

Главные условия сохранения здоровья:

а) Постоянная физическая активность

б) ограничение калорийности питания

в) отказ от вредных привычек, в т.ч., алкоголя



# Алкоголизм это болезнь?



**Возможной причиной алкоголизма является СТРЕСС.**

**Прием алкоголя снижает нервное напряжение — это МОТИВАЦИЯ человека при употреблении спиртного.**



**Однако, ученые установили, что и сам алкоголь является стрессом.**

***СТРЕССОМ*** принято называть  
всякое внешнее действие на  
организм, требующее  
адекватной реакции путем  
мобилизации тех, или иных  
защитных сил.



**Внешнее воздействие  
(стресс)**

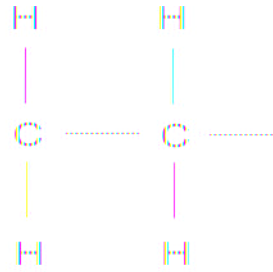
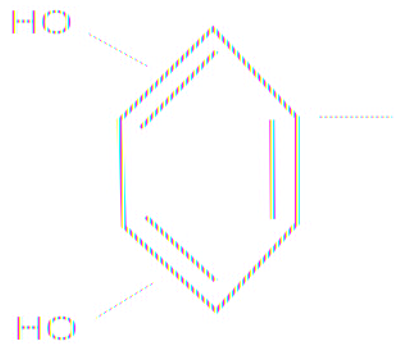
**Возбуждение отделов  
головного мозга  
(гипоталамуса)**

**Активация симпатико-  
адреналовой системы  
(САС)**

**Возбуждение гормонами  
САС гипофиза**

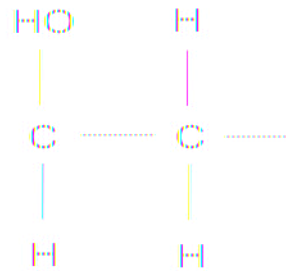
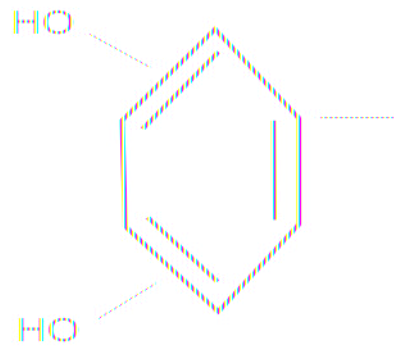
**Возбуждение коры  
надпочечников**

**Формирование реакции на стресс под  
воздействием гормонов коры  
надпочечников (кортикоидов)**



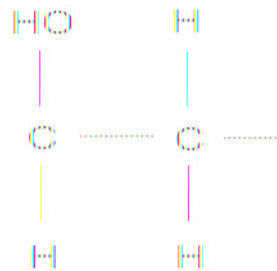
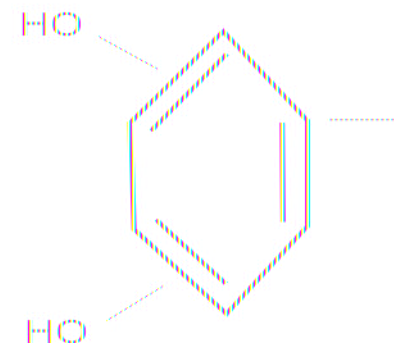
**дофамин**

дофамин-бета-гидроксилаза



**норадреналин**

Фенилэтаноламин - N - метилтрансфераза



**Адреналин**

**Адреналин — гормон быстрого, жесткого действия.**

**Норадреналин - мягкого длительного действия.**

**Метаболизируется тремя путями:**

- а) метилирование**
- б) окислительное дезаминирование**
- в) конъюгация**



**Адреналин  
Норадреналин**

Выполняют активную  
функцию САС.  
Включают механизмы  
мобилизации организма

**Дофалин  
ДОФА**

Определяют «запас  
прочности» организма на  
стресс (наличие резервных  
возможностей  
противостояния стрессу)

**Активная составляющая**

**Баланс**



**Резервная составляющая**



**Равновесия**



**Навозник серый** (лат. *Coprinus atramentarius*) — гриб рода Навозник (*Coprinus*) семейства Навозниковых.

**Шляпка** серая или серовато-коричневая, в центре более темная, 5—10 см в диаметре, у молодого гриба яйцевидная, потом ширококолокольчатая, с растрескивающимся краем.

