

## Выходим из запоя. Проверенные рецепты

Безудержное веселье новогодних праздников окончательно спало после двухдневной рабочей недели. Перед полноценной пятидневкой пора прийти в себя и приводить в чувство свой организм, замученный обилием алкоголя и заправленных майонезом салатов.

Самые хваленые рецепты - для наших читателей.

### Зелёный чай и мёд

Зелёный чай вместе с мёдом дают синергетический эффект и действуют как мощный оздоровительный коктейль, который помогает организму бороться с наиболее распространёнными признаками похмелья: слабостью, тошнотой, головной болью и общим плохим самочувствием.

Среди других полезных свойств зелёного чая с мёдом: стимулирует работу мозга и повышает концентрацию внимания (в зелёном чае содержится кофеин, а в мёде - фруктоза и глюкоза); лечит грипп и простуду и в целом способствует повышению иммунитета; способствует релаксации и избавлению от стресса (в зелёном чае есть L-теанин, который имеет антистрессовый эффект); нормализует сон. На самом деле полезных свойств очень много.



Для пущей пользы задействуйте также лимон, добавив лимонные дольки в зелёный чай.

К слову, очень странный рецепт с лимонными дольками есть в Пуэрто-Рико, согласно которому накануне большой вечеринки нужно натереть дольками лимона подмышки. Якобы это поможет избежать обезвоживания организма, что и приводит к похмелью. Рецепт спорный, да и старый - его авторство приписывают пирату Роберто Кофреси, который жил в 19 веке.

### Активированный уголь

Активированный уголь в пропорции 1 таблетка на 10 килограммов массы тела - ставший легендарным рецепт, который бытует в отечественных семьях.



Подойдёт и любой другой сорбент, который поглощает, впитывает в себя вредные вещества в организме, а

затем выводит их из организма естественным путём - за счёт этого и достигается эффект детоксикации. Например, так широко рекламируемый нынче «Полисорб», или «Энтеросгель», или «Сорбекс». В общем, решайте сами - с учётом ценовой доступности.

Тут вопрос в другом - как именно принимать сорбент: до или после?

Принятый перед застольем сорбент действует как губка, которая всасывает в себя алкоголь, не давая ему попасть в кровь. То есть вы обретёте устойчивость перед алкоголем и будете медленно пьянеть. А тогда в чём смысл веселья? Верно, вы будете пить до тех пор, пока не почувствуете наконец дурманящего опьянения. И тогда может возникнуть «синдром отдачи», когда губка-сорбент переполнится и начнёт отдавать алкогольные токсины в кровь.



В общем, совет такой: пейте сорбенты уже после застолья - тогда они будут эффективно расщеплять алкогольные токсины и излишки пищи в желудочно-кишечном тракте.

К слову, не нужно принимать сорбенты одновременно с другими таблетками от похмелья, поскольку сорбенты поглотят их - и эффекта не будет.

### **Томатный сок**

Томатный сок содержит в себе витамины, пектин, яблочную и янтарную кислоты - последние оказывают воздействие на продукты распада этанола при алкогольном отравлении.

Томатный сок - более эстетичный аналог старого-доброго рассола. Только покупайте качественный томатный сок в ценовом сегменте повыше. Когда во главе угла стоит лечебный эффект, лучше не экономить.

Впрочем, если эстетика вам чужда, можно и огуречный/капустный рассол попить.

### **Аспирин**

Аспирин оказывает болеутоляющее действие (снимет головную боль), а также поможет снять отёки. Но не переусердствуйте: в больших дозах аспирин может вызвать тошноту, боли в животе и даже язвенное кровотечение.



Кроме того, аспирин несовместим с алкоголем, поэтому принимайте его спустя шесть часов после принятия последней дозы алкоголя.

### **Вода**

Один из главных симптомов алкогольного отравления - обезвоживание организма, поскольку этанол выводит из организма жидкость. Соответственно, вам требуется пополнить запасы жидкости в организме.

Отдавайте предпочтение лечебно-столовой минералке с минимальным содержанием газа.

А вообще помните, что похмелье со всеми симптомами алкогольного отравления наступает тогда, когда превышает индивидуальную дозу алкоголя. Так что не лишним будет знать свой алкогольный «порог» и придерживаться его, чтобы потом не пришлось охать и причитать, вычитывая в интернете статьи о том, как прийти в себя после бурного застолья.

Также забудьте раз и навсегда ставший архаизмом рецепт, согласно которому бороться с похмельем нужно алкоголем. Принцип «клин клином» тут не работает. Алкоголь только ухудшит ваше состояние.


**Читайте также:**

**Новый год - новые правила и законы**



Автор: Алиса Беглова © SmartBabr НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 👁 3951 11.01.2020, 19:10  
👤 0

URL: <https://babr24.com/?IDE=273396> Bytes: 5259 / 4432 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Алиса Беглова**,  
обозреватель.

[На сайте опубликовано 137](#)  
[текстов этого автора.](#)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24\_link\_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24\_link\_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24\_link\_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24\_link\_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)