

Близится любимый многим праздник – Новый Год. Елка, гирлянды, салат оливье, мандарины и, конечно, шампанское. Какое же новогоднее застолье может обойтись без алкоголя? Единственный вопрос в его количестве. Для кого-то достаточно выпить фужер, чтобы почувствовать праздничное настроение. Другие же не привыкли ограничиваться легким шампанским, предпочитая шипучему вину более крепкие напитки. С этого и начинаются множество проблем, главная из которых приходит утром – похмелье или иначе состояние отмены алкоголя. Ужасное состояние организма, головная боль, недомогание – это лишь начало последствий, которые случаются после обильного употребления алкоголя.

Несколько простых советов, как провести Новый Год без последствий.

1. Есть известное правило – перед тем, как приступить к застолью, желудок не должен быть пустым. В этом случае опьянеть можно моментально. Поэтому перед для начала предлагается съесть что-нибудь легкое: бутерброд, салат с растительным маслом, чтобы желудок «заработал».
2. Старайтесь не смешивать различные алкогольные напитки. Если вы начали употреблять коньяк, не стоит переходить на водку, и наоборот. И не стоит понижать градус выпитого, то есть переключаться, скажем, от крепкого виски на более слабые напитки типа вина или шампанского.
3. Большинство импортных напитков – на синтетической основе. Поэтому пейте как можно больше кислых соков, они помогут быстрее вывести из крови алкоголь.
4. Если вы много выпиваете, попробуйте меньше курить за столом. Алкоголь в сочетании с табаком действует на организм с удвоенной силой. В этом случае тяжелое похмелье вам гарантировано.
5. И не менее важный совет – хороший сон. Но если празднуем Новый Год, то можно быть спокойным. 1 января – выходной день, поэтому будильник или звонок строгого начальника точно не помешает.

Что ж, воспользовавшись всеми вышеперечисленными советами, вы сможете лишь слегка улучшить свое утреннее самочувствие, а сделать его отличным – поможет лишь полное воздержание от алкоголя. С Новым Годом!