Чек-лист: как быстро выйти из похмелья?

Тут у каждого свои "фирменные" рецепты. Все-таки ощущение похмелья очень индивидуально. У одного просто некоторое беспокойство и смута, а другому и свет божий не мил... Легкий и не слишком позитивный чек-лист для всех, кто надеется побыстрее забыть о "вчерашнем".

1. Надо о себе знать

- [ ] **1.1** Определи свой организм

Каждый по разному реагирует на алкоголь. Мы уже выше это упомянули. Помимо чисто индивидуальных особенностей, есть и генетическая принадлежность к определенному типу. Грубо говоря: чем вы более "северянин", тем хуже ваш организм будет расщеплять спиртное.

- [ ] **1.2** Определи свой уровень

Подумайте, сколько вы можете выпить без того, чтобы утром не быть в состоянии сильного дискомфорта? Постарайтесь остановиться на этой черте.

- [ ] **1.3** Определи свою стадию

Есть три стадии алкоголизма. Упрощенно, на первой стадии вы можете набраться, а потом месяц - два спокойно работать без спиртного. А потом, по случаю, опять набраться с друзьями... Если так, то у вас первая стадия. Увы, но так. Дальше будет хуже.

2. Правила при похмелье

- [ ] **2.1** Вызовите врача, если плохо совсем

При абсолютно кошмарном состоянии вызовите срочно платную скорую. Вас прокапают. Алкоголь такое состояние в одиночку вызвать не мог. Или проблема в вашем организме, или вы вчера употребили какой-то "бутор", "палево", "шмурдяк" - поддельный алкоголь,

или самодельный напиток плохой очистки.

☐ **2.2** Никогда не похмеляйтесь утром

Алкоголь - враг. При переработке этого врага в вашем организме образуется еще больший враг - уксусный альдегид, которой и виновник вашего похмелья. Алкоголь может "гасить" его и, похмелившись стопочкой, вам действительно полегчает. Что позволить повторить вчерашнее. Так начинаются запои.

☐ **2.3** Снимите головную боль

Примите цитрамон, или аспирин. Хорошо помогают. С осторожностью, если у вас больной желудок. Имейте в виду, анестезирующее действие спиртного будет проходить и ваши желудочные проблемы могут дать о себе знать.

☐ **2.4** Попробуйте прочистить желудок

Не будем объяснять, как это делается. Налейте стакан теплой воды, сделайте пару глотков и уединитесь в WC. Волшебно не поможет, ели и пили вы вчера, но где-то на 10% может снизить дискомфорт.

☐ **2.5** Примите абсорбирующее средство

Это активированный уголь, из расчета 1 таблетка на 10 кг. веса. Может быть Энтеросгель... Есть много современных сорбентов, но, уголь неплохо все равно действует. Кстати, лучше было бы его начинать принимать вечером, перед сном.

☐ **2.6** Пейте больше воды

Купите побыстрее минеральной щелочной воды, по типу Ессентуки, Нарзан. Пейте ее. Это будет нетрудно. После спиртного у вас обезвоживание и вам будет хотеться пить больше.

☐ **2.7** Примите от тошноты

Растворите соды в стакане воды и выпейте. Если нет минералки, то обязательно. В крайнем случае сбегайте за лекарствами типа Зофран, Церукал, Мотилиум... Но, это в крайнем случае.

☐ **2.8** Примите контрастный душ

Но ни в коем случае не только холодный, он даст нагрузку на сердце, которое и так работает с усилием в вашем состоянии. Обязательно с мочалкой и мылом. Чем чище ваша кожа, тем лучше она будет дышать, выводить токсины из организма. Плюс - кровообращение в ней усилите, что немаловажно.

☐ **2.9** Купите кефир, айран

Выпейте их холодненькими стакан - другой. Квас тоже неплох, но он достаточно сладкий а сахар не совсем то, что вам сейчас требуется.

☐ **2.10** Заварите свежий чай

Очень может вас поддержать некрепкий черный чай с чем-то кислым, с лимоном. Зеленый не рекомендуем, он сильный стимулятор, а вы и так "на взводе".

☐ **2.11** Обязательно что-то съешьте

Организму нужна энергия все равно. Но ни в коем случае не ешьте жирного. Жирное стоило вчера съесть, чтобы так не опьянеть, а сегодня поздняк метаться. Сварите яйцо, отварите картошечки с соленым огурчиком... Ничего острого, никакого чеснока с луком, никакого майонеза...

☐ **2.12** Попробуйте выйти на улицу

Как только вам относительно полегчает, обязательно попробуйте выйти на улицу и погулять. Это та щадящая физическая нагрузка, с помощью которой вы усилите свой метаболизм и ускорите выведение ядов из организма.

☐ **2.13** Купите себе успокоительное

Пустырник вполне подойдет. Или глицин. У вас же нервы не в порядке. Вы дерганный. Пожалейте своих близких. Вы можете на них сорваться. Это не нужно. Но, никаких более мощных средств, т.к. большинство из них унесут вас в вашем состоянии в сторону Чуйской долины. Плюс, они теперь по рецепту.

☐ **2.14** Начните пить гепатопротекторы

Сразу не поможет, но начните прямо вот сейчас. Самое недорогое - Карсил. Он растительного происхождения, его даже ветеринары животным прописывают. Более мощное - Эссенциале форте, или экономный его собрат Эсливер форте. Есть очень дорогие и современные препараты...

3. Что надо ждать

☐ **3.1** Считайте время выхода

Основные симптомы у вас пройдут к вечеру, если не было особенно жесткого отравления некачественной водкой. К утру вы будете на 90% в норме. Через 3 дня и не

вспомните. Но организм очистится только через 15-20 дней. А мозг - через 3 месяца.

☐ **3.2** Избегайте нагрузок на сердце и организм вообще

Ближайшие дни не ходите с друзьями в сауну, баню и подобное, как бы они вам ни хвалили "целительный" эффект. Это очень большая нагрузка. Подумайте сами. Ведь те, для кого такая нагрузка оказалась последней в жизни, не могут вам рассказать о том, что очень о походе в сауну пожалели.

☐ **3.3** Сходите к наркологу

Если ваше похмелье не редчайший эксцесс непьющего человека, то, как и было сказано в самом начале, вы уже на первой стадии алкоголизма. На этом пути не бывает возврата, к сожалению. Возможна лишь остановка. Чем раньше притормозите, тем меньше потеряете в жизни. Удачи вам!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?