Чек-лист: как пить не пьянея?

У каждого свой уровень того потребления спиртного, после преодоления которого, умопомраченное состояние становится заметным для окружающих. Как поддержать себя и подольше "пить не пьянея" в нашем чек-листе.

1. Первые правила

- [ ] **1.1** Не пить дешевку

  Никакие рекомендации вам не помогут, если во время мероприятий и простых принятий "на грудь" вы будете потреблять некачественное спиртное.

- [ ] **1.2** Не смешивать напитки

  Никогда не намешивайте "коктейль" из разных видов алкоголя. Если перемены напитка не избежать, то старайтесь двигаться по линии повышения градусности. Не запивайте пивом водку!

- [ ] **1.3** Не пить натощак

  Вас мгновенно "развезет", если начнете выпивать на голодный желудок. К столу подходите умеренно сытым. Обязательно закусывайте!

- [ ] **1.4** Не пить с перепоя

  Ни в коем случае не выпивайте в состоянии, которое в народе называют "На сухие дрожжи". Ваш ослабленный и притравленный организм в разы менее стоек к новым дозам, чем был еще накануне. Вас понесет вдаль уже с пары кружек пива, или рюмок беленькой.

- [ ] **1.5** Не пить наперегонки

  Знайте свою весовую категорию. Это чистая математика посчитать, что у Вицина, Никулина и Моргунова, при их разной комплекции, после употребления 1 поллитровки на рыло каждого, будет разная концентрация алкоголя в крови. И разная степень

опьянения.

2. Простые правила по порядку

☐ **2.1** Принять 100 грамм

Хлопнете под бутербродик небольшую рюмашку на полдник, если знаете, что вечером вам предстоит застолье. Этим вы "прогреете" свой организм. К моменту нанесения главного удара, он уже будет пару часов как вырабатывать ферменты для переработки спиртного. Внимание: остограммиться, но не опполитриться.

☐ **2.2** Выпить активированного угля

Отсчитайте из расчета 1 таблетка обычного черного угля (не белого и не этих всяких модных угольных смесей) на 10 кг. вашего веса. Но, не более 8-10 таблеток. Выпейте за 3-4 часа до начала мероприятия. Он успеет разойтись по ливеру и будет абсорбировать сивушные масла и токсины.

☐ **2.3** Выпить витамины и Мезим

Или не Мезим... Можно любой другой препарат для поджелудочной. Ведь поджелудочная тут самое стремное место. От цирроза печени можно просто быстро помереть. А при поражении поджелудочной, будете годами страдать от диабета. Витамины же, помогут вашим клеткам сопротивляться алкогольному загрязнению.

☐ **2.4** Не пить сразу

Старайтесь избегать вот этой национальной традиции хлопать приветственную, когда вам подносят на входе хлеб - соль - стопочку. Воздержитесь. И первым делом, до первой рюмки, что-то плотное съешьте за столом. Еврейский салат хотя бы...

☐ **2.5** Не запивать газом

Среди всех безалкогольных жидкостей, которые вы наблюдаете на столе, выбирайте для запивки что-нибудь кисленькое. Морс клюквенный, например... Ни в коем случае не запивайте водой с "пузыриками". Газ поднимает спирт прямо в ваш мозг. С осторожностью - минералку.

☐ **2.6** Съесть что-то жирное

Постарайтесь во время увертюры, когда все окружение только разминается красненьким, похлебать горячего жирного супчика (борщ, рассольник, солянка) или съесть кусок чего-то жирного. Это притормозит процесс прохода спирта через стенки

желудка.

☐ **2.7** Двигаться по максимуму

Если ваше мероприятие не "прибито" к столу, а проходит в свободной форме - на природе, шашлык, пикник, дачные посиделки, то старайтесь как можно больше двигаться. Это усилит метаболизм и ускорит переработку спиртного. Вы дольше продержитесь.

☐ **2.8** Не частить никогда

Сделайте вид, что вы глуховаты, если кто-либо из собутыльников начнет излагать что-либо затертое, вроде "между первой и второй, перерывчик небольшой", или подобные унылые присказки. Делайте между рюмками максимально длинные промежутки.

☐ **2.9** Не пить из наперстков

Вы замечали (наверное) во всяких странах Балтии, Чехии, Германии малюсенькие рюмашки. Кто ж такими пьет-то... - было вам смешно. Они на самом деле и пьют. Им вот так одной бутылки на всех хватает. Съев вечером поллитровку рюмками по 20-30 грамм, вы будете в разы пьянее, чем приняв ее на 5 стаканов.

☐ **2.10** Не дегустировать во рту

Ни в коем случае не задерживайте спиртное во рту. Вы от этого не становитесь похожи на ценителя и знатока. А становитесь похожи на опрометчивого гуляку, у которого, именно в такие минуты "смакования", спирт быстро проникает через слизистую оболочку рта в организм. Причем в 15 см. от мозга.

☐ **2.11** Не курить некурящему

Если вы не курите (бросили когда-то, или никогда не начинали), то хочется после глотка затянуться чем-нибудь... Никогда не делать! Каким бы вкусным ароматом ни была бы пропитана сигарилья у вашего соседа, не стреляйте прикурить. Вас шибанет на пятой затяжке так, что и спиртное не понадобится.

3. Если не убереглись

☐ **3.1** Идите быстро в WC

Выпейте как угодно теплой воды, хоть из под крана, и постарайтесь прочистить желудок. Максимально, в несколько заходов. Вы сразу почувствуете облегчение и прояснение сознания. После, или прощайтесь, или немного жирного + минимум

спиртного до конца мероприятия.

☐ **3.2** Умойтесь холодной водой

Если формат мероприятия, место встречи и правила этикета позволяют, то всю голову засуньте под холодную воду. На такой случай, кстати, имейте всегда с собой расческу и бумажные носовые платки, когда отправляетесь куда-то пить всерьез.

☐ **3.3** Идите на воздух

На улицу, на балкон, лоджию, в сторону от костра, выйдите на крыльцо дома... Идеально, если прохладно. Но, в жаркое время тоже помогает, только оставайтесь в тени. Не выходите на солнце ни в коем случае!

☐ **3.4** Быстро решайте, пока еще можете...

Оставаться ли вам в компании, или включить в голове режим автопилота. Пока вы еще в состоянии контролировать процессы вокруг себя и себя самого. Вызывайте такси. Никогда не рискуйте показаться в нетрезвом виде в общественных местах, на улицах. Особенно, если в кармане деньги. Удачи вам!

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

как это убрать?