Радуйся, наша немоще душевная и телесная врачующая; радуйся, страсти наша силою молитв Твоих укрощающая.

Радуйся, коемуждо во всякое потребе просящим полезное дарующая; радуйся, бесчисленные щедроты всем подающая.

Радуйся, милости сокровище нам открывающая; радуйся, милосердие к падшим являющая.

Радуйся, Владычице, Неупиваемая Чаша, духовную жажду нашу утоляющая.

#### **Кондак 4**

Слыша Господь тяжкие скорби, вопли и плачь жен, старец, детей, сродницы коих обуреваемы суть пианственную страстью, дарова им, Владычице, Твою икону, от нея же вси притекающие обретают утешение и радость духовную, и вопиют Ти со слезами:

Радуйся, агнице, рождая Агница, землющаго грехи мира, радуйся, чаще чреплющая нам радость от источника бессмертия.

Радуйся, скорбных матерей утешение; радуйся, безнадежных надеждой.

Притекающих Тебе благодатное охранение; радуйся, скорбящих отрадо и увеселение.

Радуйся, волнение, страсть, пианство утешающее; радуйся, руку помощи Твоея требующим простирающая.

Радуйся, Владычице, Неупиваемая Чаша, духовную нашу жажду утоляющая.

#### **Кондак 5**

Яко Благотечную, звезду, честную икону Твою Ты нам показала еси, владычице мира, юже мы зрящее, с верою сердечную молящейся Тебе, Богородице, глаголим: Исцели пианство и иную болезнею душевную и телесную страждущих, верных же научи воспитывать хвалу Богу: Аллилуиа.

#### **Икос 5**

Видящее чудеса преславные и знамения пречудныя, бываемыя не токмо от иконы Твоея, Богоматери, во граде Серпухове явленныя, но и от подобию сея иконы списанных изображений, припадающие к ним, смиренно вопием Ти:

Радуйся, скоро предстательная помощнице усердно Тебе притекающих; радуйся, благосердная услышательнице молений наших.

Радуйся, град Серпухов благословением Твоим осенившая; радуйся в пределах Московских славу чудес Твоих показавшая.

Радуйся, всем требующим сокровище исцелений неоскудная; радуйся в трезвении благоподвизающихся всемогущая покровительница.

Радуйся, ведущим брант противу мира, плоти, Дявола, пианства добрая споспешнице; радуйся, в мире благочество живущих усердная заступнице.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную нашу жажду утоляющая.

### **Кондак 6**

Проповедующая чудеса твоя, Богородице, от иконы твоея «Неупиваемая Чаша», именуемая бываемая, молим Тя, Пречистая, со слезами: избави всех нас от винного пристрастия и от падения греховного, научи нас воздержанию, подвизая воспевати Богу: Аллилуиа.

### **Икос 6**

Воссияла еси в светлости Божественная славы, Деву Богоотроковице, на младенца, привечного Бога, Господа нашего Иисуса Христа зрящее, Иже в сосуде, ахи в Неупиваемой Чаше предстоит, яко же Тя видим изображенную на иконе Твоей Неупиваемая Чаша таинственно пронареченней, от неяже избавление от пианственной страсти притекающим с верою дарующи: сего ради со слезами приносим тебе гласы немочныя сиче:

Радуйся, яко о Тебе радуется и торжествует ангельский двор и человеческий род; радуйся, яко Твоя слава превосходит похвалы земныя и небесныя.

Радуйся, таинственным изобразением Сына в сосуде Тайну Божественныя Евхаристии нам открывающаяся; радуйся, рожденного Тобою Агнца, всегдадомого и никогда же иждеваемого, нам дивно указующая.

Радуйся, Чаша жизни бессмертия, ко вратам вечныя жизни нас приводящая; радуйся, источником нетления и радости жаждущия души напояющая.

Радуйся, неисчетною благостию не оставляющая самых презренных и отверженных; радуйся от рова погибли милосердием Твоим исхищающая безнадежных.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную нашу жажду утоляющая.

### **Кондак 7**

Хотя человек некий возблагодарит Тя, Владычице за исцеление от недуга, пианства, украси Твою пречудную икону Богоматери, во граде Серпухове пребываемую, из глубины сердца воспевая Богу: Аллилуиа.

### **Икос 7**

Новое чудо видим, Владычице, от иконы, Твоея, святая; страждущий бе недугом пианства некия раб Божий Стефан, прибегая к Твоему матернему предстательству, от тяжкого недуга своего избавился и благодарящее Тя благолемными дары икону Твою украси, и припадающее к ней, со слезами возопи Тебе тако:

Радуйся, Живоносный Источник исцелений, радуйся, Чаше небесная Божественных дарований.

