Wegetarianizm ale nie tylko

W[redacted]n

[redacted]

W związku z tym, że strona ta jest zatytułowana „Wegetarianizm i nie tylko”, nie bez powodu znalazły się tu informacje o szkodliwości palenia, picia alkoholu, kawy. Troska o zdrowie nie kończy się z przejściem na wegetarianizm. Dlatego zapraszamy do przejrzenia i poniższych tekstów.

Co z kofeiną, piciem i paleniem?

Troska o zdrowie oczywiście nie ogranicza się do wyboru diety. Trudno wyobrazić sobie wegetarianina, który decyduje się na bezmięsne jedzenie, ale pozwala sobie na palenie papierosów, bądź na picie alkoholu. Zgodzimy się przecież, że życie człowieka (moje życie) jest równie ważne (a nie będzie chyba przesadą jeśli powiemy, że o wiele ważniejsze), jak życie kurczaka czy prosiaka. Dlatego też w tej chwili chcielibyśmy zwrócić uwagę na znaczenie właściwej troski o zdrowie, która przejawia się w unikaniu tego, co niewątpliwie szkodzi człowiekowi. Mamy tu szczególnie na myśli picie napojów zawierających kofeinę (kawa, czarna herbata, napoje typu coca-cola i pepsi-cola), oraz oczywiście alkoholu. W obecnych czasach najpoważniejszym problemem nie jest kwestia nadużywania narkotyków czy leków. Problemem jest to, że ogromna rzesza Polaków jest w większym lub mniejszym stopniu uzależniona od trzech niebezpiecznych używek, o których powiemy tu nieco szerzej. Używki te są przyjmowane w takiej czy innej formie prawie codziennie, często kilka razy dziennie. Miliony zapadają z powodu ich używania na rozmaite choroby, a setki tysięcy stają rocznie w obliczu śmierci. Chodzi oczywiście o kofeinę, alkohol i tytoń, które można znaleźć w większości domów, i które są używane regularnie każdego dnia, co więcej, są społecznie akceptowane, a w niektórych kręgach niemal obowiązkowe, aczkolwiek są bardzo niebezpieczne dla twojego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Kofeinowa trucizna

Kofeina, która znajduje się w kawie, herbacie oraz w całym szerokim wachlarzu napojów typu "cola". Większość ludzi pije napoje zawierające kofeinę, ponieważ zapewniają im chwilowy przypływ energii i rześkość oraz poczucie przynależności do określonego pokolenia. Najpopularniejszym napojem kofeinowym jest kawa.

Prawie każdy mieszkaniec Zachodu, który przekroczył dwunasty rok życia pije kawę. Na całym świecie spożycie kawy sięga 5 miliardów kg rocznie!

Pięć miliardów kilogramów... trucizny?

Ale na tym nie koniec. Spośród 21,5 miliarda litrów napojów gazowanych wypijanych co roku w USA, 65% zawiera kofeinę i to właśnie one są głównym źródłem kofeiny spożywanej przez dorastającą młodzież. A wszystko zaczęło się tak niewinnie...

Kofeina jest lekiem należącym do grupy metyloksantyn. Chociaż teofilina (zawarta w herbacie) i teobromina (wchodzi w skład czekolady) należą do tej samej grupy, jednak ich budowa i działania biologiczne różnią się znacznie od kofeiny. Pod względem chemicznym leki te są bardzo podobne, ale fizjologiczna reakcja na nie może być zupełnie różna. Jednak większość specjalistów z dziedziny chemii żywności zgadza się co do tego, że zarówno kawa, jak i herbata czy czekolada zawierają znaczne ilości kofeiny.

Jak wpływa na ciebie kofeina

Mahomet, w Koranie, zakazał picia odurzających napojów, a w późniejszych latach przywódcy muzułmańscy zaliczyli do nich również kawę. Nie znamy powodów wprowadzenia takiego zakazu, ponieważ na poparcie swoich przekonań nie posiadali żadnych naukowych dowodów.

W szesnastym wieku papież Klemens VIII zajął wręcz przeciwne stanowisko, nazywając kawę "prawdziwie chrześcijańskim napojem".

Do naszych czasów unikalny smak i pobudzające działanie kawy i herbaty zapewniły tym napojom popularność na całym świecie. Większość ludzi rozkoszuje się aromatem kawy. Ale kofeina, która cię orzeźwia, może cię także otępić. Powoduje określone fizyczne i psychologiczne skutki, przynoszące szkodę twojemu zdrowiu.

Kofeina wywołuje niewielką euforię, ożywienie i w znacznym stopniu usuwa uczucie zmęczenia. Wydaje się, że łagodzi bóle głowy, drażliwość i nerwowość. Ale większość z tych efektów jest tylko złudzeniem. Kofeina nie ma żadnego wpływu na nasze mechanizmy zmęczenia.

