



"Я никогда не буду пить снова!" - общая фраза, которую вы слышали после того, как кто-то просыпается после ночи питья с со стучащей головной болью и желудком, бурчащем как мотор в стиральной машине. Вот некоторые подсказки, которые могут помочь вам вылечить похмелье.

Первое: выпейте много воды следующим утром.

Это поможет ослабить любые симптомы обезвоживания, которое часто идет рука об руку с похмельем. Процессы, которые переваривают алкоголь, также производят молочную кислоту и другие химикаты, которые вмешиваются в производство глюкозы (сахар) и электролитов; именно поэтому мысль о том, как бросить пить легкий напиток с кофеином – хорошая идея, потому что они заставляют вас также мочиться больше.

Второе: съешьте мягкие продукты, такие как тосты и крекеры.

Это не должно "поглотить" алкоголь (который является тем, что большинство людей думает). Это должно повысить ваш сахар в крови (алкоголь препятствует тому, чтобы ваше тело поддерживало нормальную концентрацию сахара в крови, а низкий сахар в крови приводит к усталости и слабости).

Третье: кушайте суп бульона.

Это поможет восстановить соль и калий в организме. Банан также поможет восстановить калий.

Четвертое: употребляйте еду или напитки, которые содержат фруктозу

Это сможет помочь вам сжечь алкоголь быстрее. Фрукты и питье фруктового сока могли бы заставить вас чувствовать себя лучше. Исследование о том, как быстро снять похмелье, доказали то, что в то время, как фруктоза ослабляет метаболические

эффекты алкоголя, это может ослабить и симптомы похмелья.

Пятое: сделайте бутерброд из бекона.

Хлеб поднимет ваш сахар в крови, а белок в беконе присоединяется к аминокислотам, чтобы помочь мозговым нейромедиаторам, которые были истощены алкоголем.

Шестое : избегайте большинства болеутоляющих.

Аспирин может раздражать ваш желудок, а тайленол и многие другие обезболивающие средства, могут вызвать повреждение печени, когда они взаимодействуют с алкоголем в вашем организме. Очистка организма от алкоголя похожа на очистку организма от никотина.

Седьмое : будьте счастливы.

Недавнее исследование доказало, что быть рассерженным или подавленным при распитии алкоголя, и переносить "отрицательные жизненные события" за прошлые 12 месяцев - является лучшими показателями симптомов похмелья чем, сколько или что вы пьете!