



# ALKOHOLIO MITAI

**Mitas:** degtinė, vynas - geriausia priemonė nuo gripo.

**Tiesa:** Prancūzijos Mokslų Akademija specialiai tyrė šį liaudišką prietarą ir įrodė, kad alkoholis virusams jokios įtakos neturėjo, negali tarnauti kaip gydomoji priemonė. Priešingai, silpnindamas organizmą, prisideda prie atskirų ligų ir sunkina visas infekcines ligas. Apie tai dar XIX a. pabaigoje rašė I. A. Sikorskis. Jis nustatė, kad šiltinės epidemijos metu Kijeve geriantys darbininkai sirgo 4 kartus dažniau, nei blaivininkai.

**Mitas:** alkoholis – vaistas beveik nuo visų ligų.

**Tiesa:** Dar 1915 m. rusų gydytojų suvažiavimas Pirogovo priėmė specialų nutarimą, kad nėra nei vieno susirgimo, kuriam esant, šiuolaikiniai vaistai neveiktų geriau, greičiau, efektyviau ir saugiau už alkoholį. Todėl spiritiniai gėrimai turėtų būti pilnai pašalinti iš gydomosios praktikos!

**Mitas:** reikia truputį išgerti dėl apetito, kai skauda skrandį ir panašiai.

**Tiesa:** išgėrus pirmiausiai kenčia skrandis. Kuo stipresnis gėrimas, tuo didesnė daroma žala. Alkoholis daro poveikį visoms virškinimo trakto liaukoms. Skrandžio sienelėse esančios liaukos gamina skrandžio sultis, turinčias pepsino, druskos rūgšties ir įvairių enzymų (fermentų), būtinų maisto virškinimui. Dėka alkoholio sudirginimo, pradžioje išsiskiria daug gleivių, o po to atrofuoja. Atsiranda gastritas. Nepašalinus jo priežasties ir negydant, gali pereiti į skrandžio vėžį. Nei vienas vyno gūrkšnis nepraeina veltui. Bet kuo gėrimas stipresnis, dažniau naudojamas, tuo silpniau veikia apsauginės jėgos ir tuo didesnius sužalojimus neša spiritiniai gėrimai. Etilo spiritas, eidamas pro kepenų barjerą, neigiamai veikia kepenų ląsteles, kurios veikiamos šio nuodingo nuodo, žūsta. Jų vietoje atsiranda jungiamasis audi-

daugiau verda samanę. Įrodyta, kad po įsakymo sumažinus mielių gamybą, sumažėjo ir samagono. 1983 m., kai alkoholiu užliejo visą šalį, samagono gamyba sudarė beveik 70% nuo valstybinio alkoholio kiekio pardavimo. (10)

**Mitas:** apribojus alkoholio gamybą, pardavimą, sukletės alkoholio surogatų gamybą, apsinuodys daug žmonių.

**Tiesa:** jokio būtinumo gerti surogatus nėra. 1985 - 7 m. TSRS sumažinus 2-3 k. alkoholio gamybą ir prekybą, mirtys nuo surogatų sumažėjo nuo 16 000 žmonių 1984 m. iki 11 tūkst. 1986 m. O 1992 m. nuo surogatų mirė 36 tūkst. - tada alkoholis jau buvo ant kiekvieno kampo. „Kultūringai geriantys“ prie surogatų nepereina. Sobriologijos dėsnis: „Alkoholio surogatų gamyba ir vartojimas yra tiesiogiai proporcingi legalaus alkoholio visuomenėje vartojimui.“ Dažniausiai būna taip: žmogus po algos iš vakaro prisigeria. Ryta pinigines neberanda, o pagirioms tada ieško surogatų. Teiginys, kad reikia mažinti alkoholizmą pakeičiant nekokybiškus spiritinius gėrimus kokybiškais reiškia siūlyti ugnį gesinti žibalu, arba velnią išvaryti šėtonu. (8) Per M. Gorbačiovo blaivybės metus šalyje užregistruota apie 100 grupinių apsinuodijimų surogatais ir dėl to mirė apie 250 žmonių. Apie tai parašė visi laikraščiai. O tai, kad per 2 blaivybės metus mirė 400 000 žmonių mažiau, kaip prieš tai buvusio periodo tą patį laiką, spauda nutylėjo. (6) Kaip išaiškino specialistai, tiriantys apsinuodijimus alkoholiu, tik 6 % nuodingo poveikio kyla iš falsifikuotos degtinės kenksmingų priemaišų. Likusius 94 % kenkimo duoda pats iš savęs etilo spiritas, esantis bet kurioje, net pačioje „švariausioje“ ir „kokybiškiausioje“ degtinėje. (11)

