

ALKOHOL – OTROV KOJI PROUZROKUJE I STIMULIŠE MNOGE ZDRAVSTVENE PROBLEME I BOLESTI

Štetan i u malim količinama

Mnogi koji konzumiraju alkohol kažu da znaju da je on štetan po zdravlje. Znamo da nešto nije dobro, a i dalje konzumiramo. Kako je to uopšte moguće?

Ili zaista ne znamo da je alkohol štetan po zdravlje, bez obzira što mislimo da znamo, ili ne znamo da je on štetniji nego što zapravo mislimo. Kombinacija slabe informisanosti i želje za nečim je glavni razlog za upražnjavanje onih stvari koje nijesu dobre za čovjeka.

Jednostavno – alkohol je otrov koji prouzrokuje i stimuliše brojne zdravstvene probleme i bolesti. Alkohol, odnosno etanol, nalazi se u mnogim pićima u različitim procentima.

Najviše ga ima u žestokim ili kratkim pićima, i može se kretati od 15 pa čak do 90 odsto (votka, viski, konjak, rakija...), dok ga manje ima u pivu ili vinu, gdje se može kretati od svega nekoliko procenata, pa do između 15 i 20 odsto.

Alkohol se inače dobija procesom fermentacije (vrenje) uglavnom iz plodova voća i žitarica koje sadrže šećer. Neki od primjera nastanka alkohola – vino, rakija (grožđe), ječam, pšenica, raž kuruz (viski, pivo), krompir (votka)...

Proces fermentacije u prirodnoj medicini se često naziva „kvarenje“, jer se time zdravi biljni plodovi bogati hranljivim sastojcima potrebnim organizmu, fermentacijom „kvare“ kako bi se dobio „otrov“ (alkohol).

Za razliku od hrane, alkohol se ne vari i ne razgrađuje, i odmah ulazi u krvotok. Svega možda desetak minuta nakon popijenoga pića alkohol dopire do mozga, na koji djeluje psihoaktivno. Potom slijede akcije i reakcije alkohola na ljudski organizam i psihu.

Pod najvećim udarom alkohola je jetra, kao glavni organ za pročišćavanje otrova. Ne možemo ni da zamislimo pod kojim je opterećenjem jetra kada mora da razgrađuje alkohol, koliko se energije potroši, koliko ćelija izumre trovanjem od alkohola. Odumrle ćelije nadomještaju ožiljci, što dovodi do ciroze jetre. Često dolazi i do drugih raznih disbalansa u jetri, a na kraju nerijetko i do kancera. Inače, višak kalorija iz alkohola skladišti se u jetri u obliku masti,

Alkohol povezan sa svim negativnim pojavama

Jedan od najvećih stručnjaka iz medicine u Americi, dr Hans Dil, u svojoj knjizi „Moć zdravlja“ napisao je, između ostalog, da je u njegovoj zemlji „alkohol tijesno povezan sa gotovo svim negativnim pojavama u društvu: samoubistvima, nasilnim zločinima, defektno rođenom djecom, nesrećama na poslu, porodičnim i seksualnim zlostavljanjima, bolestima, beskućništvom i smrću. To je, kako tvrdi dr Dil, najrasprostranjenija droga kojoj podliježu ljudi svih slojeva i zanimanja. Alkohol, prema njegovim navodima, ne poznaje rasne, etničke, društvene ni ekonomske granice. Dil piše i da je alkoholizam razlog raspada oko trećine brakova, i da su gotovo sva ubistva, kao i veliki deo zločina s ozbiljnim posljedicama, povezani sa alkoholizmom, kao i da je alkohol uzrok dvije trećine slučajeva polnog nasilja među mladima. Alkohol je, kako navodi dr Dil, prvo sredstvo zavisnosti s kojim djeca dolaze u dodir, i da se to često događa u vlastitom domu na nagovor roditelja, prijatelja ili rodbine.

pa je to dodatno opterećenje za ovaj organ koji dovodi do raznih upalnih procesa, koji prijete oštećenju ćelija – ciroze. Do ciroze jetre ne mora doći samo zbog upotrebe alkohola. Uzroci mogu biti u kombinaciji nezdrave ishrane i stresa.

