Автор: admin
24.05.2014 22:45 -

# Как повеселиться на празднике, избежав похмелья?

Праздники! Мы заранее готовимся к ним: покупаем подарки, продумываем наряд, меню праздничного стола, мечтая скорее погрузиться в праздничную атмосферу. Нас ожидают хорошая компания, весёлые игры, танцы – ведь предвкушение праздника – это почти так же приятно, как и сам праздник!

Мы записываем в еженедельнике, что купить к праздничному столу, кого пригласить, кому отправить поздравительные открытки. Стараемся не позабыть ни об одной «праздничной мелочи», но, как правило, кое о чём мы всё-таки забываем.

Наступает Новый год. За пару часов до боя курантов мы обычно садимся за стол для того, что бы «проводить старый». Старый год уходит под звон бокалов, наполненных вином, или под «дзыньк» рюмочек, до краёв наполненных водочкой. Закусили. Между первой и второй – перерывчик небольшой. А там и между третьей и четвёртой тоже перерыв большим не получается. И вот, наступает полночь, и мы, как и принято, открываем бутылки с шампанским! «С Новым Годом!», «С новым счастьем!» – поздравляем мы друг друга, разбавляя в желудке шампанским тот напиток, которым мы провожали старый год.

Конечно, Минздрав как всегда прав, чрезмерное употребление спиртного вредит нашему здоровью, и все мы с этим согласны. Но, наверное, невозможно найти человека, который в какое-нибудь торжество, праздник не приложился к шампанскому, коньячку или водочке, а то и ко всем этим напиткам сразу. Другое дело, что с нами творится на другой день…

**Похмелье – проблема**, надо сказать, из неприятнейших. Трудно подняться, голова болит, внутри жжение… И рассольчика уже выпили, и новомодный «Алка-Зельтцер» приняли, но состояньице – врагу не пожелаешь! Ладно ещё, если назавтра не надо на работу. А если…

Я вовсе не призываю Вас оставаться абсолютно трезвым на вечеринке, но хочу дать **несколько простых советов, как не оказаться лицом в салате.**

Лично меня раз и навсегда «закодировала» моя собственная фотография. Ещё на каком-то студенческом празднике однокурсник сфотографировал меня под конец разудалого веселья, на котором вместе со всеми я лихо пила всё, что наливали (ну, что не бывает в студенческие годы). Так вот, то, что я увидела на фотографии, шокировало меня до такой степени, что теперь, как бы меня не уговаривали, на праздниках я могу выпить не больше трёх бокалов хорошего вина.
Тем, кто не прошёл подобной шокотерапии, хочу напомнить известные, но не всеми выполняемые

«Правила употребления спиртных напитков»

**Не пить натощак.** Выпитое натощак спиртное мгновенно попадает в кровь, ударяет в голову, и сильное опьянение неизбежно. Так что, прежде чем идти на вечеринку, надо съесть что-нибудь жирное, что будет медленно перевариваться и защитит желудок, замедлив скорость проникновения алкоголя в организм. Очень кстати будет такой украинский национальный продукт под названием «просто сало» – скушайте его с тоненьким кусочком белого батончика – и это принесёт огромную пользу Вашему организму. Не считайте калории, просто побольше танцуйте на вечеринке, и бутербродик с салом не прибавит Вам лишний грамм. Не любите сало? Тогда бананы. Правда-правда. Бананы тоже помогут Вам остаться в норме, если, конечно, Вы не ухитритесь залить один банан двумя литрами водки.

**Не забывать закусывать.** В этом случае всасывается лишь 10% спиртного. Хорошо бы бутерброд с маслом съесть не после выпитой рюмки водки, а до! После же можно закусить и солёным огурчиком.

**Предпочтение отдавать слабоокрашенным напиткам.** Всё потому, что соединения, содержащиеся в алкогольных напитках насыщенных цветов, действуют напрямую на кровяные сосуды, вызывая подобие мигрени и усиливая похмелье. Как правило, чем светлее алкоголь, тем меньше таких соединений в нём содержится. То есть, водка лучше, чем виски. Выпивая на каждую порцию алкоголя стакан воды, можно помочь организму справиться с обезвоживанием.
Не смешивайте напитки. Три в одном – это хорошо для шампуня, а вовсе не для коктейля: «водка-пиво-шампанское». Начав пить водку, не соглашайтесь попробовать «Это замечательное вино», или «Такое крутое пиво».

**Знайте свою норму!** Однако дело не всегда бывает в количестве закуски или совместимости напитков. Похмелье может сразить вас и в том случае, если накануне был превышен определенный алкогольный предел, который у разных людей значительно отличается. Ориентировочно он составляет 1 г этилового спирта на килограмм веса. Для взрослого мужчины весом около 80 кг это примерно 250 мл водки. Женская норма в два раза меньше. К тому же влияние алкоголя на организм зависит и от его общего физического состояния.

Так что, если Вы не будете пить натощак, забывать закусывать, смешивать напитки и знать свою норму – похмелье нам не страшно!

Но, если так случилось, что по ходу праздника все благие намерения были забыты, и наутро ваше состояние оставляет желать лучшего, можно сделать вот что:

Не опохмеляться пивом, а тем более водкой – вы только продлите свои страдания.
Дать организму отдых: поменьше двигаться, напрягаться, а еще лучше – проспать все это время.
Принять срочные меры по выводу организма из кризиса...
Необходимо восполнить дефицит воды, однако «простая» вода, утоляя жажду, способна привести к еще большему солевому дисбалансу. Растворите в стакане воды витамин «С».

Не отпаивайте себя кофе и крепким чаем, они только усилят нагрузку на и так истерзанное сердце.

Воспользуйтесь каким-нибудь из этих рецептов:

На пол-литра некрепкого горячего чая взять восемь-десять столовых ложек меда и сок одного лимона.
Поможет арбуз, из-за большого содержания в нем воды и магния.
Можно также купить в аптеке (лучше заранее) магний в форме шипучих растворимых таблеток.
Попробуйте выпить кефиру. Молоко и кефир содержат белки, которые связывают и нейтрализуют токсические вещества.

Хочется сказать: что наслаждение от бокала хорошего вина в приятной компании гораздо полезнее и приятнее бурных возлияний, оставляющих смутные воспоминания и жуткую головную боль.

Автор - **Елена Выскребенцева**
Источник