"Chwileczkę!", ktoś powie, "Zeszłej nocy, gdy prowadziłem samochód, omal nie zasnąłem za kierownicą. Zatrzymałem się przy jakiejś kafejce i wypiłem dwie filiżanki kawy. I wiesz, co się stało? Jaka różnica! Nie tylko bez problemu dojechałem do domu, ale jeszcze byłem w stanie obejrzeć nocny program w telewizji".

Niestety, kawa w najmniejszym stopniu nie usunęła zmęczenia. Twoje ciało było tak samo zmęczone przed, jak i po jej wypiciu, tylko nie wiedziałeś o tym. Twój refleks i czas reakcji uległy chwilowej poprawie, ale wkrótce spadły do poziomu jeszcze niższego niż wówczas, gdy po raz pierwszy odczułeś zmęczenie. Gdybyś później znalazł się w jakiejś niebezpiecznej sytuacji, kofeina mogłaby przeszkodzić ci w twoim bezpiecznym powrocie do domu. Dając ci fałszywe poczucie rześkości, mogłaby przyczynić się do wypadku.

Przypatrzmy się bliżej mechanizmom działania kofeiny. Stymuluje ona centralny układ nerwowy. Na początku wprawia w ruch mechanizmy rezerw zwiększając poziom cukru we krwi, przyspieszając czynność serca, zwiększając jego rzut i ciśnienie tętnicze. Powoduje zwiększenie ilości wydzielanego przez nerki moczu i wzrost częstości oddechu. Jak do tego dochodzi? Przez działanie farmakologiczne. Nie dostarcza nam przecież ani kalorii, ani składników odżywczych, ani witamin. Przypomina to poganianie batem zmęczonego konia, pod wpływem bólu będzie szedł szybciej, ale tak naprawdę nie jest wcale mniej zmęczony. Zmuszamy konia, by sięgnął do swych rezerw energetycznych, które nie zawsze łatwo uzupełnić. Być może niektórych z nich w ogóle nie da się uzupełnić.

Kofeina powoduje, że ulegamy złudzeniu — jest jak dobry aktor, który sprawia, że odtwarzana postać wydaje się rzeczywista. Daje nam złudzenie dobrego samopoczucia i zdrowia. Ale tak jak w teatrze zawsze kiedyś opada kurtyna, tak i w naszym życiu, jeśli będziemy żyli złudzeniem o swojej energii i rześkości, pewnego dnia kurtyna opadnie i nasze zdrowie załamie się. Nieustanne zmęczenie, nadszarpnięte nerwy, zakłócenia w funkcjonowaniu narządów — syndrom zmęczonego konia — będzie ceną, jaką zapłacimy za iluzję, wywołaną kofeiną.

Kofeinowa pajęczyna

Ciekawe badania zostały przeprowadzone przez dr. Mervyna G. Har-dinga w Szkole Zdrowia Publicznego na uniwersytecie Loma Linda.

Dr Hardinge poddał badaniom dwa gatunki pająków, używając do tego celu wielu osobników. Znalazł gatunek, który wytwarzał piękną, dużą oraz symetryczną pajęczynę i wykorzystał go do dalszych eksperymentów. W przemyślny sposób przy pomocy mikroskopijnej igły wstrzykiwał pająkom maleńką dawkę kofeiny. Każdy z nich otrzymał dawkę odpowiadającą dwom filiżankom kawy, wypijanym przez dorosłego człowieka.

Następnie poddano badaniom pajęczyny. Wszystkie były całkowicie zniekształcone. Były małe, składały się z kilku nitek, i wyglądały wręcz żałośnie.

Przed podaniem kofeiny pajęczyny miały po trzydzieści, trzydzieści pięć regularnych okręgów jedwabnej nici. Lecz pajęczyny utkane jeszcze czterdzieści osiem godzin po podaniu kofeiny wykazywały zniekształcenia i zawierały tylko od dwunastu do trzynastu pierścieni. Po siedemdziesięciu dwóch godzinach wciąż można było zauważyć pewną deformację. Powróciły do normy dopiero po dziewięćdziesięciu sześciu godzinach!

Nie ma leku na zmęczenie. Jedynym sposobem jest właściwy styl życia, stosowne odżywianie i wypoczynek.

Niebezpieczeństwa, wynikające ze spożywania kofeiny

Kofeina oszukuje twój układ nerwowy. Ale to jest dopiero początek. Podnosi także poziom kwasów tłuszczowych w krążącej krwi.

Jego wzrost połączony ze skutkami stresu i wzrostem ciśnienia krwi, spowodowanym przez kofeinę, otwiera drzwi zawałowi serca. Świat medyczny dopiero teraz zaczyna dostrzegać realność tego niebezpieczeństwa. Statystyki dowodzą, że zwolennicy mocnej kawy i herbaty nie tylko są bardziej narażeni na zawał serca, ale również bardziej podatni na wszystkie rodzaje chorób.