**Mitas:** alaus platinimas yra vienintelis kelias apsaugoti gyventojus nuo stipriųjų gėrimų paplitimo.

**Tiesa:** pasaulinio garso šveicarų mokslininkas A. Foreli rašė: „noras pakeisti degtinę alumi (ar vynu) - tai reikštų demoną pakeisti Belzebubu.“ Istorinė patirtis ir griežtai moksliniai daviniai parodė, kad tai ne kovos su girtavimu kelias, o kelias dar intensyvesniam gyventojų alkoholizavimui, įtraukiant moteris ir vaikus. Alus yra ypač kenksmingas. Nuo apyniuose esančio fito-estrogeno vyrai sumoteriškėja, o moterys suvyriškėja. Išsivysto „jaučio širdis“. Širdis keliskart padidėja, atsiranda jos nepakankamumas. Toksinų aluje yra iki 40 k. daugiau, nei degtinėje.

**Mitas:** draudimais nieko nepasieksim.

**Tiesa:** tuomet panaikinkim Baudžiamąjį kodeksą. Švedijos alkoholio draudimo politika davė puikius rezultatus. Iš 10 Dievo įsakymų 8 yra draudžiantys.

vartoti „saikingai“. Ir visa tauta žus nuo narkomanijos. Viso pasaulio mokslininkų yra įrodyta, kad bet kokios alkoholio dozės ardo smegenis ir naikina pačias tobuliausias jų funkcijas. Drauge žalojami ir reprodukciniai organai. Tai reiškia, kad žūsta ne tik žmogaus, kaip protaujančios būtybės dabartis, bet ir ateitis. (3) Novosibirsko mokslininkai, nuodugnai ištyrę klausimą, nustatė, kad kultūringas gėrimas - pati sunkiausia alkoholinės priklausomybės forma. Kiekvienas kultūrinis gėrikas, rodydamas, kad alkoholis, neva, atneša tik džiaugsmą, sugundo gerti jaunimą. Vidutiniškai toks žmogus per 17 metų atveda į girtuoklystę 10 žmonių, iš jų 1-2 miršta nuo alkoholio. Neretai tai būna tikras sūnus ar dukra. T.y. jis tampa žmogžudys. (4) Kitas klausimas - tai kova su girtavimu. Čia blaivininkų pozicija aiškiai skiriasi nuo oficialių institucijų pozicijos. Pastarieji mano, kad girtavimas yra rezultatas nemokančių gerti žmonių, kurie vėliau virsta į girtuoklius ir alkoholikus. Juos reikia gydyti. Blaivininkų požiūris sutampa su PSO nuomone, kuri sako, kad kaltas ne žmogus, o alkoholis. Tai patvirtina ir tas faktas, kad girtuoklių ir alkoholikų kiekis griežtai sutampa su alkoholio suvartojimo viename žmogui kiekiu. O jei taip, tai reikia kovoti ne su girtuokliais, o su alkoholiu. Todėl, kol bus laisva prekyba alkoholiu, bus ir girtuokliai, ir alkoholikai. Nes bet kokia propaganda prieš alkoholį be lygiagrečiai vykdomų įstatyminių priemonių, kaip sakoma PSO sprendime, yra neefektyvi. (6) PSO nustatė, kad jei 1 žmogui tenka 8 litrai alkoholio, prasideda tautos negrįžtamas išsigimimas ir išmirimas. Lietuvoje 1 žmogui tenka 25 litrai gryno alkoholio.

