



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 6. 2. 2023 | Monika Poledníková

# Nepít je umění! Pod tímto heslem začal letošní Suchej únor

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Nepit-je-umeni!-Pod-timto-heslem-zacal-letosni-Suchej-unor\\_\\_s10012x20499.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Nepit-je-umeni!-Pod-timto-heslem-zacal-letosni-Suchej-unor__s10012x20499.html)

Dokážete si na měsíc odpustit pití alkoholu? Ve spotřebě alkoholu jsme my Češi jedni z prvních na světě. Podle Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti se u nás za hranou rizikového pití pohybuje více než milion lidí. Na to chce upozornit kampaň s názvem Suchej únor a zároveň vybízí k měsíční pauze od popíjení. Únorová abstinence může sloužit k očistě, ale také k přehodnocení našemu vztahu k alkoholu.



11. ročník osvětové akce Suchej únor má letos heslo Nepít je umění! K akci se připojuje každoročně čím dál tím větší množství lidí. Podle odborníků je to jen dobře, neboť Česko se dlouhodobě řadí mezi top světové konzumenty ve spotřebě alkoholu, jsme na čtvrtém místě. **Za rok se u nás spotřebuje 172,5**

**litřů alkoholu na hlavu, což je obrovské množství.** Přičemž nejvíce pijeme pivo.

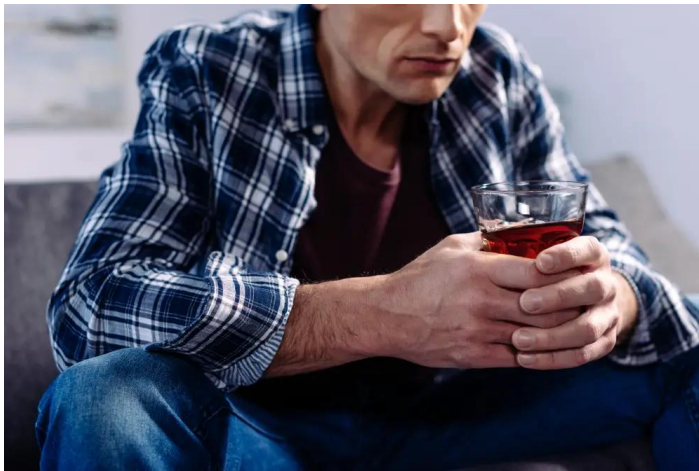
## **Suchej únor pro lepší zdraví**

Co se týče alkoholu, jsou odborníci rozděleni na poloviny. Jedni tvrdí, že umírněná konzumace alkoholu může mít i zdravotní přínosy, druzí s tímto tvrzením absolutně nesouhlasí. Jisté však je, že **dlouhodobé nadměrné pití zvyšuje fyzické i duševní obtíže.**

- Alkohol zatěžuje organismus, poškozujje některé orgány, zvyšuje riziko nádorových onemocnění, oslabuje imunitní systém a v neposlední řadě má za následek i poruchy paměti a výkyvy nálad.

**Vynechání alkoholu, byť jen na jediný měsíc, už může mít znatelný vliv na naše zdraví.** Podle studií, které na svých stránkách uvádí BMJ open, může konzumace alkoholu zhoršovat i premenstruační syndrom, hovoří o neurotoxických účincích na mozek a rovněž odkazuje na studii, ve které pravidelní pijáci měli po měsíční pauze od alkoholu více energie, lépe spali, zhubli a srovnala se jim i hladina cholesterolu a krevní tlak.

## Alkohol náš organismus oslabuje



Ač se může zdát měsíc jako dlouhá doba, obzvláště v zimních měsících je vynechání alkoholu přínosem. Alkohol organismus celkově oslabuje, což zejména v době nachlazení a chřipek není úplně žádoucí. Alkohol rovněž narušuje spánek a zvyšuje krevní tlak. Ač se všeobecně tvrdí opak,

tak alkohol přispívá k úzkostem, špatné náladě a dokonce i k depresím. V neposlední řadě alkohol může negativně interagovat s léky. **Chronické pití pak celkově oslabuje organismus i imunitní systém** tím, že likviduje zdravé buňky a snižuje počet t-lymfocytů, tedy bílých krvinek, které jsou zodpovědné za imunitní reakce našeho těla. Nadměrné pití alkoholu dokonce **sníží schopnost organismu bránit se infekcím až 24 hodin poté, co jsme si značně dopřáli.**

# Jak měsíční abstinence tělu prospívá?

Suchej únor může odhalit potencionální problémy s alkoholem. I když si myslíte, že na alkoholu závislí nejste, mohou se objevit některé **abstinenční příznaky**. Mezi ty nejčastější patří **úzkost, třes rukou, bolest hlavy, nevolnost, zvracení, pocení či nespavost**. Jste-li zvyklí na pravidelnou konzumaci alkoholu, je možné, že některý z příznaků se skutečně objevit může.