Kofeina wzmaga także wydzielanie kwasu w żołądku, często powodując zgagę. Intensywne picie kawy może być również przyczyną wrzodów żołądka.

Kofeina wywołuje reakcję stresową, ponieważ pobudza wydzielanie przez organizm katecholamin (adrenaliny i noradrenaliny). Przyczyniają się one do wzrostu ciśnienia krwi u osób, które piją kawę. Nadciśnienie jest jednym z czynników, zwiększających ryzyko ataku serca.

Stresogenne działanie kofeiny poraża także częściowo jelita. Trawienie i wchłanianie pokarmu trwa dłużej. Treść pokarmowa pozostaje dłużej w jelitach, a czas wchłaniania się wydłuża. To sprzyja wzdęciom i niestrawności oraz zwiększa ryzyko powstania raka jelita grubego (patrz rozdział trzynasty).

Nałóg używania kofeiny

Jednym z najpoważniejszych skutków działania kofeiny jest zespół objawów przypominających nerwicę lękową. Z braku lepszego określenia będziemy nazywać ten stan kofeinizmem.

Kofeinizm objawia się zawrotami głowy, pobudzeniem, niepokojem, nawracającymi bólami głowy i zaburzeniami snu. Powoduje, że skóra jest blada i drżą ręce oraz zwiększa się potliwość rąk i stóp.

Psychiatrzy z Walter Reed Hospital badali ten rodzaj nerwicy lękowej. Stwierdzili, że typowe leczenie psychiatryczne nie skutkuje. Ale we wszystkich przypadkach uzyskano wyleczenie w bardzo prosty sposób — usunąwszy kofeinę z diety.

Kofeinizm jest jedną z częściej spotykanych chorób, o których mówi się dzisiaj w gabinetach lekarskich. I niejednokrotnie nie jest właściwie rozpoznany. W mojej praktyce spotykałem się codziennie z jednym lub dwoma przypadkami kofeinizmu. Wspomniany wcześniej Harvey należał do tych, którzy nie chcieli się leczyć. Często pacjent uważa, że potrzebny mu jest lek uspokajający. Niektórzy nawet domagają się psychoterapii.

Nie wystarczy ograniczyć picie napojów kofeinowych. Kawa — i wszystkie napoje, zawierające kofeinę, są "złe aż do ostatniej kropli".

Jeśli używasz kofeiny, możesz myśleć, że to niemożliwe, aby rzucić całkowicie kawę, herbatę czy coca-colę. Lecz gdy poczujesz jak smakuje lepsze zdrowie, a twoje nerwy przestaną być "chłostane", będziesz się dziwił, że nie zrobiłeś tego wcześniej. Gdy wdrożysz inne zasady i zadbasz o właściwą dietę, ruch, świeże powietrze, wodę — przekonasz się, że nie potrzebujesz żadnych leków ani stymulantów, by poczuć się o wiele lepiej. Będziesz w szczytowej formie i to nie będzie złudzenie. Będzie to autentyczna, cudowna pełnia życia!

Alkohol

Problem numer jeden na świecie

Na całym świecie największym problemem jest alkohol. Zajmuje pierwsze miejsce w Rosji, Europie i krajach trzeciego świata. W Stanach Zjednoczonych ustępuje tylko tytoniowi. Przeciętny Francuz wypija rocznie około trzydziestu litrów alkoholu. Drugie miejsce przypada Włochom czternastoma litrami na głowę. Na trzecim miejscu są Szwajcarzy dwunastoma litrami

rocznie. Dziewięć litrów na obywatela zapewniło zwartą pozycję Stanom Zjednoczonym, a tuż za nimi plasuje się Wielka Brytania, której przeciętny mieszkaniec wypija osiem i pół litra alkoholu rocznie. Dane te pochodzą z oficjalnych statystyk i mogą ulegać zmianie. Na przykład we Francji w ciągu ostatnich kilku lat obserwuje się spadek spożycia alkoholu. Niektóre kraje trzeciego świata powinny znaleźć się w pierwszej piątce (np. Zambia). W Stanach Zjednoczonych od osiemdziesięciu do dziewięćdziesięciu milionów osób regularnie pije alkohol. Około dziewięciu milionów spośród nich to zaawansowani alkoholicy. Jedna czwarta do jednej trzeciej alkoholików z całego świata żyje w Stanach Zjednoczonych.

Jednym z bardziej niepokojących aspektów tego problemu jest wzrastające spożycie alkoholu wśród nastolatków. Pracownicy służb antynarkotykowych mówią, że staje się to poważniejszym problemem niż wszystkie inne problemy, dotyczące narkotyków, razem wzięte. A ponieważ alkohol jest tak łatwo dostępny, coraz większa rzesza młodzieży popada w alkoholizm. Wielkość problemu odzwierciedlają statystyki zgonów. Jedyną grupą wiekową w USA, w której w ciągu ostatnich kilku lat wzrosła śmiertelność to ludzie od szesnastego do dwudziestego czwartego roku życia.

