Автор: admin
19.08.2014 18:31 -

Как побороть похмельный синдром?

В наше время отдых и развлечения, зачастую, переплетаются с распитием недетских доз спиртных напитков. Да и давно известно, что нормальный русский мужчик пьет в трех случаях: когда плохо - от горя, когда хорошо - от радости и когда все нормально - от скуки.

В общем - ох уж этот Бахус! Сегодня тебе весело и всё по плечу. И редко кто из нас, в этом хороводе рюмок, бутылок и бокалов вспоминает о том, что скоро праздник кончится и наступит утро.

Утро с маленькой буквы. Ручонки, небось, дрожат? Главное, чтобы не получилось, как в том анекдоте:
Дневник гуляки:
Проснулся, хотел расстегнуть пижаму - оторвал пуговицы.
Взялся за ручку двери - оторвал.
Очень боюсь идти в туалет.

Знакомо? Тем, кто заявляет, что ни разу не сталкивались с подобным состоянием, читать дальше не обязательно. Вы еще здесь? Тогда вот вам несколько ценных советов по предупреждению такого состояния.

Чтобы победить врага, первым делом, нужно его понять. Так вот, если это вас утешит, - причина похмелья довольно проста.
После того, как алкоголь попал в печень, особый фермент начинает превращать его в другое, более ядовитое, вещество - ацетальдегид. Если печень не сумеет перевести ацетальдегид в новое соединение - ацетат, он попадает в кровоток, а затем в мозг, надпочечники и другие наши органы, что вызывает стресс организма, тошноту и прочие неприятности.

Кроме того, алкоголь сопровождается бессонницей. Человек, лишенный глубокого сна, по прошествии нескольких дней превращается в издерганного неврастеника. Надеюсь, никому из наших читателей это не грозит, и все же?

Я предлагаю Вам три способа борьбы с похмельем: терпеть, снизить чувствительность организма и не доводить организм до этого состояния.

Первый способ больше подходит для стоиков. Последний способ предельно прост - либо не пейте вовсе, либо пейте в меру. Если человек пьет умеренно, превращение этилового спирта в ацетат проходит более или менее успешно. А вот на промежуточном варианте - снижении последствий - мы и остановимся.

Предупреждение сильного похмелья

За 2-3 часа до застолья рекомендуется выпить 50 г водки. Это подготовит организм к нагрузке. Если есть возможность, то смешайте водку с элеутерококковой настойкой - это чудесное растение почти полностью избавит вас от утренних мук.

В процессе

Закусывайте лучше всего вареной картошкой и квашеной капустой: они нейтрализуют действие алкоголя. Перед началом кутежа рекомендуется выпить столовую ложку растительного масла или сырое яйцо: они препятствуют всасыванию алкоголя. Ну а под хорошую закуску можно и ведро водки выпить.

УТРО, «Первая помощь»

Снять головную боль помогут некоторые лекарства, например, аспирин, парацетамол, немецкое средство «Alka-seltzer», и множество новых препаратов. Однако, поиски средств от мучительных последствий употребления алкоголя, уходят корнями в седую древность, и рецептов за века накопилось немало:

Широкую рюмку нужно смазать растительным или оливковым маслом так, чтобы на внутренней поверхности рюмки осталась тонкая масляная пленка. В рюмку поместить

две чайные ложки острого томатного соуса, один сырой яичный желток, чайную ложку лимонного сока, соль, красный и черный молотый перец, 1-2 столовые ложки водки или перцовки.
Зажмуриться как можно сильнее и проглотить смесь одним махом. Затем лечь на диван, закрыть глаза, на лоб можно положить мокрое холодное полотенце и лежать в таком состоянии минут 15.

Ну а американцы, например, уверены, что лучшим лекарством может стать правильно составленный коктейль. Они еще в 1993 году устроили презентацию в баре King Cole Bar нью-йоркского отеля St. Regis знаменитого коктейля «Кровавая Мэри», провозглашенного панацеей от похмелья. С тех пор Bloody Mary неизменно занимает лидирующие позиции в рейтингах коктейлей «пик ми апс» (в дословном переводе - «подбодри меня», - верных друзей тех, кто страдает от абстинентного синдрома.

В Мексике (кто бы сомневался!) тоже знают, как быстро поправить здоровье. «Крудо», или «ресака» (так здесь по-испански именуется похмелье) преодолевается большинством мексиканцев с помощью очень горячей и очень острой пищи. Алкоголь и молочные продукты, как это ни странно, являются в этом процессе средствами «второго эшелона».

Рецептов множество. Всех их не перечислить. Да индивидуальность организмов лучше подскажет, как бороться с недугом. Лично для меня лучший способ - мексиканский. Горячий, острый мясной суп.

Интеллектуалу на заметку

У всех народов мира есть способы борьбы с похмельем, а также и обособленное название этого состояния. Вот что мне удалось собрать:

guele de bois - деревянное рыло (у французов);
katzenjammer - кошачий вой, плач (у немцев);
ressaca - откат, обратный прибойный поток (у португальцев);
jeg har tommermenn - плотники в голове (у норвежцев);
stonato - расстроенный, с нарушенным музыкальным строем (у итальянцев);

the morning after - утро после (у англичан);
мамурлюк (у сербов);
el crudo (крудо) (у мексиканцев).

Здоровья вам!

Автор - **Дмитрий Колпаков**
Источник