

Олег Бизяев

ТРЕЗВОСТЬ БЕЗ МУЧЕНИЙ.

ЧАСТЬ 1. ОСВОБОЖДЕНИЕ.

КАК БРОСИТЬ АЛКОГОЛЬ
И ПЕРЕЗАПУСТИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ!?



18+

Олег Бизяев

**Трезвость без мучений.
Как бросить алкоголь и
перезапустить свою жизнь
_ЧАСТЬ_1 Освобождение**

«Автор»

2026

Бизяев О.

Трезвость без мучений. Как бросить алкоголь и перезапустить свою жизнь _ЧАСТЬ_1 Освобождение / О. Бизяев — «Автор», 2026

Хотите вернуть продуктивность, принимать чёткие решения и не терять дни на восстановление? «Трезвость без мучений» предлагает системный подход к отказу от алкоголя как к проекту личной эффективности. В первой части «Освобождение» вы найдёте конкретные шаги по устранению привычек, снижающих ресурс, и научитесь управлять триггерами, которые тянут назад. Практические задания и алгоритмы помогут быстро перейти от намерений к действиям и освободить время и энергию для важных целей. Для тех, кто ценит результат и не готов тратить силы на страдания.

© Бизяев О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Олег Бизяев

Трезвость без мучений. Как бросить алкоголь и перезапустить свою жизнь _ЧАСТЬ_1 Освобождение

Глава 1

Трезвость без мучений.

Как бросить пить алкоголь и перезапустить свою жизнь!

ЧАСТЬ I. Освобождение.

Дорогой друг! Это необычная книга! Это обращение к тебе твоего собственного разума...

Всем известно, что после смерти душа человека какое-то время ещё находится рядом с телом. Побывавшие в состоянии клинической смерти люди, вернувшиеся с «того света», рассказывают об удивительных вещах. Почти все рассказывают, что в момент смерти душа выходит из тела, и они какое-то время видели себя, умершего, как бы со стороны. В этот момент вся их жизнь проносится перед глазами с большой скоростью, как на быстрой перемотке.

Приветствую тебя, мой дорогой друг! К тебе обращается твоя душа, твой разум после твоей смерти...

Что я увижу, когда выйду из тела и посмотрю на тебя со стороны? Как ты проживёшь свою жизнь? В какой момент я тебя застаю? Возможно погибшим в пьяной катастрофе? Или в горьком одиночестве на больничной койке? Может, лежащим пьяным в вонючей канаве, никому не нужный и всеми забытый? Или в своём собственном уютном доме в тёплой мягкой постели, в окружении любви и заботы близких тебе людей с пониманием, что жизнь прошла не зря и ты сделал всё на максимум своих возможностей?

Какие поступки будут вспоминать в конце твоего жизненного пути твои близкие и знакомые с тобой люди? Как будут выглядеть твои похороны? Придёт ли кто-то проводить тебя в последний путь? Кто это будет? Пришедшие на них напьются горького вина и молча разойдутся, забыв на следующий день о том, что ты когда-то существовал? Или твои близкие и знакомые люди проводят тебя в последний путь добрыми словами о том, что ушёл хороший человек, любящий и любимый отец, добрый сын, достойный супруг, надёжный друг, отзывчивый коллега, сделавший много доброго и полезного в своей жизни? Какие прощальные слова скажут твои дети? Каким ты запомнишься своим внукам? Доведётся ли тебе их увидеть в своей жизни? Какое наследие ты оставишь после себя? Представь, как всё это будет!?

Я рад, что ты читаешь эти страницы. Это значит, что ты на верном пути!

Теперь, ты точно готов к освобождению, да, ты не ослышался, именно освобождением из позорного алкогольного рабства нужно назвать твоё стремление к счастью быть трезвым!

Все без исключения люди, освободившиеся от употребления алкогольного яда и ставшие трезвыми, на вопрос: «О чём вы больше всего жалеете в данный момент?» — отвечают: «О том, что я не сделал этого раньше!». А на вопрос: «Что вы получили взамен?», они отвечают: «Теперь я счастлив каждый день, я свободен!».

Трезвость – это праздник каждый день!

Только так нужно к этому относиться! Много научно доказанных фактов известно о вреде алкоголя для здоровья человека. Правда, совсем не много тех, кого эти знания останавливают, к большому сожалению. Человек употребляет алкоголь до тех пор, пока физически может, пока не заработал цирроз, некроз или рак печени, поджелудочной железы, желудка,

кишечника, пищевода, других органов, пока не допьётся до инфаркта или инсульта. Более того – не всех это останавливает от окончательного добровольного самоуничтожения алкогольным ядом. Тебе интересно почему так происходит? Для начала необходимо выяснить: что же такое алкогольное опьянение и почему оно происходит?

Действующее вещество абсолютно любого алкогольного напитка без исключения - этиловый спирт!