Zbyt często alkohol jest traktowany z przymrużeniem oka. Telewizyjne reklamy piwa, pojawiające się w trakcie prawie każdej transmisji sportowej robią nam pranie mózgu. Przeciętny Amerykanin jest przekonany, że korzyści, płynące ze spożywania alkoholu, przewyższają zagrożenia z tym związane. Ale przyjrzyjmy się społecznym i zdrowotnym problemom, spowodowanym spożywaniem alkoholu zarówno w małych, jak i dużych ilościach. Popatrzmy, czy służy w jakikolwiek sposób Twojemu zdrowiu, czy też stanowi dla niego tylko zagrożenie.

Każdy lekarz z własnego doświadczenia wie, ile problemów powoduje alkohol. Każdego dnia ratują oni ofiary wypadków, których alkohol był głównym winowajcą. Oglądają oni również wielu umierających na skutek gwałtu i przemocy, którym alkohol tak sprzyja. My wszyscy widzimy zbyt wiele rozbitych domów, do czego przyczynił się alkohol.

Oczywiście reklamy i przedstawiciele przedsiębiorstw, produkujących alkohol, będą malować jego dobrodziejstwa i zalety w jak najbardziej kuszących barwach i nigdy nie wspomną o nędzy, przegranym życiu i śmierci, do których przyczynia się alkohol. Ci, co propagują picie napojów alkoholowych często zaprzeczają, robią uniki, maskują lub ignorują rozmiary tego problemu. Z drugiej strony nie da się zaprzeczyć, że ci, którzy wierzą w całkowitą abstynencję, często przyjmują zbyt sztywną i rygorystyczną postawę. Co więcej, proponowane przez nich rozwiązania są z reguły niepraktyczne. Ci "dobroczyńcy" społeczeństwa są tak pełni uprzedzeń i tak zapatrzeni we własną doskonałość, że odstraszają wielu tych, którym mogliby

zaproponować bardziej praktyczne rozwiązania.

My zachęcamy Cię, abyś zbadał fakty otwartym umysłem. Rozważ przeróżne skutki picia alkoholu, a następnie sam zadecyduj, czy będziesz pić dużo, trochę lub w ogóle.

Alkohol a ludzki organizm

Możemy z pożytkiem rozważać społeczne, kryminalne i ekonomiczne aspekty nadużywania alkoholu, bowiem nie są one bez znaczenia. Jednak najważniejszą rzeczą jest uświadomienie sobie, jaki jest jego bezpośredni wpływ na nasz organizm.

Alkohol jest protoplazmatyczną trucizną. Każda komórka Twojego ciała — czy to w mózgu, wątrobie, nerkach, mięśniach czy w skórze — jest zbudowana z substancji zwanej protoplazmą. Funkcje życiowe są pełnione przez tryliony poszczególnych komórek, tworzących twoje ciało. Wszystko, co zakłóca, ogranicza lub niszczy efekty pracy komórek nazywane jest toksyną (trucizną).

Co dzieje się w momencie, gdy wypijemy koktajl przed obiadem? Niewielka ilość białka i cukru w nim zawarta uruchamia cały układ trawienny. Po pewnym czasie cukier i białko zostają strawione. Alkohol nie wymaga trawienia. Jest bezpośrednio wchłaniany do krwi z żołądka i jelit. W ciągu kilku minut wszystkie komórki naszego ciała zdążą skosztować tej toksyny. I pomimo tego, że w tym przypadku alkohol może być znacznie rozcieńczony, pociąga za sobą jednak pewne, chociażby niewielkie, skutki, oddziaływając na każdą komórkę naszego organizmu.

Najpierw czujemy lekkie pobudzenie, pierwszy efekt wypicia kieliszka alkoholu. W tym samym czasie zaalarmowane siły obronne ustroju rozpoczynają pracę, próbując pozbyć się wroga. Krwinki białe, histiocyty, krwinki czerwone i inne poświęcają się, usuwając uszkodzone i martwe komórki. Całkowita liczba komórek obronnych organizmu czasowo spada.

Krwinki czerwone zbijają się w gromadę, jak ochroniarze, i tworzą czopy, odcinające dopływ krwi do małych grup komórek w różnych częściach ciała, szczególnie w mózgu, powodując całkowite zniszczenie niektórych z nich. To zlepianie się czerwonych krwinek daje się nawet

zauważyć jeszcze dwanaście godzin po wypiciu kilku kieliszków. Za każdym razem, kiedy pożywamy alkohol, tracimy pewną liczbę komórek mózgowych.

