Автор: admin
21.04.2014 16:19 -

Как избавиться от «сушняка»?

«Вода не так вкусна. Я пил ее однажды. Она не утоляет жажды». Эти слова принадлежат старому пьянице Омару Хайаму. Не следует серьезно относиться к ним, просто такой гиперболой великий поэт хотел выразить свою любовь к вину. Наверняка и он пил воду.

Алкоголь сильно обезвоживает ткани тела. При похмелье дефицит воды составляет 2-3 л. Поэтому рекомендуется в первые 2 часа после пробуждения выпить до 1,5 л жидкости, и продолжать пить ее в течение дня как можно больше. Таким образом можно не только компенсировать дефицит воды, но и основательно промыть организм от токсичных продуктов, образующихся при распаде алкоголя.

Определенную осторожность в питье нужно соблюдать гражданам с повышенным артериальным давлением (особенно нижним, так называемым диастолическим). Избыточный прием жидкости может вызвать повышение кровяного давления.

Если вы не можете проконтролировать давление, ориентируйтесь на косвенные признаки, возникающие при приеме воды: тяжесть в затылочной области, пульсирующую головную боль, усиливающуюся при наклонах тела, повторные позывы на рвоту, мелькание «мушек» перед глазами.

При появлении этих ощущений надо резко ограничить количество жидкости и принять мочегонные средства, желательно, отвары трав. Для снижения давления рекомендую принять таблетку препарата, снижающего давление (по назначению врача).

Чтобы избежать рвоты, жидкость употребляйте не залпом, а равномерно, примерно 1-1,5 л в течение первых часа-полутора. Этого вполне хватает, чтобы снизить концентрацию токсичных веществ в организме.

Но пить только воду – мало. Организм хочет ввести в себя утраченные при похмелье вещества – соли, легко усваиваемые углеводы и витамины, а также сдвинуть в

благоприятную сторону кислотно-щелочное равновесие. Питье – самый эффективный сделать это, если вы пьете не просто воду, а различные жидкости.

Ведь в чем-то Хайам был прав. Вода легко утолит жажду путника в пустыне, но вряд ли утолит похмельную жажду. Да, вода смочит запекшуюся глотку, увлажнит пересохший рот и начнет восстанавливать жидкостный баланс в организме. Однако она не вернет организму других, утраченных в результате действия алкоголя веществ, не сможет удалить из организма ядовитые сивушные масла и остатки неусвоенного алкоголя.

Более того, избыточная вода способна вымыть из организма необходимые соли, например, соли калия, привести к еще большему солевому дисбалансу. Поэтому никогда не заливайте похмельную жажду (сушняк) простой водой – вам только хуже станет. И если путники в пустыне и спортсмены после дальней дистанции предпочитают пить подсоленную воду, так как с потом они потеряли много соли, то вам, казалось бы, тем более это надо делать.

Но похмельный организм испытывает дефицит не столько натрия, сколько калия и магния. Так что питье воды, подсоленной обычной поваренной солью, вам не поможет. Ведь она содержит только хлористый натрий. Не поможет и раствор какой-либо соли калия в воде. Дело в том, что ионы калия способны хорошо усваиваться организмом только в присутствии ионов натрия.

Определенную помощь может оказать минеральная вода. Наиболее полезны гидрокарбонатные воды, такие как «Боржоми», «Нарзан», «Ессентуки-17». То есть такие, которые на вкус солено-щелочные. Помимо того, что с такой водой в организм попадает широкий спектр разных солей, она позволит уменьшить кислотность содержимого желудка, а заодно предотвратить спазмы, оказать противовоспалительное действие. Результат не замедлит сказаться. Исчезнут изжога и отрыжка, рассосется неприятная тяжесть в желудке.

Единственное, что надо сделать перед употреблением минеральной воды – это, открыв бутылку, дать воде отстояться или хорошенько взболтать, чтобы вышел газ.

Полегчало немного? Теперь можно немного разнообразить питье, например, в стакан с

водой кинуть ломтик лимона, а еще лучше выжать туда пол лимона и добавить для сладости немного меда. Это позволит, помимо воды и солей, обеспечить организм утерянными витаминами и углеводами. Лимонный сок можно заменить любым фруктовым соком.

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник