Автор: admin
11.01.2012 21:05 -

Весело веселье, тяжело похмелье? Первая помощь

Забыла я уже это состояние… Давно знаю меру. Меру потребления и предосторожности. Никогда не смешиваю напитки. Люблю получать удовольствие от любого процесса. И процесса употребления напитков тоже. То есть от и до. От любования восхитительной игрой красок напитка в бокале до самого процесса продвижения жидкости по всему телу… Ммм!

Да чтобы при этом голова была моя. Чтобы я не теряла контроль над процессом. Такие вот у меня требования к питию. Потому и не люблю водку. Или просто ее для себя не открыла. Она слишком резкая. Не успеваешь насладиться потоком. Она ошарашивает сразу и берет в плен… А дальше – кто кого. Это сам процесс. А вот что бывает после…

Вот подбор интересных фактов. Оказывается, похмелье в каждом языке и народе имеет свое название. По Далю, «бодун» – «скотина, изваженная ударить рогом или чем иным тычком». Сейчас этим словом называют не скотину, а соответствующее состояние. Очень похоже.

В Японии тяжелое похмелье называется почти по-американски – «блюз по понедельникам», в то время как американцы характеризуют это специфическое состояние, как «гнев винограда».

О том, как называют похмелье в разных странах, более подробно здесь. Всего же я насчитала только на проекте «Школа жизни» 27 статей по вопросу похмелья. Животрепещущая тема. Нетленная.

Парадокс в том, что медики оценивают состояние похмелья как благо, которое заставляет человека контролировать свое стремление к выпивке. Но люди хитры, и это самое благо стараются обмануть.

Самые простые хитрости:

Не пейте на голодный желудок. Не пейте, если очень сильно устали. Опьянеете мгновенно.
Если у вас пониженное давление, выпейте перед употреблением спиртного маленькую чашечку кофе. В противном случае первая же рюмка спиртного может оказаться последней.
Хорошо бы перед обильным застольем со спиртным съесть бутерброд с маслом и икрой. Желудок покроется жировой пленкой и на какое-то время предохранит от мощного удара.
Старайтесь не смешивать никаких напитков. Начали пить водку – будьте ей верны.
Не запивайте алкоголь газированной водой – минеральной или лимонадом. Пузырьки газа ускоряют процесс всасывания алкоголя. И совершенно не утоляют жажду.
Комната должна хорошо проветриваться. Застоявшийся воздух вызывает тошноту, головную боль и быстрое опьянение.
Постарайтесь не напиваться до состояния беспамятства. На ночь выпейте несколько стаканов воды. Они облегчат утренние муки. Заранее приготовьте себе антипохмелиновые таблетки. Только не принимайте снотворного. Очень опасно.
Даже если вы вчера выпили только норму, сделайте разгрузочный день. Ничего соленого, жареного, жирного и молочного. Пейте кислые фруктовые соки – они помогут вывести из организма алкоголь. Никакого кофе и крепких чаев! Поберегите свое сердце и печень. Им вчера и так досталось.
Утром примите теплый душ и сразу же выпейте стакан апельсинового, грейпфрутового или томатного сока. Капустный или огуречный рассол испокон веков считались антипохмельными напитками. Примите их. Или стакан кислого молока – кефира, простокваши, тана, айрана.
Не испытывайте судьбу – не ходите в сауну или баню на другой день после пьянки. Какое для этого нужно иметь сердце!
Если же вам совсем плохо – поставьте горчичники на икры ног, положите лед на голову. Просто отлежитесь. Или погуляйте на свежем воздухе.
Не похмеляйтесь водкой или пивом.

Это техника собственной безопасности. Полюби себя и свой организм. Подумай, что важнее – сиюминутное призрачное веселье или человеческое состояние на утро.

Говорят, что изобрели крепкие напитки, которые не вызывают похмелья. Это актуально для народов Севера. Только серийно такие напитки пока не производятся. Потому важно помнить о том, что завтра не за горами.

Выведение из состояния похмелья – бизнес одной предприимчивой дамы. Пользуется огромной популярностью! У нее всегда наготове капустный и огуречный рассолы, коктейли на основе яичного желтка. Сотня других рецептов. Она, как врач, точно

диагностирует состояние больного и отпаивает его фирменным напитком. Бизнес процветает.

Два приятеля встречаются накануне предстоящей выпивки.
– Как ты себя чувствуешь?
– Спасибо. Лучше, чем буду чувствовать себя послезавтра.

Знайте свою меру! Будьте здоровы!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник