Автор: admin
20.12.2013 16:18 -

Как избежать похмелья, или Тысяча и одно утро

Состояние организма человека на следующее утро после употребления спиртного называют по-разному: синдром второго дня, абстиненция, а то и просто похмелье. Причина его в том, что в результате резкого снижения концентрации алкоголя в крови, а также водно-солевого дисбаланса, происходят нарушения многих функций организма. Человек, как правило, становится беспокойным, раздражительным и нервным. Для России же это явление приобретает черты национальной забавы, поэтому вот несколько советов от бывалых специалистов, которым не единожды приходилось бороться с эти недугом, советы, которые никогда не будут лишними для любого из нас.

Итак:
Во-первых, никогда не надо смешивать разнородные напитки. Употребление за один прием и водки, и пива и портвейна ни к чему хорошему не приведет. Пословица: «водка без пива - деньги на ветер» подходит не всем! Если, конечно, такое возможно, то надо стараться пить качественное спиртное… экономить на себе в любом случае не стоит, просто это выйдет дороже.

Также важно не переусердствовать с едой во время употребления спиртного. Закусить нужно непременно! Но - не перегружая при этом желудок. Лучшая закуска - это бутерброд с маслом или салом. Еще лучше, если он будет съеден перед первой рюмкой. Дело в том, что жир обволакивает слизистую желудка, тем самым препятствуя быстрому всасыванию алкоголя в кровь, а значит и опьянению. Если вдруг Вы точно знаете, что пить все-таки придется, а вот в наличии закуски сомневаетесь, можно просто съесть грамм 50 сливочного масла… Как хорошая альтернатива - активированный уголь (причем, много: одна таблетка на каждые 10 кг вашего живого веса). Все лучше, чем тяжкие синдромы на следующий день! Правда?

Одним из важнейших залогов хорошего утра после алкоголя является хороший сон, нужно обязательно выспаться. А если надо рано встать на работу, то ни для работы, ни для здоровья пользы при похмелье не будет. Кстати, перед сном можно опять-таки выпить несколько таблеток активированного угля или аспирина. Утром очень помогает контрастный душ, это обязательное условие, чтобы окончательно проснуться и выбить все «плохие» воспоминания о вчерашнем празднике из головы. А вот физических упражнений и нагрузок стоит избегать. Никакой аэробики и бега, просто покой и тишина!

Плотно завтракать тоже не стоит. На крайний случай, съешьте немного какого-нибудь горячего супа, солянки, например. Или можно выпить немного капустного или огуречного рассола и съесть 5-6 драже витамина С. Огурец, кстати, издревле считается самой лучшей закуской, дело в том, что в его состав входят ферменты, которые наиболее успешно противодействуют пагубному влиянию алкоголя. Потом - стакан сладкого зеленого чая с лимоном или минералки, которая восполнит дефицит минеральных солей, а он всегда имеется после хорошей попойки. Молоко принесет только минутное облегчение, а вот кефир восполняет нехватку калия, которая образуется при «перепитии».

Классический способ опохмела - «100 грамм водки» - действительно, серьезно может помочь, но только тогда, когда это будет только 100 грамм водки и ни миллиграмма больше. Расхожая фраза про то, что неправильный опохмел приводит к очередному пьянству, не так и далека от правды. Не стоит забывать об этом.

Вот несколько нетрадиционных способов опохмела: например, прийти в себя после вчерашнего вам может помочь такой коктейль: рюмка водки, несколько ложек сметаны, ложка меда, кусочек льда, все это перемешивается и медленно пьется. Поверьте, результат не заставит себя долго ждать.

Если перед сном вы хоть что-нибудь еще соображаете, то можно оставить с ночи открытую бутылку пива в холодильнике, при этом пиво выдыхается, а утром вам просто надо будет облегчить свои страдания, не спеша выпив его.

Если же вам настолько плохо, что ничего алкогольного и видеть не можете, то есть и безалкогольный способ снятия похмелья. Необходимо просто натолочь немного семян укропа, развести их водой и заварить. Принимать желательно такой эликсир маленькими глотками и в горячем виде.

И, наконец, самое главное, если не хотите похмелья - пейте в меру. А на вопрос: «Ты меня уважаешь?» не всегда можно отвечать опрокинутым стаканом!

Автор - **Павел Иванов-Здоров**
Источник