Nakon posljedica od alkohola potrebno je puno truda da bi se jetra oporavila. U slučajevima kada je moguć oporavak jetre, bez obzira na koji način je oštećena, najefikasniji i često jedini način za to je kombinacija konzumiranja sirove hrane, sokova od voća i povrća i vode. Na taj način, kao i uz povremeni post, jetra se na prirodan način pročišćava i nahranjuje živim hranljivim sastojcima koji su gorivo za organizam. Tada je potrebna i potpuna apstinencija od alkohola, ishrane životinjskog porijekla i ishrane koja sadrži bijeli šećer, kako bi jetra zaista mogla da se oporavi i regeneriše.

Naravno, problemi dosta zavise od toga koliko se dugo i često konzumira alkohol. Logično je da česta upotreba alkohola razara jetru i organizam mnogo više nego ako se alkohol pije rijetko ili povremeno.

Ipak, alkohol je štetan i u najmanjim količinama jer uništava moždane ćelije, i to je medicinski dokazano. Uništavanje moždanih ćelija, od kojih dio potpuno izumire a dio se oštećuje, je kontraargument svima onima koji će reći da su male količine ili određene vrste

alkohola, poput vina, zdrave za čovjeka.

Uništavanje ćelija nije jedini udar alkohola na mozak. I male količine alkohola smanjuju rasuđivanje, predviđanje, fizičku reakciju bilo koje vrste i moralno razmišljanje čovjeka. Alkohol, prije svega, ometa čeonu režanj mozga gdje se nalaze centri za intelekt i moral. Pod dejstvom alkohola čovjek često radi stvari koje inače ne bi radio, i kojih se kasnije može stidjeti.

Alkohol povećava rizik od moždanog udara, a često je i glavni izazivač. Moždani udar je dobrim dijelom povezan sa povećanim krvnim pritiskom, što je vrlo često izazvano alkoholom. Mnogi ljudi nijesu svjesni koliko alkohol povećava rizik ili je uzrok oba uobičajena tipa šloga – prvi je prouzrokovan krvarenjem u i oko mozga, a drugi krvnim ugrušcima.

Alkohol spada u diuretike, što znači da izvlači više tečnosti iz tijela nego što se popije. Osjećaj suvih usta je nešto sa čime se suočavaju svi oni koji konzumiraju alkohol.

Poznato je da gubitak tečnosti čini da imuni sistem slabi, što je predvorje za bolesti. Alkohol inače sam po sebi slabi imuni, odnosno odbrambeni sistem čovjeka, i ljudi koji ga konzumiraju skloniji su zdravstvenim problemima i bolestima, a i kod njih je svaki oporavak sporiji. Poznavajući ove materije navode sljedeći primjer: B-limfociti proizvode potrebna antitijela u krvi. Alkohol šteti njihovom normalnom funkcionisanju. Potrebno je samo dva ili tri pića da bi se proizvodnja antitijela umanjila na 2/3. To predstavlja značajno slabljenje imunog sistema. Takođe, jedna grupa bijelih krvnih zrnaca koja služe za prepoznavanje i ubijanje stranih tijela u organizmu, je takođe oslabljena alkoholnim pićima. Ova grupa je naročito značajna za borbu sa virusima i u sprečavanju širenja ćelija tumora u tijelu, što znači da je alkohol „koristan“ za privlačenje virusa i za metastazu raka.

Osim mozga, jetre i uopšte imunog sistema, pogođeni su i pojedinačno drugi organi u tijelu, jer alkohol preko krvotoka prolazi kroz sve njih. Alkohol, prije svega, djeluje toksično i negativno na srčani mišić. Zato svi oni koji konzumiraju alkohol mogu da očekuju srčane probleme, poput aritmije i drugih, ako ih već nemaju. Jednostavno – srce je slabije, a posljedice mogu



biti i tragične. Alkohol, čak i u relativno malim količinama, može prouzrokovati značajno povišenje nivoa triglicerida, što može dovesti do srčanih problema.

