



Многие любители алкогольных напитков уверены, что, если употреблять в меру, **особого вреда для организма не последует**. Некоторые даже верят в пользу алкоголя. Безусловно, **это миф**. На самом деле безопасной дозы алкоголя не существует: **даже самые минимальные дозировки влияют негативно**.

Одним из органов, больше всего подверженных влиянию алкоголя, является головной мозг. Мозг отвечает не только за умственную деятельность человека, но и контролирует такие процессы, как дыхание, сердцебиение, глотание и другие. Следовательно, алкоголь затрагивает все эти функции.

Очень много других органов, содержащих жировую ткань, страдают от алкоголя. Под ударом находятся: сердце, поджелудочная железа, печень, толстая кишка, репродуктивная система.

Алкоголь значительно снижает иммунитет. Этот фактор связывают с риском возникновения онкологии.

Основное заболевание, которое возникает у человека от приема алкоголя, - это алкоголизм, конечно. Регулярное употребление алкоголя может привести к серьезной зависимости, с которой не так просто справиться самостоятельно. В этом случае не обойтись без помощи психотерапевта и психиатра-нарколога, которые помогут сделать первые шаги на пути к трезвой жизни, составят индивидуальный план лечения, включающий в себя медикаментозное лечение и различные психотерапевтические техники, помогут адаптироваться к новой жизни.

Безопасной, а уж тем более полезной дозы спиртного не существует. Для улучшения самочувствия лучше всего исключить алкоголь из своей жизни раз и навсегда.