Встань и иди! Секреты быстрого снятия похмелья

Еще вчера стены клуба тряслись от вашего зажигательного танца, громким гулом разносилось одобрение публики, а стук стопок о барную стойку задавал ритм ночному веселью, которому, казалось, не будет конца. Но вот вы открываете глаза, приподнимаетесь с кровати, трясутся теперь не стены, а руки, гудит только что-то в ушах, а стук стопок как будто застрял у вас в голове и пытается пробиться через виски. На смену безудержному веселью пришло безудержное похмелье. Его теперь так просто не прогонишь, однако, существуют маленькие секреты для тех, кому хочется вырваться из его лап как можно быстрее.

Что поделать?

Выспаться. Не рекомендуется спать в похмелье целый день, однако, выспаться нужно обязательно. Если вечеринка закончилась под утро, то можно поспать до второй половины дня, но потом нужно обязательно найти в себе силы и встать. Дать первый пинок похмелью помогут предварительно оставленный рядом с кроватью стакан воды и таблетка от головной боли. Полежав еще немного, пока не пройдет голова, нужно подняться и начать процедуру перевоплощения в человека.

Принять контрастный душ. Пусть душ займет больше времени чем обычно. Отрегулируйте воду сначала до комфортной температуры. Будет приятно и полезно подольше подержать голову под напором воды, сопровождая процесс массированием висков и затылка. Потом воду следует сделать холоднее, но не ледяной, чтобы не подвергать организм сильному стрессу, и постоять под душем еще какое-то время. Процесс можно повторить несколько раз.

Прогуляться. После водных процедур следует обязательно позавтракать (пункт ниже) и, наконец, собраться с духом и выйти на свежий воздух. Не стоит обременять организм сильными нагрузками, такими как, езда на велосипеде, роликах или самокате. Если хотите прийти в тонус, то хватит простой зарядки, а в идеале просто прогуляйтесь. В постель лучше возвращаться в привычное время, чтобы не нарушать режим сна.

Что поесть?

Суп. Одним из важных составляющих выхода из похмелья является суп. Он должен быть не очень жирным, так как после омовения внутренностей алкоголем, желудок слишком слаб и раздражителен. Жирная, плотная еда приведет к сильной тяжести. Помимо этого, суп должен быть как можно более жидким, с небольшим количеством ингредиентов. А при сильном похмелье, лучше всего ограничиться просто бульоном. После принятия большого количества алкоголя нарушается водно-солевой баланс организма, так что суп должен быть достаточно соленым. Идеальными вариантами похмельных супов станут: куриный супчик или бульон, не очень жирная солянка, японский мисо-суп, индийский масурдал, а также обычная лапша или суп быстрого приготовления.

Что попить?

Тан и Айран. Еще одним чудодейственным средством являются напитки кавказского происхождения – Тан и Айран. Эти кисломолочные продукты можно найти в любом супермаркете. Они не сильно отличаются друг от друга и в целом являются близкими родственниками кефира. Их нежирная консистенция и содержащиеся в них соли имеют мощный и даже чудодейственный эффект на похмелье, не идущий в сравнение ни с каким рассолом. Айраны и Таны бывают разными. Иногда в них добавляют зелень, иногда их смешивают с рассолом, что, конечно-же, станет еще одним плюсом к скорости снятия похмельного синдрома. Однако самое гениальное изобретение в мире кисломолочных продуктов – это газированный Тан или Айран. Этот вкус и эффект сравнимы, наверное, только со сказочной живой водицей.

Скорейшего вам выздоровления!

Автор: Мамина Анастасия

[anastasia.mamina1994@gmail.com](mailto:anastasia.mamina1994@gmail.com)

+79818355838