

А. ДРОН



НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ СНЯТИЯ ПОХМЕЛЬЯ

1. ЧАЙ



Для того, чтобы предотвратить или значительно облегчить состояние похмелья, рекомендуется перед сном выпить некрепкий сладкий чай с лимоном и одну или две таблетки аспирина с витамином С.

Китайцы для того, чтобы не страдать похмельем, пьют крепкие напитки с зеленым чаем. В последнее время среди китайцев возникла мода пить шотландское виски, добавляя в него листья зеленого чая и колотый лед. Листья чая должны предварительно настояться в виски хотя бы в течение часа.





Выпитая перед приемом спиртных напитков чашка крепкого зеленого чая с мятой и с лимоном также смягчает негативное воздействие алкоголя.

Поскольку алкоголь обладает значительной водоотнимающей способностью, наутро дефицит жидкости в организме может достигнуть полутора литров. Необходимо восстановить потери жидкости. Для этого хорошо подходит чашка холодного зеленого чая с растворенными в нем двумя столовыми ложками меда и соком одного лимона.



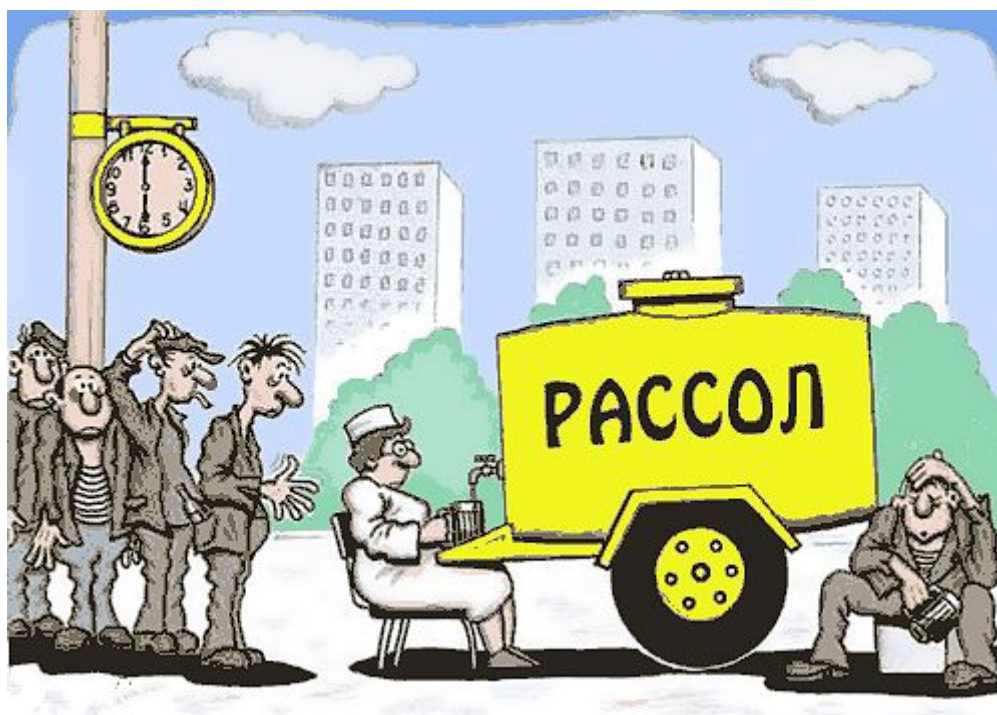
2. НАПИТКИ



Если наутро вы все же страдаете от последствий избыточного приема алкоголя, вам помогут следующие процедуры.

Для начала будет полезно принять душ – горячий или контрастный, в зависимости от потребностей вашего организма. Контрастный душ бодрит, горячий – расслабляет, а следующее за ним потоотделение выводит из организма вредные вещества.

Для восстановления нарушенного кислотно-щелочного и электролитного баланса рекомендуется выпить огуречный рассол или сок квашенной капусты, а также минеральные воды, такие как «Боржоми», «Ессентуки-4», «Ессентуки-17», «Арзани». При отсутствии огуречного или капустного рассола вы можете добавить на стакан воды 6 граммов поваренной соли. Будет полезно принять растворенные в воде 3–5 граммов пищевой соды.