Po kilku minutach zaczynamy czuć się odprężeni. Jednak aktywność niektórych organów naszego ciała wzrasta. Komórki wątroby podejmują szaleńczy wyścig z czasem, starając się jak najszybciej zmetabolizować i unieszkodliwić truciznę. To jedna z przyczyn, dlaczego wątroba alkoholika jest tak zużyta i często następuje zgon z powodu najgroźniejszego z długofalowych skutków picia alkoholu — marskości wątroby.

Każdego roku umiera na tę chorobę około trzydziestu tysięcy Amerykanów.

Dwa kieliszki nie spowodują marskości wątroby. Umiarkowane picie doprowadza jednak do innej, uciążliwej i okaleczającej choroby— ostrego zapalenia trzustki.

Kieliszek dla zdrowia?

Przez długi okres czasu niektórzy lekarze uważali, że alkohol rozszerza naczynia krwionośne, odżywiające serce. Panowało przekonanie, że kieliszek wina zwiększa zaopatrzenie serca w tlen, zmniejszając w ten sposób ryzyko zawału serca. Ostatnie badania dowiodły, że nie tylko jest to bezzasadne, ale że słuszny jest właśnie wręcz przeciwny pogląd.

Jeden lub dwa kieliszki wywołują skurcz naczyń wieńcowych, zmniejszając dopływ tlenu i narażając w ten sposób daną osobę na atak serca. Obfity posiłek popijany alkoholem może być zabójczą kombinacją dla kogoś o zwężonych naczyniach wieńcowych.

Ostatnio wiele publikacji poświęcono faktowi, iż alkohol zwiększa frakcję HDL cholesterolu we krwi, która zabezpiecza przed zawałem. Jest prawdą, że alkohol podwyższa poziom HDL cholesterolu. Jednak bliższe przyjrzenie się budowie chemicznej HDL ujawnia, że istnieją trzy typy tych lipoprotein, z których tylko jeden usuwa z tętnic LDL cholesterol. Chociaż alkohol rzeczywiście podnosi całkowity poziom HDL, względna zawartość podfrakcji ochronnej spada.

Mit o leczniczych działaniach alkoholu ma długą historię. Został zaakceptowany przez opinię publiczną i pewną część lekarzy. Alkohol zalecano jako środek na wszystko, począwszy od ukąszenia węża aż do przeziębienia. Ale ile mamy naprawdę dowodów na to, że alkohol rzeczywiście skutecznie działa w leczeniu chorób?

Jedną z odpowiedzi daje nam dr William B. Terhune, bardzo obiektywny badacz, który nie zaleca bynajmniej całkowitej abstynencji. W swojej książce, "Jak bezpiecznie pić", stwierdza, co następuje: "Alkohol jest bardzo kiepskim lekiem we wszystkich przypadkach. Nie ma żadnego naukowego uzasadnienia jego zastosowania w lecznictwie. Przypisywane są mu właściwości, których nie posiada. Alkohol nie ułatwia pracy sercu, nie zapobiega niewydolności wieńcowej, ani nie dodaje siły. Słabo pobudza apetyt, utrudnia trawienie, a jako środek przeciwdziałający zmęczeniu, działa jak bat na zmęczonego konia. Nie jest "pocieszycielem starców", ponieważ jeszcze bardziej upośledza starzejący się mózg".

Alkohol jako pokarm

Jednym z poważnych skutków picia alkoholu jest jego wpływ na powstanie stanu niedożywienia. Ludzie, którzy regularnie piją alkohol, często źle się odżywiają. Są tego dwie główne przyczyny. Po pierwsze: alkohol tłumi i znosi naturalne mechanizmy głodu; po drugie: jest skoncentrowanym źródłem pustych kalorii.

Każdy gram alkoholu dostarcza kilku kalorii. Oznacza to, że wypijając pół litra wódki dziennie, jak czyni to wielu alkoholików, dostarcza się organizmowi około trzech tysięcy kalorii. Nie mają one żadnej wartości odżywczej. W całej baryłce alkoholu poza odrobiną składników mineralnych nie ma nawet śladu witamin, ani grama białka, tłuszczu czy węglowodanów. Koktajle i piwo słodowe zawierają cukier, ale korzyści z niego są znikome, gdyż przekształca się w tłuszcz i przyczynia do powstania przysłowiowego "brzucha piwosza".

Cukier w rzeczywistości bierze udział w toksycznym działaniu alkoholu.

Niedobór białka i różnych witamin jest wśród alkoholików na porządku dziennym i po części doprowadza do uszkodzenia wątroby i mózgu, co jest nieuchronnym skutkiem nałogowego picia. Choroby, takie jak beri-beri niedobór witaminy B1), szkorbut (niedobór wit. C) oraz pelagra (niedobór niacyny), są często spotykane wśród alkoholików.

Niedobory witamin, minerałów i składników odżywczych prowadzą do osłabienia organizmu, który nie jest w stanie stawić czoło infekcjom.