Alkohol slabi disajne, ali i polne funkcije. Kod muškaraca alkohol takođe može oštetiti ćelije testisa čime nastaje impotencija, sterilitet i povećanje grudi. Kod žena može prouzrokovati neredovni mjesečni ciklus i poremećaj rada jajnika.

Alkohol ima veliki uticaj na razne probleme u „gastrointestinalnom“ sistemu, poput gastritisa, čira želuca... U probleme koje alkohol može da izazove ili da im doprinese spadaju nedostatak vitamina i minerala u organizmu, smanjen broj krvnih pločica, anemija, osteoporoza, kostobolja... Istrazivači u Americi su zaključili i da alkohol može doprinijeti i povećanju i smanjenju šećera u krvi, urođenim manama kod novorođenčadi...

Kao što je rečeno, problemi koje alkohol izaziva zavise od količine

koja se konzumira. Ljudi koji padaju u kategoriju alkoholičara prije ili kasnije suočuju se sa mnogim posljedicama koje smo naveli, a ostali zavisno od količine i intenziteta konzumiranja. U svakom slučaju, dokazano je da alkohol i u „umjerenim“ količinama uzrokuje, stimuliše ili povećava rizik za zdravstvenim problemima.

Mnogi se pitaju kako ljudski organizam koji je godinama ili decenijama izložen, ne samo alkoholu, već i drugim otrovima, nezdravom ishranom, nedostatkom vode, fizičke aktivnosti... može da funkcioniše. U pitanju je najbolja mašina koju svijet poznaje, a koja je spremna dosta toga da podnese i neutralizuje, i koja slabi ako je ne njegujemo. Najjednostavnije rečeno – što čovjek zdravije živi mašina zvana ljudski organizam bolje će raditi, a rezultat je dobro zdravlje, raspoloženje, koncentracija, vitalnost, dugovječnost...

Zdravko VUČINIĆ
(prirodnamedicina.org)

Da li je vino zdravo?

Kada se govori o štetnosti alkohola po zdravlje, mnogi ljudi prihvataju činjenice koje idu u prilog tome. Ali isto tako mnogi će kazati da su manje količine vina zdrave za čovjeka. Zaista postoji mišljenje kod nekih ljudi da je vino korisno po zdravlje.

Istrazivači su zaista utvrdili da u vinu postoje određeni hranljivi sastojci i supstance koje mogu biti korisne za zdravlje, posebno za srce. Stručnjaci u Americi u tom smislu, između ostalog, navode grupu supstanci zvanu flavanoidi (kvercetin, rutin...), za koje je dokazano da sprečavaju lijepljenje krvnih pločica...

Međutim, te supstance, kao i mnoge druge, obilato i u prirodnijoj formi nalaze se u grožđu od čega se pravi vino. I ono što je najvažnije – vino sadrži alkohol. Naravno, mnogo je manje alkohola u vinu, nego u žestokim pićima, ali ga ima dovoljno. A zna se da alkohol i u malim količinama oštećuje moždane ćelije. Alkohol je u svakoj varijanti loš po zdravlje, i njegov sadržaj u vinu čini da ovo piće potpada u kategoriju loših po zdravlje. Naročito je vino štetno ako se konzumira u većim količinama.

Vino se dobija fermentacijom ili „kvarenjem“ grožđa. Grožđe u svojoj prirodnoj formi ili cijedeni sok od grožđa spadaju u kategoriju dobrih po zdravlje. Grožđe sadrži vitamine, minerale, enzime, antioksidanse... Sok od grožđa izuzetno povoljno utiče na rad, unapređenje i pročišćavanje organizma, smanjuje masnoću u krvi... i vrlo se često u prirodnoj medicini koristi u procesu izlječenja bolesti.