**Mitas:** Kaukaze geria daug vyno, o gyvena 100 m.

**Tiesa:** pasirodo, Kaukaze ilgaamžiškumas yra tik 3 mažuose rajonuose. Vienas yra Azerbaidžano kalnuose. Azerbaidžaniečių tikėjimas - islamas. Jie vyno negeria. Kitas ilgaamžiškas rajonas - Dagestano pietuose. Dagestano tautos irgi yra musulmoniškos. T.y. blaivus rajonas. Trečias rajonas - Abchazijos kalnuose. Abchazų dalis yra krikščionys, o dalis - musulmonai. Šitas ilgaamžiškumo rajonas ne apačioje, prie jūros, kur daug vynuogynų, o aukštai kalnuose. Vynuogės ten neauga, žmonės augina avis. Pusei metų ir ilgiau vyrai išeina į kalnų ganyklas, geria gryną kalnų upokšnių vandenį. Mes pripratę matyti, kad gruzinai geria, bet Gruzijoje nėra daug ilgaamžių žmonių. (11)

**Mitas:** po Gorbačiovo blaivybės įstatymo išsivystė pagrindinis samanės varymas.

**Tiesa:** griežtai mokslinė metodika įrodyta, kad samanės varymas drausmingai „eina į koją“ su oficialia mielių gamyba. Kuo daugiau oficialiai parduodama mielių, tuo

nys, ar, paprastai sakant, randas, nevykdantis kepenų funkcijos. Kepenys palaiptai mažėja, t.y. susitraukia, kepenų kraujagyslės suslegiamos, kraujas jose užsibūna, spaudimas pakyla 3-4 kartus. Jei kraujagyslės trūksta, prasideda kraujosruva, nuo kurios ligoniai dažnai miršta. PSO duomenimis apie 80% ligonių miršta per metus po pirmosios kraujosruvos. Aukščiau aprašyti pokyčiai vadinami kepenų ciroze. Pagal šių ligonių skaičių nustatomas tos šalies alkoholizacijos lygis. Alkoholinė kepenų cirozė yra viena iš pačių sunkiausių ir gydymo požiūriu beviltiškiausių žmogaus ligų.

**Mitas:** konjakas ir degtinė praplečia kraujagysles. Kai skauda širdį, tai geriausia priemonė.

**Tiesa:** širdies - kraujagyslių sistemą pažeidžia spiritiniai gėrimai. Hipertonija geriantiems atsiranda dėl kraujagyslių tonuso reguliavimo pažeidimo, kurį sukelia etilo spirito toksiškas poveikis nervų sistemai. Mokslininkų nuomone, virš 40% geriančių serga hipertenzija, o pas 30% arterinio spaudimo lygis yra „pavojingoje zonoje“, t.y. artėja prie hipertenzijos, kai vidutinis amžius 36 m. Širdies raumens pažeidimą sukelia tiesioginis spirito veikimas į miokardą, drauge įtakojant nervinės reguliacijos ir mikroreguliacijos pasikeitimą. Besivystantys vidinio pasikeitimo grubūs pažeidimai veda į židininę ir difuzinę miokardo distrofiją, kuri pasireiškia širdies ritmo pažeidimu ir širdies nepakankamumu. Tyrimai parodė, kad dėl alkoholinės intoksikacijos giliai pažeidžiami širdies raumens mineraliniai mainai. Tai mažina širdies pajėgumą. Dėl degeneratyvinio širdies raumens pakenkimo geriantieji miršta dukart dažniau, lyginant su visų gyventojų vidurkiu. (4)

**Mitas:** alkoholis sušildo sušalusį žmogų.

**Tiesa:** mokslininkai nustatė, kad gerti alkoholį dėl sušilimo yra klaidingas įsitikinimas. Išgėręs žmogus praranda gebėjimą teisingai įvertinti savo kūno temperatūrą. Alkoholio poveikyje greitai įvyksta odos kraujagyslių paralyžius, jos plečiasi ir į kūno paviršių priteka daugiau kraujo. Žmogui atrodo, kad jis sušilo, bet šis bendros šilumos jausmas yra gryna apgaulė. Sušyla tik oda, kuri greitai atiduoda savo šilumą. O kūno temperatūra, kaip rodo daugybė tyrimų, sumažėja. Alkoholio veikiamas organizmas praranda savo normalų šalčio pojūtį ir oda nustoja tikslingai atsilipti į jo veikimą kraujagyslių susiaurėjimu. Todėl išgėrę žmonės taip lengvai susergera peršalimo ligomis. (5) Kiekvienas bemokslis valstietis žinojo, kad šaltyje alkoholio vartojimas greitai atšaldo ir sušaldo žmogų. Mokslas sako, kad jei vidutinė metinė temperatūra regione sumažėja 5 laipsniais, mirtingumas nuo alkoholio padidėja 10 kartų.

**Mitas:** alkoholis padidina motinos pieno kiekį ir pagerina jo kokybę.

**Tiesa:** fizikos chemijos tyrimų duomenimis toks „girtas“ pienas yra skystesnis, jame sumažėjęs baltymų kiekis. O baltymas ypač reikalingi augančiam organizmui. (5) Mirtina alkoholio dozė yra 7 gr/1 kūno kg. Vaikui – 5 kartus mažesnė.

**Mitas:** vynas nuima įtampą, stresą.

**Tiesa:** vinas sukuria įtampos nuėmimo iliuziją. Iš tiesų įtampa smegenyse ir visoje nervų sistemoje išlieka. Kai praeina pagirios, įtampa išlieka dar didesnė, nei prieš vyno gėrimą. Be to, prisideda valios ir organizmo nusilpimas. Nuodugnai ištyrus, rasta, kad alkoholis nervų ir endokrininėje sistemoje sukelia tuos pačius sunkius pokyčius, kaip ir streso metu. Dėl to alkoholis nesumažina, o pagilina pokyčius, padidina patologinę būklę, kurią sukelia stresas. Prof. V. G. Starcevas Suchumyje savo bandymais su beždžionėmis įrodė, kad jei gyvūnui sukelti stresą ir duoti alkoholio, arba priešingai, pirma duoti išgerti, o po to sukelti stresą, stresas tęsiasi sunkiai ir sudėtingai, bandomas gyvūnas sunkiai sugrįžta į normalią būklę ir dažnai žūsta. Dėl to, išgeriantis žmogus savo būklę tik pablogina. Į organizmą įvedus alkoholį, išsiskiria tokios medžiagos, kaip histaminas, dalyvaujantis streso formavime ir alerginių reakcijų susidaryme. Todėl alkoholis yra stresuojantis, o ne antistresinis agentas. Onkologai jau seniai susiejo vėžio susirgimus su streso dažnumu. Žinoma, kad net minimalios alkoholio dozės iššaukia tą patį histamino išsiskyrimo lygį, kuris yra pakankamas sukelti žmogaus paveldėjimo aparatą pažeidimus. (6)

**Mitas:** alkoholis teikia linksmumą.

**Tiesa:** melagingas teiginys, kad be alkoholio nėra linksmumo, atsipalaidavimo, poilsio. Iš tiesų priėmus alkoholį nėra ir negali būti jokio linksmumo, nes ta būseną yra taip vadinamas „narkozinis linksmumas“, kuris nieko bendro neturi su tikru linksmumu ir žmogui neteikia nei poilsio, nei laimės, o tik galvos skausmą ir nenorą dirbti. Tiesa ta, kad alkoholis visomis savo rūšimis ir dozėmis veikia kaip morfijus ar marihuana, t.y. sukuria gėrio ir laimės iliuziją, tuo pačiu nešdamas nepataisomą žalą, kaip bet koks kitas nuodas. (3)