Dodaj do tego niszczenie krwinek białych i inne uszkodzenia w układzie immunologicznym, a otrzymasz odpowiedź, dlaczego na zapalenie płuc i inne choroby zakaźne umiera więcej alkoholików niż abstynentów. Nawet pijący "dla towarzystwa" są bardziej podatni na infekcje niż niepijący.

Nie mogę nikogo przymusić, aby porzucił alkohol. To decyzja, którą każdy musi podjąć osobiście.

Ale nie dajmy się zwieść twierdzeniu, że alkohol jest dla nas dobry. Nie jest. Jest trucizną!

Oto jeszcze dwa istotne fakty, które każdy powinien wziąć pod uwagę:

1) Dziesięć procent pijących "dla towarzystwa" zostaje alkoholikami.

2) Jedynym znanym lekarstwem na alkoholizm jest całkowita abstynencja.

Najskuteczniejszą pomoc dla osób pijących czy alkoholików mogą okazać organizacje typu Anonimowi Alkoholicy oraz inteligentni doradcy duchowi.

Jeśli rzeczywiście pragniemy optymalnego fizycznego i psychicznego zdrowia, musimy przestać używać alkoholu. Już jego małe ilości mogą nam wyrządzić szkodę, częstokroć poważną. Nawet sen pod wpływem alkoholu jest snem typu NREM, a więc nie zapewnia nam odpowiedniego wypoczynku.

Zakrojona na szeroką skalę reklama napojów alkoholowych wpoiła w niektórych przekonanie, że piwo jest mniej szkodliwe niż mocne trunki, a wino bardziej eleganckie i zdrowsze niż whisky. Nie dajmy się nabrać. Pomyśl trochę. Zawartość alkoholu (nie stężenie) jest taka sama w butelce piwa, jak i w kieliszku wina czy koktajlu.

Musisz także wziąć pod uwagę inne niebezpieczeństwo. Nawet niewielkie ilości alkoholu niszczą komórki mózgowe. Wielu lekarzy było zdumionych tym, co widzieli podczas sekcji zwłok nałogowych alkoholików. Mózg niektórych z nich bywa dwa razy mniejszy niż normalny, a zakręty korowe, tak istotne dla jego funkcji, ledwie zaznaczone.

Innym przerażającym odkryciem był widok zniekształconych i pełnych bruzd wątrób alkoholików, dotkniętych marskością. Ten cudowny organ, tak nieodzowny dla życia, bywa całkowicie zniszczony i niezdolny do pełnienia swoich funkcji na skutek niedoborów pokarmowych i toksycznych efektów działania alkoholu.

Nawet najbardziej naiwny wie, że alkohol wpływa na świadomość. Odbiera zdolność trzeźwego osądu i samokontrolę. Małe dawki osłabiają refleks i wydłużają czas reakcji. Umiarkowanie pijący mogą być za kierownicą bardziej niebezpieczni niż pijący na umór. Pijany kierowca często zwalnia i wlecze się. Po jednym czy dwóch kieliszkach jednak mocniej wierzy w ostrość swoich zmysłów i wspaniały refleks. Jest bardzo pewny siebie. To złudzenie sprawia, że jedzie szybciej, zachowując mniejszą ostrożność. Jeden lub dwa kieliszki mogą wyznaczyć granicę między bezpieczną jazdą a wypadkiem, a może nawet pomiędzy życiem a śmiercią.

Alkohol — wątpliwe korzyści połączone z ogromnym ryzykiem. Czy trzeba je podejmować? Dlaczegoż by nie wybrać drogi prowadzącej do zdrowia i jasnego umysłu? Jeśli pijesz, przestań. Jeśli nie pijesz, nie zaczynaj.

Tytoń – trucizna odkryta przez Kolumba

Palenie jest dzisiaj przyczyną niesamowicie poważnych kłopotów zdrowotnych. Jest bezpośrednio związane z całym szeregiem chorób, przybierającym nawet rozmiary epidemii. Jest jednym z głównych problemów zdrowia publicznego, nie tylko na Zachodzie, ale także w krajach rozwijających się.

Służba Zdrowia Publicznego Stanów Zjednoczonych, Amerykańskie Towarzystwo Przeciwrakowe i Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne oceniają liczbę zgonów związanych z paleniem na ponad trzysta tysięcy rocznie. Większości z tych przedwczesnych zgonów można by zapobiec, eliminując po prostu ich przyczynę — palenie. Ile nas ono kosztuje? Amerykanie wydają na tytoń czternaście miliardów dolarów rocznie, a kolejne dwanaście na akcesoria z nim związane.

Dodajmy do tego koszty leczenia chorób, spowodowanych tym nałogiem, a końcowy wynik może wynosić sto miliardów dolarów rocznie!

Alkohol jest substancją jednorodną, natomiast w skład tytoniu wchodzi ponad dwadzieścia różnych trucizn. Do głównych zalicza się nikotynę, smołę, tlenek węgla, cyjanek, furfural i amoniak.

