

Главный нарколог России назвал похмелье мифом

Главный нарколог Минздравсоцразвития Евгений Брюн назвал похмелье после праздничного застолья мифом, сообщает "Интерфакс". В преддверии новогодних праздников руководитель московского научно-практического центра наркологии высказал свои рекомендации по употреблению алкогольных напитков.

По словам Брюна, синдром похмелья развивается лишь у двух процентов населения. "Именно столько страдает алкоголизмом в клиническом смысле во всех странах, независимо от политического строя, где есть в свободной продаже алкоголь. У остальных - интоксикация", - пояснил он.

Для того чтобы предотвратить тяжелую интоксикацию, главный нарколог страны посоветовал россиянам употреблять меньше алкоголя и больше двигаться. "Нужно петь, танцевать, гулять на улице, бросаться снежками", - заявил Брюн.

В новогоднюю ночь директор центра наркологии посоветовал ограничиться шампанским. "Это было бы аристократично, красиво, эстетично", - считает он. "Но если человек употребляет водку, пусть пьет водку", - добавил главный нарколог Минздрава, посоветовав не смешивать алкогольные напитки.

Брюн также настойчиво рекомендовал воздержаться от употребления спиртного утром после застолья. Для облегчения симптомов похмелья он посоветовал пить кислые напитки, в частности морс, чай с лимоном, кефир, а также крепкий бульон, в котором содержатся низкомолекулярные белки.

Кроме того, Брюн упомянул традиционные методы борьбы с похмельем. "Говорят, лучше всего капустный рассол, но я сам не пробовал, не знаю", - отметил он.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Свяжитесь с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: 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](#)