Чтоб застолье было в радость: профилактика похмелья

Нравится это кому-то или нет, но традиция употреблять алкоголь во время застолья имеет глубокие исторические и ментальные корни. Поэтому в преддверии приближающихся праздников особую актуальность приобретает употребление алкогольных напитков с наименьшими потерями для здоровья и социальной активности. Последнее отнюдь немаловажно, ведь это время близкие люди хотят провести вместе с нами. И будет очень обидно, если планы на рождественские праздники будут нарушены из-за неприятных физиологических (головная боль, тошнота, озноб) и психологических (раздражительность и т.д.) последствий злоупотребления алкоголем, в просторечии именуемых похмельем

КУЛЬТУРА АПЕРИТИВА

Во многих странах Европы со времен Средневековья перед едой принято выпивать немного алкоголя для того, чтобы возбудить аппетит. Популярные аперитивы (вермут, анисовая настойка, разбавленная водой, сухие вина и ликеры с содержанием алкоголя не менее 15%) подают с разнообразными канапе, шампиньонами, фаршированными яйцами, сырными шариками и др.

Для того чтобы не только возбудить аппетит, но и «смягчить удар», можно пойти более легким и доступным путем. Для этого за 2–3 ч до предполагаемого застолья нужно выпить немного крепкого алкоголя (не более 50 г водки), закусить который можно яйцом и/или незначительным количеством жирной пищи (к примеру, кусочком хлеба со сливочным маслом). Это позволит подготовить печень и другие органы к предстоящей нагрузке.

ЗА СТОЛОМ

Как известно, можно попытаться застраховаться от похмельного синдрома, употребляя весь вечер определенный напиток либо постепенно повышая градус (содержание алкоголя в каждом следующем напитке должно быть выше, чем в предыдущем).

Однако такая тактика срабатывает не всегда. А. Линкольн утверждал: «Если выпивка и приносит вред, то вред этот проистекает не от употребления плохой вещи, а от плохого употребления хорошей вещи». Другими словами, даже одним напитком можно чересчур увлечься. Кроме того, употребление «цветных», а также сладких напитков даже в «правильной» очередности может привести к плачевным последствиям. Это связано с тем, что сахар конкурирует со спиртом в системе метаболизма, а из таких напитков, как виски, ром или текила, не удаляют сивушные масла (в целях придания им вкуса и аромата).

Вечеринка с коктейлями — это место, где вы встречаете старых друзей, которых видите первый раз в жизни
Мак Бенофф

КОКТЕЙЛЬ «ТЕКИЛА БУМ»

Ингредиенты:
Текила — 50 мл
Спрайт — 100 мл
Приготовление:
Налить в рокс текилу и спрайт, накрыть салфеткой и, придерживая ее сверху, сильно и быстро постучать роксом по столу 3 раза, после чего выпить коктейль, пока он пенится

КОКТЕЙЛЬ ДЖЕЙМСА БОНДА

Ингредиенты:
Водка — 75 мл
Сухой вермут — 15 мл
1 зеленая оливка
1 долька лимона
Приготовление:
Встряхнуть, не смешивая

К тому же норма — понятие очень условное. Она зависит от многих параметров: возраста, общего состояния организма, количества и состава пищи. Поэтому неприятных последствий застолья не всегда удается избежать.

ПОСЛЕ БАЛА

Если же «несчастный случай» все-таки произошел, не стоит искушать судьбу «народными» рецептами. К примеру, огуречный или капустный рассол принесет лишь временное облегчение, после которого симптомы похмелья вернутся вновь, а ацетилсалициловая кислота может спровоцировать аллергические реакции и даже вызвать желудочное кровотечение.

Эффективно устранить алкогольное опьянение и проявления похмельного синдрома можно с помощью оригинальных ЛС. К примеру, компоненты комбинированного препарата (гранулы глюкозы, глицин и натрия формиат) специфически связывают ацетальдегид — промежуточный токсичный продукт метаболизма этанола, «ответственного» за развитие интоксикации, тем самым уменьшая симптомы острой алкогольной интоксикации, положительно влияют на функции печени, улучшают самочувствие. В результате неприятные симптомы начинают отступать уже через 20–30 мин после приема препарата.

Кроме того, небольшая прогулка на свежем воздухе поможет ускорить метаболизм, а значит, поскорее вернуться к полноценной жизни.

Медихронал®

Твоє «сьогодні» не завжди залежить від твого «вчора»

ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА Дарниця

- ЕФЕКТИВНИЙ ПРОТИ ПОХМІЛЛЯ
- ЗНИЖУЄ СИМПТОМИ ГОСТРОЇ АЛКОГОЛЬНОЇ ІНТОКСИКАЦІЇ ВЖЕ ЧЕРЕЗ 20-30 ХВИЛИН ПІСЛЯ ПРИЙОМУ

Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України РП UA/6504/01/01. Відпускається без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією на лікарський засіб.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я