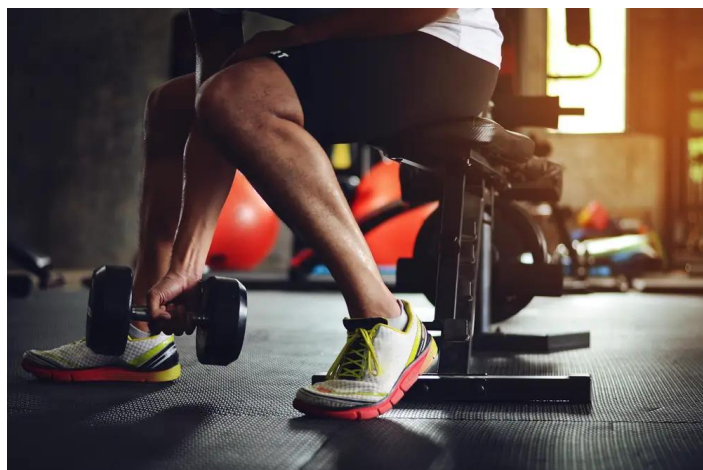
Suchej únor však přináší skutečná pozitiva pro náš organismus.

- Za jediný měsíc bez alkoholu si můžeme **srovnat krevní tlak, očistit svá játra či zhubnout**. Alkohol totiž brání tělu ve spalování tuků a naopak nás láká, abychom přijímali cukry a škroby. Navíc nepitím eliminujeme i prázdné kalorie, které nám alkohol poskytuje.
- Rovněž nám Suchej únor může pomoci **uvědomit si své chování při pití**. Proč vlastně po sklence saháme? A co nám pití alkoholu dává? Co naopak bere? Jak nám ubližuje?
- Jestliže máte **problémy s nespavostí**, už během jediného týdne se toto může znatelně zlepšit. Alkohol totiž spánek výrazně narušuje. Snížení příjmu alkoholu vede navíc k lepšímu odpočinku, k většímu soustředění a vyšší produktivitě a v neposlední řadě i ke zvýšení energie.
- Po měsíční pauze od alkoholu bude mnohem lépe vypadat i naše **pleť**.

Alkohol totiž rozšiřuje periferní cévy. Nebudeme-li pít žádný alkohol, nebude pleť zarudlá, zmizí pupínky a pokožka bude celkově hydratovanější.

## Suchej únor: Jak na to?

Všechno si dopředu naplánujte. Dokonce i to, co budete popíjet, když k vám přijde návštěva. Nebo to, co vypijete, půjdete-li s přáteli večer do restaurace.



- Místo tradičního popíjení „dvojků“ vína po práci si zajděte do fitness centra, běžte na procházku, dejte si horkou koupel nebo si připravte něco dobrého k jídlu.
- Vyhýbejte se zbytečnému pokušení. Láká-li vás někdo na skleničku, aby otestoval vaši vůli, s díky ho odmítněte.

- Nabídněte partnerovi/partnerce nebo přátelům, ať se k vám na měsíc výzvy přidají. Vyměňujte si během této doby zkušenosti a podporujte se.
- Připojte se společně k výzvě Suchej únor v naší [aplikaci 60 dnů aktivně a zdravě](#). Sdílejte s ostatními své pocity. Zvládáte měsíc bez alkoholu v pohodě a užíváte si lehkost střízlivého bytí? Nebo je to pro vás naopak velké sebezapření? Inspirujte se s ostatními navzájem.
- A rozhodně to nevzdávejte. Pokud jednou porušíte, nelamte si s tím hlavu. Druhý den začněte prostě znovu.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: Český statistický úřad; iROZHLAS.cz; BMJ Open**

[abstinence bez alkoholu jak zhubnout](#) [nadměrná konzumace alkoholu](#)  
[nekvalitní spánek](#) [očista jater](#) [péče o citlivou pleť](#) [péče o tělo](#) [Suchej únor](#)  
[vysoký krevní tlak](#) [ztučněná játra](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)