Автор: admin
01.02.2011 20:18 -

Как избавиться от похмелья?

Многие из нас сталкивались, да наверное, еще и не раз столкнутся с проблемой похмельного синдрома. Это не очень приятная вещь, особенно если при этом день загружен какими-нибудь делами, не говоря уже о работе.

Подвержены похмелью в той или иной степени все, но у кого-то оно выражается в виде "сушняка", а кого-то выворачивает наизнанку и сильно болит голова, воспринимающая шелест листвы, как шум шторма.
Как же быть?..

Чем раньше принимаются меры по предотвращению похмелья, тем слабее симптомы. Их даже может не быть вообще. Итак, если планируется застолье, то лучше за два-три часа принять небольшую дозу (50, максимум 100 грамм) крепкого спиртного напитка (водка или коньяк). Это усилит выработку ферментов, нейтрализующих алкоголь, и позволит Вам не так быстро запьянеть.

Градус лучше не понижать, что верно, то верно. Дело в том, что слабоалкогольные напитки не так враждебно воспринимаются организмом, а если они еще и газированные, то усваиваются моментально. Водка, виски, коньяк и прочие "одноградусники" идут дольше, но и бьют крепче. Представляете, что может быть, если к выпитой час назад водке прибежит на помощь выпитое только что шампанское?. Мне, к сожалению, знакомо это чувство - ты понимаешь, что контроль теряется на глазах, пытаешься взбодриться, а тебе все хуже и хуже.

Закусывать тоже неплохо. НО жирная пища - это не очень хорошая идея. Действительно, стенки внутренностей смазываются жиром и спирт не так быстро усвоится, но от этого могут усилиться позывы выпить еще, а главное - все неусвоенное идет прямо к печени и наносит ей сокрушительный удар. Жирная закуска может помочь, если вы знаете, что выпить вам придется, скажем, 300 грамм, но при этом хотите сохранить трезвость. Вообще же, поскольку при пьянстве мы получаем отравление, то в закуске не должно быть много жиров и белков. Оптимальный стол - огурчики, картошечка, хлеб, можно нежирное мясо.
Маленькое замечание - чем более крепкие напитки вы пьете, тем меньше от них вреда.

Теперь самое главное. После возлияния рекомендую выпить столько воды, сколько влезет. Да-да, до упора. И идите спать. Если вам на работу завтра, то поставьте будильник на час РАНЬШЕ. Вы проснетесь легко и пойдете в туалет... заметьте, никакой головной боли не будет, потому, что организм получил достаточно воды, чтобы растворить все продукты окисления спирта до безопасной концентрации.
Выпейте еще столько же воды и отдохните часик...
Если на работу не надо - все то же самое, но даже без будильника.

Само собой, алкогольное отравление - это прежде всего отравление. И для здоровья не стоит удерживать, пардон, рвотные рефлексы. Но лучше делать это не на глазах окружающих.

Если Вы были столь веселы, что забыли про воду, то наутро может быть хуже.
Здесь есть 2 пути - выпить еще или лечиться.
Если выпить еще - это помогает немного, но может закончиться запоем. Алкоголь нормализует давление и вам может стать настолько хорошо, что захочется выпить еще, а тут и до запоя недалеко!
Лечение же проходит не так весело, но тем не менее, если есть аппетит, то лучше съесть кашу или кусочек хлеба. А потом чай, витамин С - около 20 драже, а также янтарную кислоту (2-3 таблетки) и глютаминовую кислоту.
Если в животе непорядок, то как и всегда - 5-6 табеток активированного угля.

А вообще - лучше не напиваться и давать горемыкам советы со стороны.
Удачи!

Автор - **Игорь Марчуков**
Источник