**Mitas:** alkoholis pašalina radiaciją.

**Tiesa:** iš tiesų radijo nuklidų alkoholis nepašalina, bet tik perskirsto po visą kraujotakos sistemą. Taikant atomų žymėjimo metodą nustatyta, kad tokiu būdu radiacija yra tik užteršiami anksčiau sveiki organai. Atmintinėje nuo radiacijos yra rašoma: „Ypač atkreipiame jūsų dėmesį į faktą, kurį patvirtino daugybė tyrimų: alkoholio priėmimas neteikia profilaktinės naudos spinduliuotės

paveiktam žmogaus organizmui, bet priešingai, pagilina spinduliuotės sukeltą poveikį.“ (9)

**Mitas:** nedidelės alkoholio dozės nekenksmingos.

**Tiesa:** Čekijos mokslininkai nustatė, kad alaus bokalas, kurį išgeria vairuotojas prieš išvažiuodamas, padidina avarijų skaičių 7 kartus. 50 gr. degtinės - 30 kartų, o 200 gr. degtinės - 130 kartų, lyginant su blaiviais vairuotojais. Šie tyrimai rodo, kad jokios „leistinos“ spirito koncentracijos kraujyje, kuri nesudarytų avarinių grėsmių, neegzistuoja. PSO duomenimis, virš 50% traumų automobilių keliuose susiję su alkoholio vartojimu, o vidutinis traumotų transporto keleivių išbuvimo laikas ligoninėse yra 180 dienų.

Akademikas I.P. Pavlovas parodė, kad šuns, gavusio nedidelę alkoholio dozę refleksai staigiai sumažėja ir į normą sugrįžta tik šeštą dieną. Tai reiškia, kad žmogus, geriantis tik kartą per savaitę, visą laiką yra narkotiko kenksmingame veikime. Jei patikrinsime, rasime, kad jis daro klaidų daugiau, nei blaiviam stovyje. Ir kas dažnai geria, praktiškai nežiūri į gyvenimą blaiviomis akimis. Dar 1912 m. I. P. Pavlovas kalbėjo apie būtinybę nutraukti alkoholio naudojimą ir laikė „mokslinius“ tvirtinimus apie jo mažų dozių naudą juokingomis. (7)

Net nuo 50 gr. degtinės pasunkėja žmogaus suvokimas, mąstymas, sumažėja dėmesys, judesiai tampa netikslūs, ženkliai sumažėja darbingumas, nors išgėrusiam atrodo priešingai. Buvo daromas bandymas su šunimis. Į pieną, kuriuo maitino šunis, įpildavo nedidelį kiekį alkoholio ir taip girdė ilgą laiką. Šunims išsivystė vidaus organų ligos. Vienas šuo per kelis mėnesius gavo 2 litrus spirito. Pastipus šuniui buvo rasti dideli kepenų, inkstų, skrandžio ir ypač širdies pakitimai. Šuniukams į maistą pridėjus degtinės, ženkliai sulėtėjo fizinis ir protinis vystymasis, prasidėjo atsilikimas nuo bendraamžių. (7) Lakūnai per paradus skraido labai arti vienas kito. Jei lakūnas išgeria, jam neleidžiama skristi 3 mėnesius. Nobelio premijos laureatas fizikas teoretikas Levas D. Landau prisipažino: per Naujus Metus draugų įpirštas šampano stiklelis atėmė kūrybines galias 1 mėnesiui.

**Mitas:** reikia išmokyti žmones alkoholį naudoti saikingai, kultūringai ir alkoholikų neliks.

**Tiesa:** „saikingo“ vartojimo gynėjų pozicija klaidinga iš esmės, nes kyla iš melagingo teiginio apie saiko egzistavimą vartojant alkoholį - narkotinį nuodą. Jei sutinkama, kad nuodui gali būti saikas, tai galima leisti visų rūšių narkotikų laisvą pardavimą su prieraišu juos