

Nuolatinis alkoholio vartojimas kenkia tavo grožiui

Papilkėjusi, suglebusi oda. Dėl alkoholio inkstai iš organizmo pašalina daugiau skysčių. Odai pradeda trūkti drėgmės, vitaminų ir mineralų, tad ji praranda skaistumą, papilkėja, suglemba, pradeda raukšlėtis. Alkoholio vartojimas spartina senėjimo procesus, oda tampa mažiau atspari kenksmingiems saulės spinduliams ir aplinkos teršalams.

Sutrūkinėję kapiliarai, spuogai, veido raudonis. Vartojant alkoholį kapiliarai išsiplečia ir labiau trūkinėja, tad ant veido atsiranda rausvų dėmių. Gausnis alkoholio vartojimas gali sukelti rožinę, bėrimus, spuogus.

Suvartojus didesnį alkoholio kiekį ar vartojant jį vėlesniu paros metu, makiažas dažnai lieka nenuvalytas, o tai papildomai kenkia tavo odai.

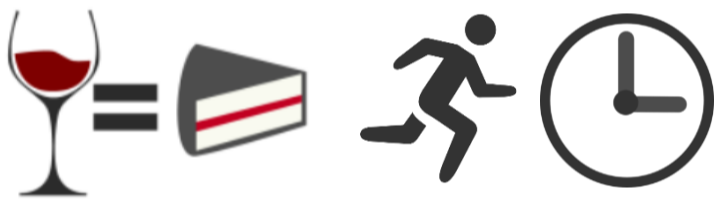


Plaukai praranda žvilgesį, tampa nepaslankūs, galiukai labiau skilinėja.

Išvargusios akys. Alkoholio vartojimas gali sutrikdyti tavo miegą. Dėl to pabudus ne tik jaučiamas, bet ir akivaizdžiai pastebimas tavo nuovargis. Dėl alkoholio vartojimo atsiradę tamsūs ratilai po akimis ir užtinusios akys tikrai nepuošia.

Alkoholio vartojimas neigiamai atsiliepia ir figūrai

Alkoholio vartojimas **didina apetitą**. Tad išgėrus gali prisišlamšti daugiau nei tavo organizmui pakaktų. Alkoholiniuose gėrimuose yra **nemažai kalorijų**:



1 taurėje vyno yra tiek kalorijų, kiek gabalėlyje torto. Kad jas sudegintum, turėtum bėgioti 14 min.



1 bokale alaus kalorijų tiek, kiek gabalėlyje picos. Joms sudeginti tektų bėgioti net 19 min.

Deja, įveikti kitas alkoholio vartojimo keliamas pasekmes bėgiojimo neužteks.

Visgi, **alkoholio vartojimas, kai skrandis tuščias, yra žymiai pavojingesnis**, nes greičiau padidėja alkoholio koncentracija kraujyje (greičiau apsvaigstama), sustiprėja neigiamas alkoholio poveikis ir sukeliama didesnė žala tavo organizmui.

Alkoholiu piktnaudžiaujančioms moterims gresia didesnė psichikos sveikatos problemų tikimybė:

- Depresija
- Nerimas
- Valgymo sutrikimai
- Asmenybės sutrikimai
- Piktnaudžiavimas narkotikais, vaistais



Alkoholis neigiamai veikia reprodukcinę sveikatą:

- Sumažėjęs libido
- Rizikingi lytiniai santykiai
- Krūties vėžys, kiaušidžių vėžys
- Vaisingumo sutrikimai, sutrikęs menstruacijų ciklas, ovuliacijos pokyčiai, sunkiau pastoti, didesnė persileidimo tikimybė, priešlaikinis gimdymas

Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra dažniausia apsigimimų, raidos ir elgesio sutrikimų priežastis!

Rugsėjo Tarptautinė grožio diena

9-oji

Tarptautinė vaisiaus alkoholinio sindromo diena

NTAKD
NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS