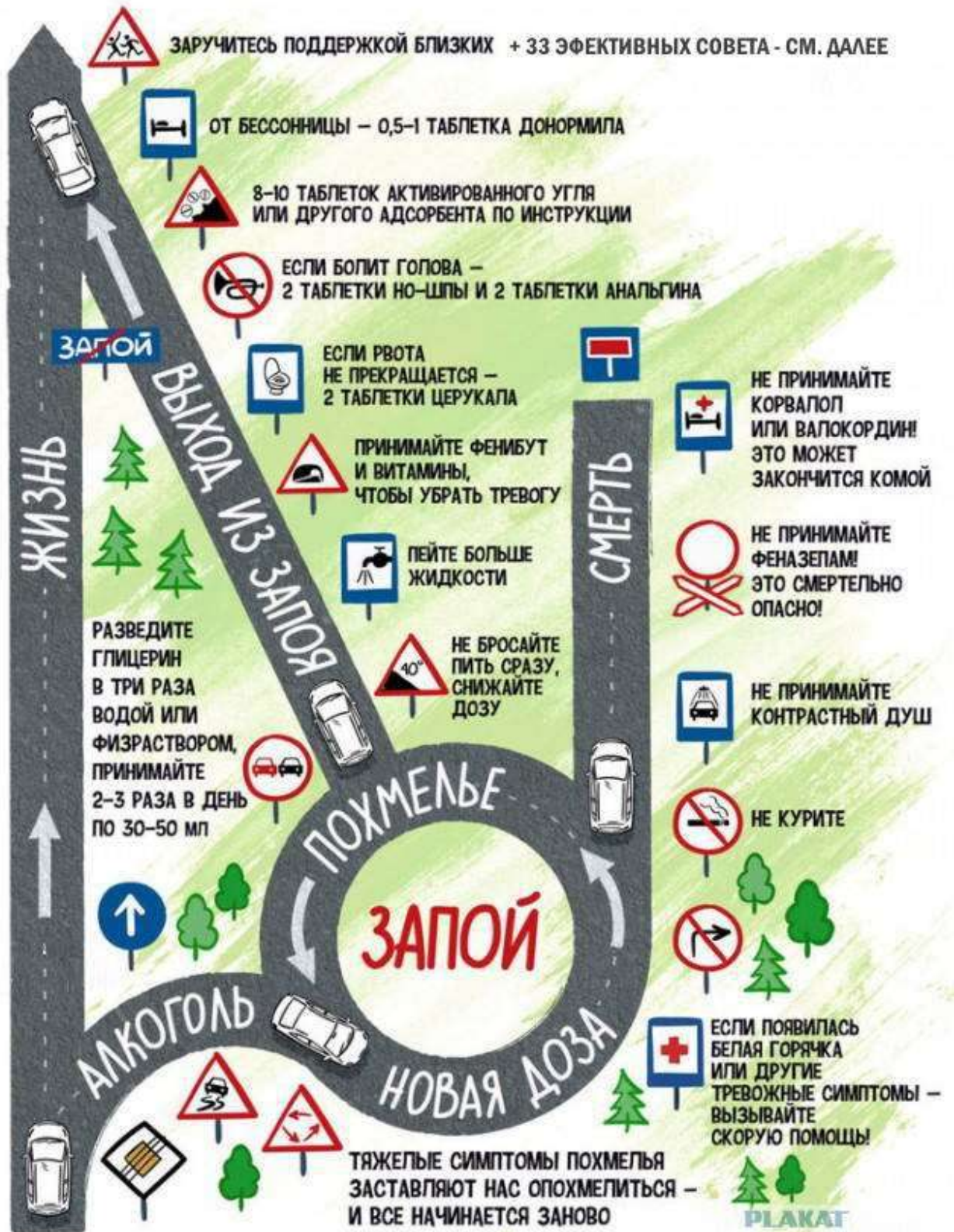


33 совета как лучше выходит из запоя в домашних условиях

Так уж сложилось исторически, что наши люди пьют, ну и не всегда только воду. По той же причине иногда пьют много. И по той же причине (так сложилось исторически, если кто забыл) иногда на пьянке мешаются все виды спиртного. И как бонус за это все получают: бодун, похмелье, сушняк, головную боль, вялость, желание провалиться под землю и вечный риторический вопрос "Зачем я вчера столько пил?".



И что самое интересное - все эти подарки не останавливают нашего человека на следующей пьянке опять будет тоже самое.

Но назвать ситуацию безвыходной тоже нельзя, так как есть масса народных и медицинских средств избежать побочных эффектов пьянки. Собственно говоря, ниже собраны именно такие вот советы: как избежать бодуна или если он уже пришел, как побыстрее выгнать его из своего организма. Но хочу предупредить, что советы собраны от разных людей, а каждый человек индивидуален, потому то, что помогает ему, может не помочь тебе и наоборот. И пожалуйста, будьте особо осторожными с теми советами, где присутствуют всевозможные медикаменты, так как они могут снять похмелье, а организму в целом нанести большой вред.

Лично я иду самым естественным путем: выпиваю около 6 чашек чая с лимоном, и жду когда меня отпустит (просто очень сильных бодунов у меня не бывает). Ну а если уже аут, то выхожу всегда с помощью 100 или 150 грамм беленькой, но тут главное не переборщить. Тем более что пью не зараз а в 2 или 3 приема. МАКСИМУМ – 150!

Вообщем читаем, выбираем для себя наиболее подходящий способ возвращаться к жизни.

Совет 1:

Выпить минеральной воды, натурального сока или отвара шиповника. Если же вчера были забыты все нормы и правила, то одной прогулкой не обойтись....

Совет 2:

Я хотел бы рассказать один рецепт, который передавался из поколения в поколение, так вот он очень прост и очень эффективен: Необходимо 200 грамм натурального апельсинового сока один лимон с кожурой и 100 грамм мёда. Всё это взбивать на миксере около пяти минут по желанию можно кинуть один белок. Вот в общем-то и всё.

Совет 3:

После бурного веселья надо на ночь, или вдруг кто ночью проснется, тоже не возбраняется, надо просто не полениться и пойти взять из аптечки таблетку "аскофена" или "кофицил-плюс". Дешево, надежно, практично. После бурного веселья надо на ночь, или вдруг кто ночью проснется, тоже не возбраняется. Надо просто не полениться и пойти взять из аптечки таблетку "аскофена" или "кофицил-плюс". Дешево, надежно, практично.

Совет 4:

Супер-рецептура для тяжелых случаев

- 1) Еще по трезвому, налить в сосуд с серебряным предметом отфильтрованную (отстоянную) воду или иметь ключевую покупную воду (из под крана нельзя).
- 2) В одно из ночных (утренних) вставаний, налить два стакана заготовленной воды.
- 3) В первом тщательно растворить 2-3 таблетки простого аспирина и добавить 1/3-1/2 чайные ложки соды, взболтать.
- 4) Во второй стакан накапать 14 - 65 капель корваллола и 2-7 капель мятной настойки, взболтать.
- 5) Насыпать в левую ладонь 3-10 таблеток активированного угля и 2-5 таблеток "Но-шпы", далее:
 - слизать, не глотая, все колеса,
 - набрать в рот воды, подождать пока «отшипит» уголь,

- сглотнуть и запить первым стаканом,

- стукнуть, выдохнуть.

6) Махнуть второй стакан, крякнуть и баиньки.

7) Дополнительно можно выпить еще 1-3 стакана теплой минералки (воды), а гастритникам положить под язык таблетку антацида. Если кто-то вам скажет, мол активированный уголь снизит активность других препаратов - смело плюньте ему в лицо. К обеду вы полноценный член общества и можете снова избирать и быть избранным.

Совет 5:

Если за столом не было квашеной капусты, после (или во время) можно восполнить свежей, смешав ее с кефиром и помяв. Очень полезное и хорошо отрезвляющее блюдо.

Совет 6:

Рецепт прост: берется чашка горячего кофе (если у кого проблемы с сердцем, можно применить чай), туда кидается ломтик лимона (сахар - по вкусу), заливается пара ложек коньяку и вся эта смесь выпивается в горячем виде. Предупреждение для курильщиков: воздержитесь от сигареты после этого хотя бы 15-20 мин., иначе возможен обратный эффект. Улучшение самочувствия происходит уже в процессе употребления данной смеси. Правда мной был обнаружен странный побочный эффект: после данной кофейно-коньячной смеси всегда почему-то сильно тянет спать, что иногда может быть совсем некстати (особенно на работе), но если вытерпеть, то где-то через полчаса сонливость проходит.

Совет 7:

Если умеете и еще можете сделать себе клизму - сделайте перед сном. Ведь сильное алкогольное опьянение и похмелье - это отравление. Чем лучше вы очистите организм от токсинов и сивухи - тем проще ему справиться с тем, что уже впиталось в кровь.

Совет 8:

Состав: томатная паста, вода - 200 гр., водка - 50 грамм (не перепутайте). Приготовление: томатную пасту по вкусу выдавливайте в стакан воды и размешивайте, получая красный напиток, похожий на томатный сок, добавляете в стакан водки, перемешиваете и пьете.

Совет 9:

Не могу не поделиться! С утра убить похмелье весьма приятно следующим способом:

1. Большую чашку набиваешь льдом
2. Кидаешь туда дольку лимона
3. Пустоты заливаешь минералкой (Нарзан, ясногорская, биба короче не важно, главное не боржом).
4. Смотришь на всё это ровно минуту (по часам) дабы оно самоохладилось.
5. Потом долго пьешь.
6. Переходишь к п. 1

Совет 10:

6-8 таблеток активированного угля

2 таблетки ношпы

1 таблетка аспирина

Нужно выпить это все после пьянки на ночь. Утром "бодуна" обычно не бывает. Активированный уголь адсорбирует всякую пакость, ношпа - печени помогает, а аспирин разжижает кровь - снижается давление.