Определение этилового спирта по ГОСТ 18300-72 гласит, что это легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, которая относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

Пиво, вино, водка, шампанское, коньяк, виски, текила, сидр, абсент, настойка - это названия одного и того же отравляющего вещества под названием этиловый спирт, только в разных «обёртках». Никто, более менее здравомыслящий, не станет пить чистый этиловый спирт по причине его отвратительного вкуса и запаха. Этот яд всегда разбавляют. Вот то, что тебе предлагают купить в продуктовых магазинах - яд, разбавленный в меньших или больших пропорциях водой, соками, ароматизаторами, красителями натуральными или химически произведёнными, и называется это - алкогольные напитки, по сути – **АЛКОГОЛЬНЫЙ ЯД, НАРКОТИК.**

К стати, почему алкогольный яд до сих пор продаётся вместе с продуктами питания – большой вопрос??? Алкоголь должен стоять на одной полке с дихлофосом, ацетоном и другой ядовитой химией!

Избегай коварной ловушки и запомни на всю оставшуюся жизнь:

каждый, независимо от количества и частоты употребления алкоголя, является алкогольным наркоманом!!!

Теперь можно смело признаться самому себе, что каждый, независимо от количества и частоты употребления алкоголя, является алкогольным наркоманом. И не важно, валяется ли он под забором и пьёт каждый день, или выпивает «в меру» по выходным, или «только по праздникам».

Что же такое алкогольное опьянение ради которого ты травмишь свой организм, для того что бы возбудить свою нервную систему, для получения «сомнительного удовольствия», достигнуть «алкогольной эйфории»?

Когда алкоголь (этиловый спирт) попадает в твою кровь, он растворяет жировую защитную оболочку клеток крови эритроцитов. Эритроциты имеют размер чуть меньше кровеносного сосуда и беспрепятственно перемещаются по ним, снабжая каждую клетку человеческого организма кислородом и питательными веществами. Когда защитная оболочка растворяется под воздействием алкогольного яда, эритроциты склеиваются и образуют комочки. Эти комочки похожи на виноградную гроздь. Такие склейки эритроцитов по размеру намного больше кровеносных сосудов, из-за этого сосуды закупориваются. Из-за закупорки кровеносных сосудов «виноградными гроздьями», в первую очередь страдает твой головной мозг. Его клетки перестают снабжаться кислородом и умирают!!! Теперь представь в своём воображении эту картину!

Это состояние называется алкогольным опьянением. Насколько это глупо, и вообще дико!!! Ты пьёшь алкоголь, что бы лишить клетки своего мозга кислорода, по причине этого они отмирают... В этот момент ты чувствуешь „алкогольную эйфорию“, которая продолжается недолго — час-два». Потом наступает угнетение нервной системы.

У некоторых в этот момент выбивается нервная система, и они ложатся спать.

А большинство подвыпивших тянет на опасные приключения. В это время мозг практически полностью отключается, нервная система парализована, критическое мышление приглушается или отключается вовсе. В этот момент ты находишься в очень опасном неконтро-

лируемом состоянии и высок риск несчастного случая, хулиганских действий, пьяных драк, зачинщиком которых не обязательно будешь ты, бесконтрольного незащищённого секса, что может привести к серьёзным последствиям. Несчастные случаи, автомобильные аварии, увечья или смерть в пьяной драке, при чём пьяный человек может сам нанести вред, как другим, так и себе. Частыми стали истории об уголовных делах за изнасилования, которых может и не было, «всё было добровольно», пойдёшь потом докажи...

Как следствие - больница или тюрьма, увечья, неизлечимые венерические заболевания (ВИЧ, СПИД), похмелье, деградация и мучительная смерть...

Во время абстинентного синдрома, вызванного похмельем, у человека наблюдаются психозы, белая горячка, нервные срывы, во время которых страдают близкие люди, семья, дети.

Думаю, для здравомыслящего человека, вполне достаточно фактов для понимания абсолютной бессмысленности, а в большинстве случаях и огромных опасностях, поджидающих того, кто захотел получить сомнительное «удовольствие», отравившись алкогольным ядом. Даже наркоманы, которые употребляют другие наркотики, называют алкоголь: «бычий кайф». Бычий потому, что человек превращается в слабо соображающего «бешеного быка», которому море по колено, горы по плечу, он не контролирует себя. Вспомни, когда последний раз у тебя на следующее утро после пьянки, было чувство стыда за своё поведение? Утром, после «веселья», ты чувствуешь дискомфортное состояние, если выпил «в меру»? Помнишь дикую головную боль, если «немного перебрал»? А как тебе нравится состояние «трупа», если «серьёзно перебрал»? Когда думаешь, что «сейчас умру» или «когда же это всё закончится!?!». Знакомо?

Утром ты ходишь в туалет, в буквальном смысле, отмершими клетками своего головного мозга!!! А организм из всех своих сил пытается вывести из себя ядовитые продукты распада этилового спирта: ацетальдегид, уксусную кислоту, углекислый газ.

Все внутренние органы без исключения, каждая живая клетка твоего организма получают мощнейшие повреждения, ядовитый удар. Это состояние и называется «похмелье».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.