Czy ośmieliłbyś się wejść do baru i zamówić koktajl z takich składników? A przecież to właśnie robi palacz, kiedy kupuje papierosy.

Wdychając raka

To właśnie smoły tytoniowe w największym stopniu przyczyniają się do rozwoju raka u palaczy. Głównym celem ich ataku są błony śluzowe jamy ustnej, dziąseł, krtani, płuc, żołądka i pęcherza.

Najbardziej rozpowszechnionym jest rak płuc. Każdego roku liczba zgonów na tę chorobę w samych Stanach Zjednoczonych sięga stu dwudziestu tysięcy. To o sto tysięcy więcej niż czterdzieści lat temu! Ponad dziewięćdziesiąt procent przypadków raka płuc jest spowodowanych paleniem papierosów.

Do niedawna rak płuc był uważany za męską chorobę. Ale od czasów drugiej wojny światowej liczba palących kobiet gwałtownie rośnie. "Idę z czasem, z postępem, z osiągnięciami", jak głosi popularna reklama. Ostatnio Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne ogłosiło, że liczba zgonów kobiet z powodu raka płuc przewyższa liczbę zgonów, spowodowanych rakiem piersi. Być może wkrótce kobiety osiągną w tej smutnej dziedzinie równouprawnienie z mężczyznami, ponieważ wśród białych mężczyzn częstotliwość występowania raka płuc maleje.

Niektóre smoły są niszczone w wątrobie, inne są wydalane przez nerki. Jednak osadzając się w pęcherzu mogą również i tam wywołać raka. Jeśli palacz będzie pił dużo wody, smoły będą wypłukiwane, zmniejszając ryzyko zachorowania na raka pęcherza. Niestety palacze piją zwykle mniej niż niepalący.

Wszystkie rodzaje raka występują częściej u palących niż u niepalących. Palenie osłabia układ immunologiczny i zdolność organizmu do samoobrony. Innym czynnikiem jest zmniejszenie zaopatrzenia organizmu w tlen. Dochodzi do tego wskutek skurczu tętnic i włośniczek, wywołanego przez nikotynę. Sprzyja temu także zwiększone stężenie tlenku węgla we krwi palacza. Rak nie jest prostą, jednorodną chorobą. To cała rodzina złośliwych chorób. Na szczęście dziewięćdziesięciu procentom przypadków raka płuc można zapobiec rzucając po prostu palenie.

Palacz ma większą szansę przeżycia, jeżeli zacznie intensywnie ćwiczyć. Istnieje nadzieja, że gdy zacznie uprawiać sport, rzuci palenie z własnej inicjatywy. Inną pomocą dla palaczy jest przyjmowanie antyoksydantów, takich jak witamina A (karoten), witamina C i witamina E. Po co czekać, aż będzie za późno? Zacznij nowe życie. Nie można palić i być okazem zdrowia. Rzuć palenie!

Bez płuc

Nie można oddychać ani żyć bez płuc. Palenie niszczy Twoje płuca. Ten stan nazywamy rozedmą. To jedna z najbardziej przerażających chorób, z jakimi stykają się lekarze.

Rozedma rozpoczyna się kaszlem, który przechodzi błyskawicznie w duszność. Chory na rozedmę płuc ma kłopoty z chodzeniem – często ogranicza się do pięciu kroków, po których musi odpocząć, opierając się o coś. Jego oddech jest charczący i świszczący. Na twarzy maluje się strach, jak gdyby obawiał się, że za chwilę wyda ostatnie tchnienie. Krople potu pokrywają jego czoło i policzki. Nie jest w stanie zdmuchnąć zapalonej zapałki, nawet z odległości dziesięciu centymetrów. Chorzy na rozedmę płuc umierają bardzo wcześnie. Ofiary rozedmy mają straszliwe uczucie nieustannego braku powietrza. Wywołane jest to niszczącym działaniem dymu na końcowe odcinki drzewa oskrzelowego. Zwłóknienie i zbliznowacenie zwęża światło oskrzelików końcowych, prowadzących do woreczków, zwanych pęcherzykami. Powietrze może dostać się do tej jednostki czynnościowej, ale nie może się z niej wydostać. Na skutek tego wytwarza się ciśnienie, rozrywające w końcu pęcherzyki płucne, które pękają tak jak gumowy balonik, gdy jest zbyt mocno nadmuchany. Objawy występują dopiero wtedy, gdy ulega zniszczeniu około pięćdziesięciu procent tkanki płucnej.

Jak dotąd nie ma lekarstwa na rozedmę. Być może kiedyś na porządku dziennym będą przeszczepy płuc. We wczesnym stadium choroby pomocne są pewne ćwiczenia oddechowe. Przez jakiś czas pomaga wdychanie czystego tlenu, ale w końcu już nic nie pomaga.