Радуйся, река исцелений приснотекущая, радуйся, море, вся наша страсти потопляющее.

Радуйся, под тяжестью греха пианства падающих матернима руками Твоими возставляющая; радуйся, благодарственная дары не отвергающая.

Радуйся, сердца благочестивых людей возвеселяющая; радуйся, вся благая прошения наша исполняющая.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную нашу жажду утоляющая.

### **Кондак 8**

Странно и сумнительно неверующим слышать, како икона Твоя святая «Неупиваемая Чаша» Божественных исцелений источает чудо. Мы же, веруя слову Твоему, Владычице, реченному к первописанием Твоей иконе: «Благодать Родшагося от Меня и Моя с сею иконою да будет», - веруем, яко и сия икона Твоя благодать Твою источает. Тем же благоговейно поклоняющиеся, лобызаем ю, вопиюще Богу: Аллилуиа.

### **Икос 8**

Все упование люди страждущие недугом пианства на Тя, Владычице, возлагают. Приклонися к немощем и страстем нашим, кто бо нас грешных изведет из рода погибели и нищеты духовныя и телесныя, аще не ты, Владычи-

це с его ради приклонше колена пред твоим пречистым образом вопием Ти тако:

Радуйся, моления грешников не отвергающая, радуйся, призывающим тя Свою небесную помощь ниспосылающая.

Радуйся, глубину милосердия Твоего грешным показывающая; радуйся, отчаянных и безнадежных ободряющая.

Радуйся, одержимы страстию пианства руку помощи простирающая; радуйся, терпеливых страдальцев благодатными дарами утешающая.

Радуйся, недуги наша душевным и телесным врачующая; радуйся, суетныя радости мира с его презирати нас научающая.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную нашу жажду утоляющая.

### **Кондак 9**

Всякое естество ангельское удивится делу Твоего милосердия, Господи, яко даровали еси грешному роду человеческому твердую Заступницу и Помощницу, к нашим немощем приклоняющуюся, и от горького недуга пианства освобождающую, верныя же научающую Пети Богу: Аллилуиа.

### **Икос 9**

Ветии человечестии недоумеют восхвалити по достоянию славное, Владычице, иконе Твоея явление. Ниже мы, грешнии, от скверных устен наших возможем принести достойное восхваление Заступнице нашей. Обаче неисчетныя чудеса иконою Твоею являемая видевше, душею и сердцем радуися, Тебе глаголем:

Радуйся, от священного лика Твоего чудеса источающая; радуйся, от бед и скорбей скоро избавляющая.

Радуйся, отвергающих Тя посрамляющая; радуйся, от всякого зла прибегающих к Тебе сохраняющая.

Радуйся, кротким сиянием Твоим мрак греха и мглу страстей наших разгоняющая; радуйся, души наша любовию к Тебе и Сыну Твоему исполняющая.

Радуйся, на стезю покаяния нас премудре наставляющая; радуйся, доброго ответа пред Судиею Праведным нас усердная ходатаица.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную нашу жажду утоляющая.

### **Кондак 10**

Спаси хотя многия страждущие недугом пианства, чудную икону Твою, Богоматери, даровала еси, да вси одержими сею страстию к чудотворному образу Твоему притекают, и получив исцеление во умиление по умилении зывают Богу: Аллилуиа.

### **Икос 10**

Стена еси и щит, Богоматери, людям, страждущим недугом пианства, и всем, усердно к Тебе притекающим и иконою святую благоговейно чтущим. Ибо сию дарава нам благих податель Господь и в помощь и врачевства от губительной страсти, и сим внушает нам Пети Тебе:

Радуйся, отчаянных надеждо и печалий наших утление; радуйся, болезней душевных и телесных исцеление.

Радуйся, нашу скверну чистою Твоею очищающаяся; радуйся, Своею благодатию наше недостойнство просвещающая.

Радуйся, брение наше тленное в нетлении облекающая; радуйся, моления наша Твоим предстательством подкрепляющая.

Радуйся, в неможении нашем нас утверждающая; радуйся, облегчающий нас облак страстей скоро разгоняющая.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную нашу жажду утоляющая.

### **Кондак 11**

Пение наше смиренное от полноты любви и усердия Тебе приносимое, не презри. Чистая, и не отврати от отчаявшихся и страждущих недугом пианства лика Своего, но помоги им и нам очиститься от всякия скверны греховныя, да возможем достойно и праведно Пети Богу: Аллилуиа.

