ТЕЛО БЕЗ МИФОВ | КНИГА 3

АЛКОГОЛЬ НЕ СОГРЕВАЕТ

Что одна рюмка делает с мозгом, сердцем и остальным телом



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Алкоголь не согревает. Что одна рюмка делает с мозгом, сердцем и остальным телом

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Алкоголь не согревает. Что одна рюмка делает с мозгом, сердцем и остальным телом / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Первая рюмка расслабляет. По телу разливается тепло, разговор становится легче, тревога отступает. Кажется, что ничего страшного не происходит.Но что в действительности чувствует организм?Почему алкоголь создаёт ощущение тепла, хотя может усиливать потерю тепла? Что происходит с мозгом, сердцем и печенью? Почему после выпивки хочется спать, но утром нет ощущения отдыха? И насколько обманчиво убеждение, что ты хорошо переносишь алкоголь?Я предлагаю пройти весь путь алкоголя по организму — от первого глотка до следующего утра. Без нравоучений и запугивания, но и без удобных мифов о пользе небольшой дозы.Ты узнаешь, что происходит с телом, даже когда тебе кажется, что всё под контролем.При подготовке отдельных материалов применялись современные алгоритмические инструменты.Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер 5
Глава 1. Первая рюмка: что происходит в первые минуты 6
Глава 2. Как одна рюмка выключает тормоза 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Алкоголь не согревает. Что одна рюмка делает с мозгом, сердцем и остальным телом

Серия «Тело Без Мифов». Книга 3 из 8.

Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Алкоголь, особенно при зависимости, представляет медицинские риски. Эта книга объясняет воздействие алкоголя на организм, но не является руководством по лечению зависимости или абстиненции. При признаках отравления или тяжёлой отмены нужна срочная медицинская помощь; самостоятельно прерывать длительное употребление при физической зависимости может быть опасно.

Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях. Автор не несет ответственности за неправильное практическое применение представленной информации. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Глава 1. Первая рюмка: что происходит в первые минуты

Рюмка ещё в руке, а по телу уже пошла волна: тепло, легкость, разговор стал простым, будто из комнаты убрали лишнее напряжение. Дальше ты знаешь наизусть — но между глотком и этим «знаешь наизусть» лежит путь, о котором почти никто не рассказывает. Обычные объяснения короткие: «голова у меня крепкая», «я держусь», «просто расслабился». В них одна проблема: они описывают представление о себе, а не работу тела. У тела же свой порядок, и он одинаков у всех: рюмка идёт по организму маршрутом, и всё, что ты чувствуешь, — следствие этого маршрута. Давай пройдём его шаг за шагом, от глотка до утра. Без морали, без страшилок и без «в малых количествах полезно». Маршрут один и тот же у всех, и в нём нет ничего мистического — только последовательность, в которой каждый участок делает свою работу.

Сразу проговорю рамку, чтобы дальше не было недоразумений. Я не врач и не консультирую. Всё, что здесь есть, — разбор по лекциям, учебникам и открытым источникам, с честными пометками о границах знания. Если у тебя есть диагнозы, назначенное лечение или вопросы о своём состоянии, эта книга их не отменяет: она для того, чтобы ты лучше понимал механику, а разбираться с медицинскими вопросами нужно со специалистом.

Начнём с вечера, который знает каждый. Стол, разговор, первая рюмка за компанию. Проходит несколько минут, и по телу разливается тёплая волна: плечи опустились, голос стал смелее, собеседники — приятнее. Со второй становится ещё легче. К третьей ты уже точно знаешь, «как оно на тебя действует». Вот здесь и стоит остановиться. Ты знаешь, как это ощущается, но не знаешь, что происходит. Между рюмкой и ощущением стоят четыре участка, и на каждом свои правила. Разница принципиальная: ощущение зависит от того, сколько спирта доехало до мозга и когда; а сколько доехало — зависит от маршрута, а не от настроения и не от умения держать лицо.

Первый участок — рот и желудок. Спирт легко проходит через слизистые, поэтому всасывание начинается почти сразу: небольшая часть проникает уже во рту и пищеводе, ещё часть — через стенку желудка. Но главное, что происходит в желудке, — встреча с едой. Пища работает как подушка: она задерживает спирт, разбавляет его и мешает добраться до места, где всасывание идёт быстро. Отсюда первая простая закономерность: одно и то же количество на пустой желудок и после плотного ужина даёт разные картины. Причина не в крепости характера: в первом случае спирт просто быстрее оказывается там, где всасывается. Работает не только объём еды, но и её характер: плотная, жирная закуска задерживается в желудке дольше, чем лёгкий салат, и тормозит всасывание сильнее. Разговор за столом тоже влияет, пусть и косвенно: когда ты увлечён беседой, рука реже тянется к рюмке, и паузы между глотками растут сами собой.

