

Посленовогодний синдром? Снимаем последствия веселья!

Новый год! Новый год, что с собой ты нам несешь? Надежды новые, успех, большое счастье и... И головную боль. Увы, в Новый год многих посещает не только Дед Мороз, но еще и Дед Похмел.

Как сказал один известный юморист: «Похмелье – это когда утром хочется танцевать!» Да уж, в таком состоянии не то, что танцевать, а белый свет не мил!

Как же облегчить последствия бурного веселья? Сначала скажем, как предотвратить похмелье.

Как бы это смешно ни звучало, но лучше ограничить прием алкоголя вообще. Если этот совет вам не подходит, то хотя бы закусывайте основательно, пища замедлит процесс всасывания алкоголя. Алкоголь – это сильный диуретик, поэтому, чтобы избежать обезвоживания, пейте соки и воду, соки с большим содержанием витамина С помогут нейтрализовать действия алкоголя, и, наконец, примите активированный уголь в его традиционном варианте или белый уголь, да есть и такой. Уголь снизит уровень интоксикации организма.

Ну, а если все таки похмелья не удалось избежать, следующие советы помогут его снять или облегчить.

Большинство новомодных препаратов от похмелья, продаваемых в аптеках, – жульничество. В таких препаратах, как правило, содержится комбинация кислот, в том числе аскорбиновой и ацетилсалициловой. Пользы от такого препарата будет не больше, чем от аспирина, а денег потратите немало. Конечно, лучше принять таблетку парацетамола, в отличие от аспирина он не раздражает слизистую желудка.

В период похмелья как нельзя кстати придутся старые добрые продукты:

- рассол – подойдет любой: капустный, огуречный, помидорный и т.д. Неплохо будет закусить рассольчик огуречком, помидоркой;
- квас, чайный гриб;
- томатный сок – содержит витамины и антиоксиданты, то, что нужно;
- кисломолочные продукты: кефир, снежок и т.д.;
- молоко;
- натуральные соки: апельсиновый, грейпфрутовый. За неимением оных подойдут компоты домашней закрутки.

Очень полезны, и не только в период похмелья, пешие прогулки. Морозный и свежий воздух сделает голову ясной и обогатит организм кислородом.

Прогулялись, теперь самое время хорошо поесть, причем лучше белковую пищу, благо после Нового года осталось еды в холодильнике еще на неделю. Злодеи-гости все съели? Подойдет яичница на скорую руку с колбасой или сосисками.

Теперь о распространенном методе снятия похмелья, который рекомендуют «бывалые» люди – «выпей сто грамм, и все пройдет!»

Да это помогает, но только для тех, кто имеет тенденцию к алкоголизму. У нормального человека при похмелье – стойкое отвращение к алкоголю, прием еще порции приведет к тому, что вы будете общаться с Нептуном у одного места. Не поможет и «обман» организма, суть которого в смешивании алкоголя и сока с целью сбить с толку рецепторы организма. Ведь оттого и болеете, что выпили много.

Если же все, что бы вы ни делали, не помогает, скорее всего, у вас серьезное алкогольное отравление. Вызывайте врача и уже он будет принимать нужные меры, применимые к вам.

Надеемся, что похмелье обойдет вас стороной, а если нет – следуйте советам, и уже вскоре вы будете чувствовать себя отлично и сможете с удовольствием смотреть любимые новогодние передачи и фильмы.

Автор - **Алексей Кожин**

Посленовогодний синдром

Автор: admin
15.03.2013 16:37 -

[Источник](#)