Поверхность шляпки с мелкими, темноватыми чешуйками.

**Мякоть** очень тонкая, светлая, быстро темнеющая.

**Вкус гриба** сладковатый, характерный запах отсутствует.

**Пластинки** свободные, широкие, частые. Цвет их у молодых грибов белый, затем становится темно-бурым, у старых — чёрный.



**Навозник мерцающий** (лат. *Coprinus micaceus*) — гриб семейства Навозниковые (*Coprinaceae*).

**Шляпка** колокольчатой или яйцевидной формы диаметром 2—4 см и высотой 1—3,5 см с бороздчатой поверхностью, бороздки более глубокие возле края. Край ровный или надорванный.

**Кожица** жёлто-коричневая, в середине окраска более интенсивная, покрытая очень мелкими зернистыми чешуйками со слюдянистым блеском, образующимися из очень тонкого общего покрывала.

При росте гриба чешуйки исчезают.

**Мякоть** шляпки очень тонкая, в ножке — волокнистая, в молодом возрасте белая, кисловатого вкуса, без определённого запаха.

**Ножка** 4—10 см длиной, обычно не более 8 см и 2—5 мм в диаметре, беловатая, у основания более коричневая, полая, хрупкая. Поверхность её гладкая или слегка шелковистая.



Наво́зник рассу́янный (лат. *Coprinus disseminatus*) — гриб семейства Навозниковые (*Coprinaceae*). Несъедобен из-за маленького размера шляпок, содержащих очень мало мякоти.

Шляпка яйцевидной, конической или колокольчатой формы диаметром 0,5—1,5 см, бороздчатая или складчатая. Кожица кремового или охристого цвета, к центру более тёмная до тёмно-коричневой, с возрастом выцветает, становится серой или беловатой. Её поверхность бархатистая, покрыта волосками и зёрнышками (остатки покрывала), которые можно различить в лупу.

Мякоть шляпки очень тонкая и нежная, без выраженного вкуса и запаха.

Ножка 1—5 см длиной и 1—2 мм в диаметре, беловатая, выглядит прозрачной, полая и очень хрупкая, иногда утолщённая возле основания.

Пластинки относительно редкие, свободные или приросшие к ножке, выпуклые. Цвет сначала белый, быстро становится серо-фиолетовым, позже коричнево-чёрным. В отличие от других навозников, пластинки у этого вида

расплываются только в дождливую погоду, а в отсутствии влаги гриб засыхает.



**Навозник белый** (лат. *Coprinus comatus*) — гриб рода Навозник (лат. *Coprinus*) семейства Навозниковых.

**Шляпка** высотой до 5—15, иногда до 20 см, 5—10 см в диаметре, у молодого гриба удлинённо-яйцевидная, потом узкоколокольчатая. Цвет белый, сероватый или коричневатый, на верхушку широкий коричневый бугорок. Поверхность густо покрыта волокнистыми чешуйками.

**Мякоть** белая, мягкая, без особого вкуса и запаха.

**Пластинки** свободные, широкие, очень частые. Цвет их у молодых грибов белый, затем снизу начинают розоветь, позже расплываются вместе со шляпкой в чёрную жидкость (автолиз).

**Ножка** 10—35 см высотой, 1—2 см в диаметре, центральная, цилиндрическая, белая, с шелковистым отливом, полая. В основании заметно луковичевидное утолщение.



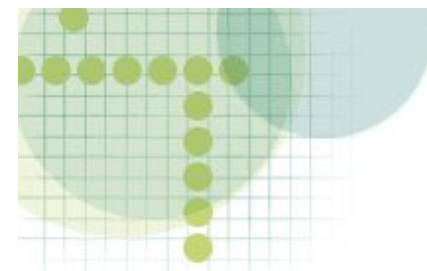
# Схема приема препарата «Копринус»

2 капсулы утром в течении 3-х месяцев  
или

2 капсулы утром 1 месяц

4 капсулы утром 2 месяца

(рекомендуется при долгом стаже  
пьянства или в случае кодирования)



# *трутовик*

гепатопротективная,  
спазмолитическая,  
желчегонная,  
противовоспалительная,  
детоксикационное, регулирует обмен желчных  
КИСЛОТ.