Второй участок — тонкая кишка, и это главные ворота. Её внутренняя поверхность устроена так, чтобы забирать всё быстро и эффективно, и спирт она забирает охотно: именно здесь в кровь попадает основная часть выпитого. Немного ускорить всасывание может газ в напитке — пузырьки помогают содержимому быстрее уходить из желудка. Отсюда поправка к наблюдениям: пик действия запаздывает. Он приходит примерно тогда, когда поток из кишки догоняет уже всосавшееся, — то есть через какое-то время после того, как ты поставил рюмку. Если пить быстро, волна поднимается круто; если растянуто — та же высота приходит медленнее. Тело не считает стопки и не слышит уговоров; оно пропускает через ворота то, что ещё не прошло.

Теперь представь, что ты сидишь за столом третий час. Первая волна давно прошла, а состояние всё ещё «наверху» — и это нормальная часть той же механики. Спирт, который

всосался раньше, уже прошёл через печень, а тот, что пришёл позже, только встал в очередь. Поэтому картина вечера — это наложение нескольких волн, а не одна: пока в крови есть спирт, очередная рюмка добавляет к текущему уровню, и он не начинает с нуля. Отсюда и знакомое ощущение, что к концу застолья «вроде пил столько же, а накрыло сильнее»: сумма сложилась, а не каждая рюмка в отдельности.

Раз уж речь о волнах и суммах, добавлю про третий и четвёртый бокал, которые часто удивляют. Первая рюмка попадает в пустой поток: она проявляется на фоне низкого уровня, поэтому эффект чувствуется резко и рано. К третьей уровень в крови уже повышенный, и добавочная порция как будто «не замечается» — а потом, когда всё накопленное доходит до мозга, вечер вдруг делает шаг в сторону. Это не коварство напитка и не сюрприз: так выглядит накопление, если смотреть на него со стороны.

Третий участок — кровь и печень. От кишки кровь направляется сначала в отдельную «входную дверь», которая ведёт в печень, и только потом — в общий поток. Смысл понятен: всё, что мы едим и пьём, проходит проверку до того, как разойдётся по телу. Печень — главный цех разбора, и у цеха есть предел скорости. Ферменты, которые разбирают спирт, работают с той скоростью, с какой работают; быстрее их не уговорить. Пока печень успевает, уровень в крови держится примерно одинаково. Как только поток превышает возможности цеха, лишнее остаётся в крови и продолжает ехать по кругу. Разницу между «успевает» и «не успевает» тело и показывает тебе в виде состояния.

Здесь стоит разобраться с фразой, которую слышно за любым столом: «это выветрится». Выветривается не всё сразу и не по расписанию, которое кто-то придумал. Скорость разбора — величина довольно устойчивая: у разных людей она отличается, но внутри одного человека держится ровно — порядка семи–десяти граммов чистого спирта в час, — и не растёт от кофе, душа, прогулки или плотного завтрака. Всё это бодрит, но цех не подгоняет. Именно поэтому за рулём не бывает «я уже в порядке»: по ощущениям да, по уровню в крови не обязательно, и последнее слово здесь за прибором, а не за самочувствием.

Четвёртый участок — весь остальной организм, и в первую очередь мозг. Только оказавшись в крови, спирт добирается до мозга, и там происходит то, что ты называешь «стало легко». О механизме этой лёгкости — следующая глава; сегодня важно другое: ощущение рождается в мозге, а приходит туда по маршруту. Кстати, достаётся не только мозгу: спирт разносится кровью по всем органам, и больше получают те, через которые проходит больше крови. Поэтому в картине вечера участвует весь организм, просто замечаешь ты пока только голову. Заодно объясняются две знакомые мелочи. Запах изо рта идёт не только изо рта: часть спирта выходит с выдохом из лёгких, поэтому дышать «в сторону» бесполезно. И ещё: небольшая часть выходит через кожу и почки, но это крохи, которые в общей картине ничего не решают.

Соберём маршрут одной строкой: глоток, рот и пищевод, желудок, где встретилась еда, тонкая кишка, где всасывается основная часть, кровь, печень через входную дверь, снова кровь, мозг и другие органы, а крохи — с выдохом и через почки. Это и есть карта рюмки. Никакой мистики: линейный путь, понятные участки, у каждого своя роль. Самое полезное здесь в том, что так называемые индивидуальные реакции объясняются состоянием этого маршрута в конкретный вечер, а не свойствами характера.

