**Похмелье**

Дрейд А.И.

- Спиртного ничего нет, - сказал вышибала. И оглядел меня всего, как дохлую птичку или грязный лютик.

В. Ерофеев

Это состояние называют по-разному, синдромом второго дня, абстиненцией, а то и просто похмельем.

Причина его в том, что в результате резкого снижения концентрации алкоголя в крови, а также водно-солевого дисбаланса, происходит нарушения многих функций организма. Человек становится беспокойным, раздражительным, порой жестоким и невменяемым.

Что делать, чтобы избежать похмелья?

Никогда не смешивайте разнородные напитки: употребление за раз водки, пива и портвейна ни к чему хорошему не приведет. Постарайтесь пить качественное спиртное.

Не переедайте: нет, нет - закусите непременно, но не перегружайте сильно желудок! Лучшая закуска - бутерброд с маслом или салом. Еще лучше, если он будет съеден перед тем, как Вы выпьете первую рюмку. Жир обволакивает слизистую желудка, тем самым, препятствуя быстрому всасыванию алкоголя.

После хорошей попойки, перед тем, как лечь спать, выпейте таблетку аспирина и пять - шесть таблеток активированного угля (предварительно его нужно растолочь).

Далее - обязательно выспитесь. Если Вам назавтра еще и рано на работу: ни для работы, ни для Вашего здоровья пользы не будет.

Поутру, хорошо выспавшись, залезьте на 20 минут под контрастный душ, чтобы окончательно проснуться и выбить все "плохие" воспоминания о вчерашнем празднике из головы.

Пьянка - "хорошая" нагрузка на организм, поэтому не истязайте его на следующий день: ни аэробикой и бегом, ни перееданием.

Съешьте суп, солянку, например.

Предварительно можно выпить немного капустного или огуречного рассольчика и съесть 5 - 6 драже витамина С.

Потом - стакан чая (после супа или вместо него) с лимоном или минералки (она восполнит дефицит минеральных солей, который всегда имеется после хорошей попойки), а вот кефир или молоко принесут только минутное облегчение.

Классический способ - "100 грамм водки" - Вам, действительно, серьезно поможет, но только тогда, когда это будет "100 грамм водки и ни миллиграмма больше".

И, наконец, то, с чего нужно было начинать, а именно: не хотите похмелья - пейте в меру!!!

Коктейль для тех, кому не нужно хмелеть

Рецепт: 50 г красного вина + 50 грамм растительного масла + щепотка перца.

Не бог весть как вкусно, но, знающие люди говорят, что после такой смеси можно пить не хмелея.

Чтобы отрезвить гостей :-)

Аустер - это отрезвляющий напиток, действие которого обусловлено наличием в нем алкалоидов перца, а также другими компонентами.

Аустер №1:

- рюмку ополоснуть изнутри растительным маслом,

- потом выпустить туда один сырой яичный желток,

- добавить туда же одну столовую ложку водки,

- и "украсить" сверху щепоткой красного и черного молотого перца.

Аустер №2:

- рюмку ополоснуть изнутри растительным маслом,

- налить туда 50 г водки и добавить один яичный желток,

- сверху посыпать щепоткой соли и обоими перцами (красным и черным) - по 1/3 чайной ложки!

Отрезвляйтесь на здоровье!

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://gradusnik.ru/>