

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К «ТРЕЗВОМУ ЯНВАРЮ»? | Janvier sobre: êtes-vous prêt?

Автор: Заррина Салимова, [Женева](#), 18.01.2019.



Фото: Quentin Dr, Unsplash

Многие швейцарцы следуют примеру жителей Великобритании и в течение января полностью отказываются от алкоголя.

|

De nombreux Suisses suivent l'exemple des habitants du Royaume-Uni et s'abstiennent de boire de l'alcool pendant tout le mois de janvier.

Janvier sobre: êtes-vous prêt?

В последнее время среди приверженцев здорового образа жизни и правильного питания стало модно устраивать себе испытания силы воли: отказываться на месяц от какого-нибудь продукта, а затем рассказывать в социальных сетях, как этот отказ повлиял на самочувствие. После сахара, кофе, пасленовых и глютена настала очередь алкоголя.

Движение Dry January (англ.: трезвый январь) зародилось в Великобритании в 2013 году по инициативе ассоциации по борьбе с алкогольной зависимостью Alcohol Change UK. Сторонники «трезвого января» целый месяц не употребляют алкоголь, чтобы дать печени «отдохнуть» после декабрьских праздников. Некоторые за время воздержания от виски, вина и пива так привыкают к трезвому образу жизни, что продолжают вести его и дальше. По словам директора Alcohol Change UK Ричарда Пайпера, «трезвый январь» уже изменил жизни многих. Отказавшись от алкоголя на 31 день, люди поняли, что хорошо проводить время, веселиться, расслабляться и общаться с друзьями можно и без стаканчика спиртного, и в течение последующих месяцев стали более взвешенно и осознанно подходить к употреблению горячительных напитков.

Недавно мода на январь без алкоголя добралась и до Швейцарии. Швейцарцы, к слову, пьют не мало. По оценкам Международной организации виноградарства и виноделия, в 2017-м году каждый житель Швейцарии (учитываются только люди старше 15 лет) выпил в среднем 50 бутылок вина. По количеству выпитого вина на человека Конфедерация находится на 4-м месте в мире и уступает только таким известным своими винными традициями странам, как Португалия, Франция и Италия.

Как сообщает телеканал RTS, движение Dry January поддерживают некоторые публичные личности Конфедерации, например, юрист и член Либеральной партии Кристиан Люшер, а также федеральный советник Ги Пармелен. Каролин Корде, которую корреспондент RTS встретил пятничным вечером за столиком одного из фрибургских баров со стаканом Coca-Cola, рассказала, что для нее отказ от алкоголя – это своеобразное «обнуление». Каролин призналась, что чувствует себя менее усталой, и отметила улучшение работы пищеварительной системы и состояния кожи.

В пользу «трезвого января» говорят и результаты недавнего исследования университета Суссекса. Ученые провели опрос среди 800 участников акции Dry January и пришли к выводу, что у 70% трезвенников улучшилось общее самочувствие, 71% опрошенных стали лучше спать, 67% констатировали повышение уровня энергии, 58% сбросили несколько лишних килограммов, 57% отметили, что стали более внимательными и собранными. Кроме того, 88% признались, что смогли значительно сэкономить на покупке алкоголя.

Еще одно любопытное следствие «трезвого января»: 80% людей, переставших пить спиртное на один месяц, в дальнейшем переходят на другой режим, и в нормальное время начиная употреблять алкоголь реже и в меньших количествах.

С выводами британских коллег согласен врач-психиатр Фрибургского центра лечения зависимостей Андре Кюнц. В комментарии RTS он отметил, что, возможно, перерыв в приеме алкоголя на месяц позволяет людям поставить под сомнение определенные привычки и пересмотреть их.

Присоединиться к движению «январских трезвенников» и испытать на себе все положительные эффекты отказа от алкоголя пока не поздно: до конца месяца

осталось еще почти 2 недели.

[экономика](#)

Статьи по теме

[В Швейцарии будет Музей алкоголя](#)

[Можно ли пить алкоголь во время беременности?](#)

[Алкоголь ведет к ожирению?](#)

[Во что обществу обходится алкоголь?](#)

[Алкоголизм лечится на рабочем месте?](#)

[И в Швейцарии есть алкоголички](#)

[Лечение алкоголизма в Швейцарии](#)

Source URL: [*http://www.nashagazeta.ch/news/sante/gotovy-li-vy-k-treztvomu-yanvaryu*](http://www.nashagazeta.ch/news/sante/gotovy-li-vy-k-treztvomu-yanvaryu)