

Прийти на работу вовремя, но еще пьяным, или проспять, но успеть протрезветь?

Новый год... Чем не повод начать «новую жизнь», «выкинуть хлам из дома и старых позвать друзей»? Только если планы «старых позвать друзей» у большинства из нас удаются, то «выкинуть хлам из дома» успеваем не всегда. Более того, «хлам» остается не только в местах празднования, но и в голове, а шум праздника еще долго звучит в ушах...

Как не упустить ни минуты долгожданных новогодних каникул, чтобы не пожалеть о бессмысленно потраченном времени и здоровье?

Самое, пожалуй, главное – ваш желудок должен быть готов к обильному приему пищи и к большому количеству спиртного. Не экономьте время или «место в желудке» – не стоит садиться за праздничный стол голодным, как волк. Перекусите чем-нибудь полезным: легкий супчик, кашка, овощи, незадолго до застолья можно выпить пару таблеток активированного угля или сырое яйцо. Учитывая традицию встречать Новый год шампанским, будет бессмысленно советовать «не мешать» разные виды спиртного, но, пригубив под бой курантов фужер игристого, сделайте небольшой перерыв и переходите на тот напиток, который планировали употреблять в этот вечер.

Ну, понеслась!

Не забывайте, что газированные напитки быстрее попадают в кровь, потому и опьянение наступает быстрее. По той же причине не стоит запивать лимонадом; для этой цели больше подойдут соки, морсы, рассолы. Закусывать стоит отварным картофелем, квашеной капустой – они нейтрализуют действие алкоголя, а вот грибочки и морепродукты станут серьезным испытанием для вашего желудка. И не превращайте праздник в «пир живота»! Больше двигайтесь, танцуйте, устраивайте конкурсы, а вот число перекуров стоит уменьшить – не нужно издеваться над своей кровеносной системой.

Итак, праздник прошел «на ура»... Последствия неизбежны?.. Вовсе нет.

Перед сном можно выпить активированного угля или молока (они адсорбируют все то вредное, чем вы потчевали свой желудок весь праздник), ударную дозу витамина С в виде аскорбиновой кислоты или фруктов (они помогут организму восстановить силы). Поможет и крепкий свежесваренный сладкий чай с лимоном. Если чувствуете, что со всем «принятым на грудь» вашему организму не справиться, не ждите, промывайте желудок. Тот же чай, минеральная вода, слабый раствор марганцовки... и два пальца в рот... До той поры, пока не почувствуете облегчение. Если есть силы – примите контрастный душ, нет – лучшим лекарством последствий праздника будет полноценный сон, хорошо бы – с открытой форточкой.

Утро пришло недоброе? Праздник не удался...

Восполняйте количество жидкости в организме, больше пейте – опять же чай, минеральная вода, соки, кефир, капустный рассол. Последний из перечисленного особенно ценен благодаря содержанию большого количества солей калия и натрия, кроме того, нормализует пищеварение. Говорят, кока-кола изначально была создана как средство от похмелья. Помогает, спору нет, но стоит ли травить ею свой организм?! А вот сырое яйцо выпить не помешает, но это, надо признать, на любителя.

Вообще, не стоит издеваться над собой в пору похмелья, желудку сейчас виднее, поверьте. Хорошо, если хочется есть. Мясной бульон, легкий супчик, кислые щи, вареное нежирное мясо, отварной картофель, фрукты, квашеная капуста, свежие или малосольные огурцы. Последние, наравне с зеленью и постным маслом (только полоскание рта!), помогают отбить запах. В общем, едим все, что душа, точнее, желудок, просит.

Ну и напоследок – отменный, но очень жесткий способ борьбы с похмельем.

Широкую рюмку смазываем растительным или оливковым маслом так, чтобы на внутренней поверхности рюмки осталась тонкая масляная пленка, добавляем сырой яичный желток, большую щепотку соли, красного и черного перца, вливаем 1-2 столовые ложки водки и тщательно размешиваем. Можно еще добавить пару ложек томатного и одну ложку лимонного сока. Смесь ядерная, хорошо бы готовить ее не самому, еще лучше – вообще не знать ее состав. Больше шансов заставить себя Это выпить. А теперь на полчаса на диван с мокрым полотенцем на голове.

Прийти на работу вовремя, но еще пьяным, или проспать, но успеть протрезветь

Автор: admin

27.01.2014 15:04 -

Тяжело? Значит, праздники действительно удались!

Легкого вам похмелья!

Автор - **Олеся Поцелуева**

[Источник](#)