Теперь про «у всех по-разному». Это правда, но объяснение у неё скучное и проверяемое. На маршрут влияют:

— сколько и что ты съел перед этим;
— как быстро пьёшь и есть ли паузы;
— сколько выпил и насколько крепкий напиток;
— размер тела и доля воды в нём;
— в каком состоянии сегодня печень;
— наследственность, от которой зависит скорость работы ферментов;

— лекарства, которые ты принимаешь;

— усталость, недосып и общее самочувствие.

И ещё одна поправка, важная для многих: привычка не делает печень быстрее в том смысле, в каком этого ждут. При долгом и плотном употреблении организм действительно начинает разбирать спирт чуть быстрее — печень включает дополнительные ферментные пути, — но выигрыш здесь мизерный, а цена высокая: те же пути дают больше агрессивных промежуточных продуктов, и именно с ними связана часть повреждения. Так что «тренированная печень» — не защита, а ещё одна строка в счёте. На ощущения привычка влияет сильнее, чем на скорость: человек просто меньше замечает эффект. Это отдельная большая тема, к ней мы вернёмся ближе к концу книги.

Отдельно объясню сам список, потому что он выглядит случайным набором, а на деле держится на одной простой идее. Спирт распределяется по воде тела: чем больше в человеке воды и чем крупнее «резервуар», тем сильнее разбавлена одна и та же порция. Поэтому два человека с одинаковой выпивкой и разным телосложением окажутся в разных состояниях — и это не про то, кто из них «надёжнее». Дальше вступают скорость работы ферментов, состояние печени и то, что успело попасть в желудок. В сумме это объясняет, почему сравнение с соседом за столом ничего не даёт: у вас совпадает только количество рюмок, а всё остальное — нет.

Разберу три мифа, которые чаще всего мешают видеть картину.

Первый: «у меня крепкая голова». Обычно за этим стоит манера пить быстро и первые полчаса чувствовать мало. Это разрыв во времени, а не крепость: пик ещё не дошёл, поэтому кажется, что всё под контролем. Волне нужно время, чтобы подняться, и она поднимется — позже, когда ты уже перестал следить. Понимание этого механизма снимает лишнюю гордость и добавляет точности.

Второй: «если плотно поесть, спирт разберётся в желудке и ничего не будет». Еда действительно помогает, но иначе, чем думают. Пища не фильтр, она тормоз: задерживает всасывание и растягивает волну во времени. Замедлить — может. Отменить — нет. Поэтому «я поел, значит, можно больше» даёт обратный ход: волна придёт мягче, но придёт вся.

Третий: «если пить медленно, можно больше». Медленный темп — разумная вещь, он делает волну положе, и это действительно заметно. Но меняет он кривую, а не сумму: цех разбирает с прежней скоростью, и то, что пришло сверх его возможностей, останется в крови дольше. Спокойное питьё — это про «мягче», а не про «бесплатно».

Четвёртый миф, самый цепкий: «мне на утро нормально, значит, вреда не было». Утро — не отчёт о том, что происходило ночью. Часть работы по разбору спирта идёт, пока ты спишь, и часть последствий проявляется позже — через день-два, сном, аппетитом, настроением, работоспособностью. Поэтому «утром нормально» говорит о самочувствии в конкретный момент, а о том, что вечер прошёл без следа, — ничего. Об этом у нас будет отдельный разговор: про сон, сердце и настроение.

Отдельно про то, что крепкое и слабое — разные истории. Разница между напитками, если честно, не в том, что «пиво легче, а водка тяжелее»: количество спирта зависит от порции и крепости вместе. Большая порция слабого напитка может дать телу столько же работы, сколько маленькая порция крепкого. Поэтому сравнивать «два пива» с «одной рюмкой» по ощущению бессмысленно; сравнивать нужно по количеству спирта, а его в стакане никто не подписал. Так что «я не крепкое, я только пиво» — это фраза про вкус, а не про маршрут.

Что со всем этим делать? Самое простое и полезное — нарисовать свою карту рюмки. На неё уйдёт один вечер, и никаких экспериментов над собой не потребуется: всё нужное ты уже наблюдал десятки раз, просто не раскладывал по участкам.

— Возьми лист и нарисуй цепочку: рот и желудок, тонкая кишка, кровь, печень, мозг. Схема может быть грубой — дело не в красоте.

— Подпиши на каждом участке одну фразу о том, что там происходит: где спирт встречается с едой, где всасывается основная часть, где стоит цех с пределом скорости, куда приходит «стало легко».

— Отметь три свои точки: где ты обычно замечаешь первое действие, где накрывает, а где уже перебрал. У большинства они не там, где ожидаешь.

— Впиши обстоятельства своего типичного вечера: на полный желудок или на пустой, как идёт первая и вторая, есть ли паузы и еда между ними.