В течение часа-полутора часов желательно в совокупности выпить от литра до полутора литров жидкости. Чтобы не спровоцировать рвоту, жидкость надо принимать не залпом, а понемногу, делая перерывы.

При похмелье хорошим действием обладают такие напитки, как клюквенный морс, кефир, компот, фруктовые и овощные соки.

Поскольку алкоголь разрушает находящиеся в организме витамины, важно восполнить их запас, особенно запас витамина С, связывающего и нейтрализующего токсичные агенты. Для этого в напитки необходимо добавлять сок лимона или принять несколько таблеток аскорбиновой кислоты.

Жидкость надо принимать в течение всего дня – небольшими порциями, но больше, чем обычно.



3. САУНА



Одно из лучших средств от похмелья – это сауна, в которой происходит интенсивное потоотделение, выводящее из организма токсины.

Русская паровая баня не рекомендуется, поскольку оказывает слишком сильную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Еще одним действенным средством является клизма, которая также способствует очищению организма. Эффект будет большим, если поставить клизму перед сном.

Если ощущается переполнение в желудке, рекомендуется засунуть два пальца в рот и вызвать рвоту. Предпочтительнее подобное очищение также проводить перед сном.



4. НАСТОЙКИ



Еще один рецепт для быстрого снятия похмелья: необходимо накапать в полный стакан воды 20 капель мятной настойки и выпить его целиком. Как правило, головная боль и другие недомогания проходят или значительно смягчаются уже через несколько минут.

Мятная настойка готовится следующим образом: одна чайная ложка измельченной сухой мяты перечной заливается одним стаканом водки и настаивается в темноте в течение недели.

Вместо настойки мяты перечной можно использовать аналогичным образом приготовленную настойку боярышника или лимонника.



5. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ



С похмельным синдромом помогают справиться физические нагрузки, ускоряющие циркуляцию крови в организме, что способствует более быстрому выведению токсинов. В то же время надо соразмерять физические нагрузки с состоянием организма. Если вы испытываете сильную слабость, будет достаточно совершить спокойную пешую прогулку.



6. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



Состояние похмелья также помогают облегчить дыхательные упражнения. Если не очень холодно, следует выйти на улицу или встать у открытого окна и в течение 5-10 минут дышать медленно, размеренно и глубоко.

Вдыхая, в первую очередь делайте это за счет живота, затем наполняйте воздухом грудную клетку и, наконец, верхнюю часть легких. Выдох производится в обратном порядке – сначала воздух уходит из верхней части легких, затем из грудной клетки и, наконец, из живота. Дыхание должно проводиться без излишнего напряжения, так, чтобы вы чувствовали себя комфортно. Вдох и выдох равны по продолжительности и занимают от 6 до 9 секунд.

Если во время дыхательного упражнения закружится голова от избытка кислорода, выполнение упражнения следует прервать и повторить его минут через 10–15, но с меньшей интенсивностью и с меньшим напряжением.



7. ЕЩЁ...



Еще один народный рецепт от похмелья.: взбить сырое яйцо, добавить в него несколько капель уксуса, щепотку соли, немного перца и кетчупа или томатного сока. Все ингредиенты следует перемешать и выпить залпом.

В состоянии похмелья также полезно выпить за день 2–3 стакана настоя или отвара плодов шиповника. Он выводит из организма вредные вещества, обладает мочегонным, желчегонным и общеукрепляющим действием.

Полезно съесть от одной до трех столовых ложек ягод брусники или клюквы. Они способствуют выведению из организма алкоголя. Тем же самым действием обладает чай из цветков липы и сухой малины.

Токсическое действие алкоголя ослабляют морковь, капуста, свекла, тыква, редька, хрен, сельдерей, петрушка. Очень хорошим действием обладает курага.

Ни в коем случае не рекомендуется «лечить» похмелье новыми дозами алкоголя. Даже если это и принесет кратковременное облегчение, в конечном итоге лишь усугубит проблему.