### **Икос 11**

Светоприемную свещу зрим Тя, Пресвятая Дево, ибо образ Твой святой лучами благодати Твоея сглу грехов-

ную прогоняет и на светлую стезь добродетелей наставляет, с верою зовущих Ти таковая:

Радуйся, заступлением Твоим от суеты мира сего многомятежаго нас избавляющая, радуйся, приращения страстей плотских отражати нам помогающая.

Радуйся, мысль благу в сердце наше полагающая; радуйся, чистую совесть нашу просвещающая.

Радуйся, от мучительного недуга пианства страждущих избавляющая; радуйся, к искреннему покаянию и вразумлению призывающая.

Радуйся, души всех озлобленных умягчающая; радуйся, на помощь Тя призывающих и имя Твое славящих спасающая.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную нашу жажду утоляющая.

### **Кондак 12**

Благодать Божия, присущая иконе Твоей «Неупиваемая Чаша» именуемой, влечет к ней, Владычице, всех скорбящих, обездоленных, вдов и стариц, а наипаче же всех страждущих недугом пианства, и не тщетны отходят, Пречистая, от неупиваемой чаши Твоих Божественных дарований, но не оскудно получая цельбы от чудотворного образа Твоего, Всеблагая, благодарственно поют Богу: Аллилуиа.

### **Икос 12**

Поюще Твоя Чудеса и велию милость, людям, одержимым страстию пианства явленныя, молим Тя, Владычице, спаси и помилуй, и настави нас на стезю праву, и не остави нас, покрова Твоего имущих и зовущих Ти:

Радуйся, к воздержанию от греха пианства всех подвизающая; радуйся от пристрастия к вину росую милости Твоея освобождающая.

Радуйся, страждущим от тяжкого греха пианства причесное врачевание; радуйся, бедствующим в страстях скорая помощнице.

Радуйся, малодушных дивное ободрение; радуйся, бланодушных велия радость.

Радуйся, гордых смиряющая; радуйся, смиренная, возвышающая и всем спасением желающая.

Радуйся, Владычице, «Неупиваемая Чаша», духовную нашу жажду утоляющая.

### ***Кондак 13***

О премилостивая Мати сладчайшего Господа нашего Иисуса Христа! Нынешнее наше услыши моление и избави нас от всех недугов душевных и телесных, наипаче же освободи страждущих недугом пьянства рабов Твоих (имена), да не во зле погибнут, но да спасения Тобою присно вопиют Богу: Аллилуиа.

(Этот Кондак читать 3 раза после этого Икос 1 и Кондак 1).

# Содержание

Мысли вслух .....	3
<b>ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, ИЛИ МАЛОИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ .....</b>	<b>4</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>6</b>
<b>ЧАСТЬ I.</b>	
<b>НАША БЕДА, ИЛИ БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ .....</b>	<b>9</b>
1. Болезнь цивилизации .....	9
Опасное явление .....	9
Под угрозой — будущее .....	14
2. Экскурс в историю .....	17
Когда, где, почему .....	17
Кто, где и сколько .....	21
3. Формула отравы .....	27
4. О «безвредном» пиве .....	31
5. Опасный коктейль .....	37
<b>ЧАСТЬ II.</b>	
<b>ВЕРОЛОМСТВО АЛКОГОЛЯ .....</b>	<b>41</b>
1. Прямой наводкой .....	41
2. Удар рикошетом .....	44
3. Что посеешь .....	49
Клеточная смерть .....	49
4. В месяцы особой ответственности .....	55
5. Исход .....	60
6. Наследственный фактор .....	64
7. Страдают дети .....	70

### **ЧАСТЬ III.**

<b>ПОМОГИ СЕБЕ САМ .....</b>	<b>79</b>
1. Небольшая историческая справка .....	79
2. Минздрав предупреждает .....	86
3. Роль семьи .....	91
4. Хочу бросить пить! .....	94
Мед .....	105
Прополис .....	106
Пчелиный яд .....	106
Змеиный яд .....	107
Куриный интерферон .....	107
Мумие .....	107
Перекись водорода .....	108
Керосин .....	109
Масло подсолнечное .....	110
Нужные для вас микроэлементы .....	111
5. Устраняем последствия .....	117
6. Боремся с депрессией .....	120
Иммуностимуляторы .....	121

### **ЧАСТЬ IV.**

<b>ГИМНАСТИКА ТЕЛА И ДУХА .....</b>	<b>126</b>
1. Прогни свою боль (и физическую, и душевную) .....	127
2. И усталость пройдет .....	129
3. Из древнекитайского цикла «Тигр выпускает когти» .....	131
4. Равновесие в «лотосе», предлагаемое становящимся на путь очищения организма от алкогольных токсинов. ....	132
5. Вам показан ваш дыхательный тренажер .....	135

### **ЧАСТЬ V.**

<b>И БОГ В ПОМОЩЬ ВАМ, ИЛИ МОЛИТВА — ЭТО ОЧИЩЕНИЕ И ТЕЛА, И ДУХА .....</b>	<b>138</b>
1. Свидетельствуют врачи .....	138
2. Лечебный малиновый звон .....	139
3. Вы — на пути к Богу .....	140
4. Лечись от пьянства словом Божьим .....	142
Заговор от алкоголизма .....	143
Заговор от пьянства .....	143
Заговор, чтоб человек не упивался .....	144
Заговор от запоя .....	144
Заговор от похмелья .....	144
Акафист .....	145

*Серия «Панацея»*

**Казьмин Виктор Дмитриевич**

**ХОЧУ БРОСИТЬ ПИТЬ!  
ЭТО ПРОЩЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ!**

**Ответственные  
редакторы**

*Оксана Морозова,  
Наталья Калиничева*

**Технический  
редактор  
Корректоры  
Верстка:  
Обложка:**

*Галина Логвинова  
Алла Багдасарян  
Маринэ Курузьян  
Лариса Клепакова*

**Сдано в набор 05.03.2005. Подписано  
в печать 05.05.2005. Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.**

**Бумага тип № 2. Гарнитура School.**

**Усл. печ. л. 8,4**

**Тираж 7000 экз. Заказ № 2878.**

**Издательство «Феникс»**

**344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80**

**Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ФГУИПП «Курск».**

**305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.**

# **КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФЕНИКС»** **Для крупнооптовых покупателей**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80  
Тел. (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57,  
факс 261-89-58, e-mail: [torg@phoenixrostov.ru](mailto:torg@phoenixrostov.ru)

## **Представительства в г. Москва**

ул. Космонавта Волкова, 25/2, п. 3-й, (м «Войковское»)  
Директор – *Моисеев Сергей Николаевич*  
Тел.: (095) 156-05-68, 450-08-35, e-mail: [fenix-m@ultranet.ru](mailto:fenix-m@ultranet.ru)

ш. Фрезер, д. 17, район метро «Авиамоторная»  
Директор – *Мячин Виталий Васильевич*  
Тел.: 8-095-107-44-98, 8-095-517-32-95, 8-901-711-79-81  
e-mail: [mosfen@bk.ru](mailto:mosfen@bk.ru)

## ***Издательский Торговый Дом «КноРус»***

ул. Б. Переяславская, 46, (м «Рижская», «Пр. Мира»)  
Тел. (095) 280-02-07, 280-72-54, 280-91-06  
e-mail: [phoenix@knorus.ru](mailto:phoenix@knorus.ru)

## **Представительство в г. Санкт-Петербург**

ул. Кронштадтская, 11  
Директор – *Нарзиева Анжела Рустамовна*  
Тел. (812) 183-24-56, e-mail: [anjeln@yandex.ru](mailto:anjeln@yandex.ru)

## **Представительство в г. Владивосток**

ул. Фадеева 45 «А»  
Директор – *Калин Олег Викторович*  
Тел. (4232) 23-73-18, e-mail: [oleg38@mail.primorye.ru](mailto:oleg38@mail.primorye.ru)

## **Представительство в г. Новосибирск**

ООО «ТОП-Книга»  
г. Новосибирск, ул. Арбузова 1/1  
Директор – *Вяльцева Ирина*  
Тел.: (3832) 361028 доб. 165, e-mail: [phoenix@top-kniga.ru](mailto:phoenix@top-kniga.ru)

## **Представительство в Украине**

ООО «Кредо»  
г. Донецк, пр. Ватутина, 2 (офис 401)  
тел. +38 062 – 345-63-08, 339-60-85, e-mail: [moiseenko@skif.net](mailto:moiseenko@skif.net)

**Зайт Издательства «Феникс» <http://www.phoenixrostov.ru>**

По вопросам издания книг обращаться:

Тел. 8-863-2618950, e-mail: [office@phoenixrostov.ru](mailto:office@phoenixrostov.ru)



5.1.11285  
K14

**ЭТО ПРОЩЕ,  
ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ!**



**ХОЧУ БРОСИТЬ  
ПИТЬ!**





ISBN 5-222-06571-5