Jedyna rada — natychmiast rzucić palenie, a najlepiej wcale nie zaczynać.

Palenie a twoje serce

Przy leczeniu chorób serca i naczyń krwionośnych lekarz musi wziąć pod uwagę wiele rzeczy. W statystykach dotyczących chorób serca wyraźnie wyróżnia się jeden czynnik: jedna trzecia zgonów z powodu choroby wieńcowej jest spowodowana paleniem. Oznacza to, że rocznie dwieście tysięcy ofiar zawału serca umiera przedwcześnie z tego powodu. Spacer do kiosku po paczkę papierosów może być dobrym ćwiczeniem, ale może być też marszem skazańca.

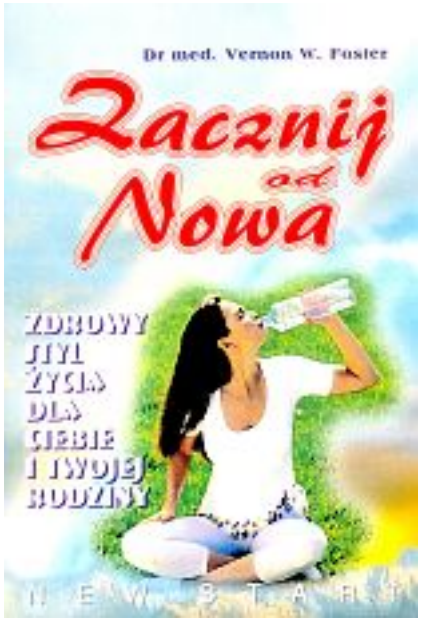
Jeżeli jesteś palaczem, rzucenie palenia jest najważniejszym krokiem, jaki powinieneś podjąć, aby poprawić swoje zdrowie i przedłużyć życie. Można zapobiec dziewięćdziesięciu procentom zgonów u tych, którzy chorują na skutek palenia, gdyby rzucili je natychmiast.

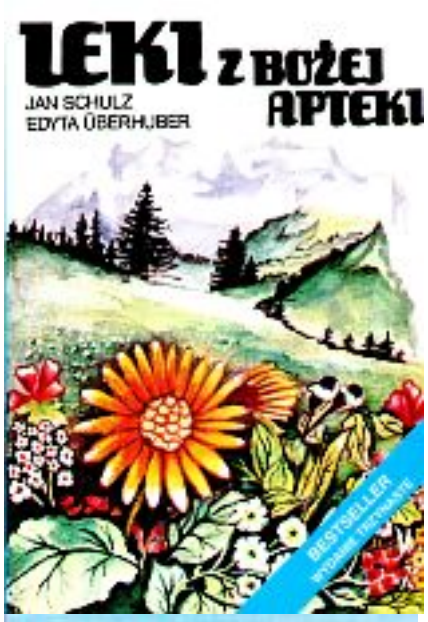
Pomimo ryzyka, wielu palaczy uparcie trwa w nałogu. Jest możliwe, że osoby te mają podświadomy pociąg do samozniszczenia.

* * *

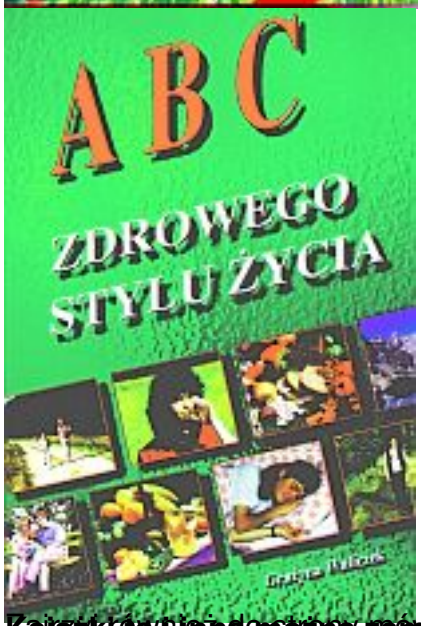
Mamy nadzieję, że po tych wszystkich informacjach zostałeś przekonany, że najlepiej dla twojego zdrowia byłoby w ogóle nie używać alkoholu i tytoniu. Jeżeli szukasz pomocy w pozbyciu się któregoś z opisanych powyżej nałogów, daj znać, a może wspólnie uda nam się zrobić coś w tej sprawie.

Z całej gamy książek poświęconych tej tematyce polecamy poniższe pozycje. Można ja nabyć za naszym pośrednictwem. Aby dowiedzieć się czegoś więcej na temat poniższych książek, przejdź na stronę na której prezentujemy książki mówiące o wegetarianizmie i o szeroko rozumianym zdrowiu (kliknij tutaj).









Książki te i inne można zamawiać pisząc do [Przystań–Kołobrzeg](#)

Wszelkie uwagi dotyczące strony kieruj tutaj