— Пометь отдельно свою ошибку прогноза: момент, когда тебе казалось «ещё ничего», а через полчаса выяснялось «уже много».

Смысл карты не в коллекционировании схем. Во-первых, она убирает мистику: то, что раньше называлось «меня развезло непонятно почему», получает адрес — обстоятельства маршрута. Во-вторых, она возвращает авторство: если волна зависит от еды, темпа и количества, это условия, с которыми можно работать, а не свойство личности, которое не изменить. В-третьих, она готовит почву для всей книги: дальше разберём, что спирт делает в мозге, почему «согревает», и как выходит, что тело платит по счёту не там, где ты заметил. Заполнять её удобно по мере чтения: каждая следующая глава добавит на неё по пометке.

Как проверить карту, а не просто повесить её на стену. Через неделю-две посмотри на свои записи и ответь на три вопроса. Первый: в каких вечерах я накрывал себя сам — то есть был голодным, спешил и не заметил, как дошёл до третьей. Второй: сколько раз ощущение не совпало с последствиями, когда вечер казался обычным, а утро вышло тяжёлым. Третий: есть ли в моём типичном вечере полчаса, когда я уже не выбирал, а просто продолжал за столом. Ответы не требуют выводов и решений: они нужны, чтобы увидеть, где именно в твоём случае проходит граница между «я решил» и «так вышло».

Продолжу про «знаю свою норму», потому что здесь больше всего самообмана. Фраза подразумевает, что норма — константа, как рост. А маршрут переменный: сегодня ты поел, выспался и пил растянуто; в следующий раз не поел, не выспался и выпил залпом. Это разные ситуации, и одно и то же количество даст в них разное состояние. Устойчивого своего предела нет; есть связка «сколько и в каких обстоятельствах». Пока связка не разобрана, «знаю норму» — самоуверенность, подкреплённая двумя удачными вечерами.

Ещё одна вещь, которая ломает привычные расчёты: скорость разбора падает, если печени и так тяжело. Невыспанный, простуженный, измотанный неделей человек и тот же человек в отпуске — разные истории при одинаковой выпивке. Это не значит, что в отпуске спиртное становится безобидным: это значит, что сравнивать вечера можно только при похожих обстоятельствах. Иначе ты сравниваешь состояние своего тела, а не действие спирта.

Есть и вторая сторона: несколько вещей стоит знать заранее, потому что это повод для спокойного разговора со специалистом, а не для эксперимента. Список короткий, и он про порядок, а не про испуг.

— Ты принимаешь лекарства постоянно или курсом. Как они сочетаются со спиртным, выясняют с врачом или фармацевтом, а не на себе.

— Даже небольшое количество даёт непропорциональную реакцию: сильное покраснение, резкую слабость, необычное ухудшение самочувствия. Это повод поговорить со специалистом и понять причину.

— Речь о беременности, её планировании или кормлении. Здесь нет и не может быть «немного»: вопрос решается с врачом.

— Ты за рулём. Тема вождения вне этой книги: здесь нет «чуть-чуть» и «уже можно», есть одно правило — выпил, за руль не садишься.

— Случалось, что конец вечера стёрся из памяти. Память — первая в списке того, что страдает при перегрузке маршрута; это повод для разговора со специалистом, а не повод для шуток в компании.

Ни один пункт из этого списка не означает «с тобой что-то не так». Он означает ровно то, что написано: есть ситуации, где сначала разговор со специалистом, а потом уже собственные выводы и наблюдения. Такой порядок не отменяет ни одной главы этой книги — он просто ставит его в правильное место.

Возвращаюсь к главному. Сегодня мы разобрали маршрут и увидели, что ощущения — это отчёт о том, сколько спирта и когда дошло до мозга. Модель рабочая, но она пока молчит о самом интересном участке. Почему после первой рюмки становится разговорчивее и смелее? Что именно выключается в мозге, если у человека прибавилось лёгкости, хотя он выпил не сладкую воду? Об этом вторая глава — про тормоза, которые снимаются первыми.

Глава 2. Как одна рюмка выключает тормоза

За столом ты держишь осанку: подбираешь слова, следишь за интонацией, помнишь, что напротив сидит человек, которого лучше не задеть. Спустя какое-то время после первой рюмки ты говоришь громче, чем собирался, а ещё через полчаса обещаешь то, чего утром не подтвердишь. Неловко станет на следующий день; вечером же ничто не сигналило — перемену заметили все, кроме тебя. Обычно её объясняют одним словом: расслабился. Слово удобное, потому что в нём нет механики, а где нет механики, там нечего разбирать. Механика есть, и она проще, чем кажется: у любой нашей реакции две встречные работы, и рюмка задевает сначала одну из

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.