# Дождевик

иммуномодулирующее,  
детоксикационное,  
противовоспалительное,  
дреннажное



# Золотой ус

Спазмолитическое

Противоспалительное

Желчегонное





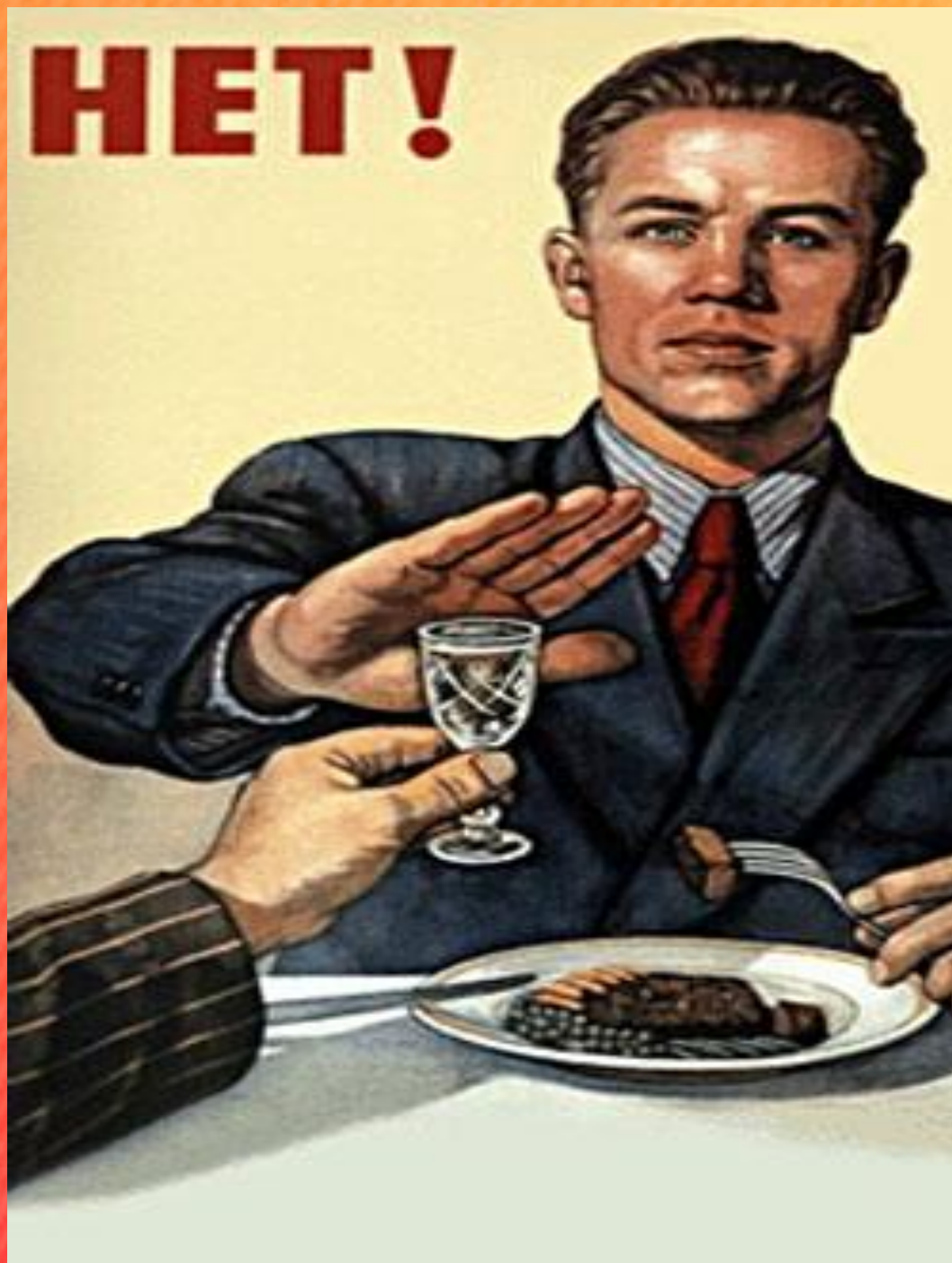
# Рейши

Седативное

Устраняет энцефалопатии  
различного генеза

Адаптогенное





*Спасибо  
за  
внимание!*