Совет 11:

Один пожилой мужик посоветовал - я проверил и одобряю. Нередко на одном столе стоят и водка, и коньяк. А действие их на организм разное! Пейте сначала водовку, а потом полируйте коньячком - последствия будут куда менее грустными!

Совет 12:

Привести себя в боевое состояние из не особо глубокого похмелья можно и простой прогулкой. Желательно без сигарет. Перед прогулкой принять парочку драже поливитаминов (Декамевит, Гендевит), выпить стакан натурального сока или отвара шиповника. Затем выйти поближе к природе и подышать. Дышать надо умеючи. Делать это лучше всего сидя. Вдох производится не грудной клеткой, а животом. Не выпуская набранный воздух, продолжить вдох за счет расширения грудной клетки. Затем продолжить вздох, подняв плечи. Затем произвести выдох, но уже в обратном порядке. Примерная длительность одного цикла – 15 секунд. Повторить 6-10 раз. Если при дыхании закружилась голова, то стоит прерваться на несколько минут. Подобное дыхание можно провести на два-три захода с перерывом минут на десять. Затем желательно облиться холодной водой. В России этот метод очистки легких и организма не одно столетие использовали священнослужители. Они в этом деле знали толк.

Совет 13:

От похмелья и запаха изо рта помогает витамин В6 в ампулах. Две ампулы выливаются в полстакана воды и выпиваются залпом.

Совет 14:

На утро: Две таблетки аспирина + 3 литра минералки (растянуть до обеда). В обед - фрукты или соки. Можно не сильно калорийную пищу.

Совет 15:

Решил поделиться с вами способом, увиденным мной в какой-то предновогодней передаче (кажется у вас его не было). Если у вас намечается большое застолье (Новый Год, День рождения и тд.) с бурным возлиянием спиртосодержащих жидкостей, то неплохо за 5-6 часов до начала возлияний выпить 50-100 грамм чего-либо крепкого (водки, коньяку и пр.) Таким образом, организм получает "прививку" и время для выработки нейтрализаторов для защиты мозга (в первую очередь). Проверено мной неоднократно - действует! Становишься более стойким и не страдаешь наутро!

Совет 16:

Много я читал ваших рецептов, но самый лучший и проверенный, это: После обильной пьянки без селедки, перед сном выпить надо пол-литра молока, утром вы будет недоумевать, а была ли вчера пьянка или нет. Будете как новенький, ничего не болит. Пользуйтесь.

Совет 17:

Способ известный. Вышибать хмель из организма веничком давно было чисто русской традицией. Но ни в коем случае нельзя переборщить – парилка может сильно перенапрячь сердечно-сосудистую систему и неизвестно как все это скажется на и без того измученном организме. При появлении

одышки и сбоя сердечного ритма забавы с веничком и паром лучше прекратить. Медики даже склоняются к преимуществу сауны перед русской баней. Горячий и сухой воздух снимет похмелье относительно безопасней. Но во всем нужна умеренность. После бани или сауны – щелочная минеральная вода типа "Боржоми", горячий крепкий чай с сахаром или лимоном. Единственное неудобство парного похмелья – после баньки уж не до трудов праведных.

Совет 18:

С очень сильного перепою лучше пить не пиво, а крутую минералку. Я предпочитаю "Миргородскую". Но каждый может выбрать по себе. Ничего, что через некоторое время вы будете пугать унитаза (это вы его пугаете, а не он вас), зато хорошо очиститесь, и аппетит появится.

Совет 19:

Рецептик от заведующего кафедрой клинической фармакологии МГМИ от утреннего отходняка: стакан крепкого, горячего, сильно сладкого чая + таблетка баралгина + таблетка фуросемида(лазикс).

Совет 20:

Есть такая штука, называется "Спирулина", это некая микроводоросль. Продаётся в аптеках и выглядит как порошок зеленовато-серого цвета, выводит из организма шлаки и обладает ещё кучей целебных свойств, говорят, что если утром после бурной пьянки употребить треть чайной ложки и запить водой, хорошо нейтрализует похмелье. Мною рецепт не опробован.

Совет 21:

Самое лучшее, что было придумано на опохмелку или же точнее на очистку нашего бедного кишечника после тяжкой пьянки - это "стрелецкая метла":

- 2 части кислой капусты
- 1 часть нашинкованной свежей капусты
- 1 часть тертой моркови
- полстакана огуречного рассола

перемешать и употребить... через 15-20 минут будете сидеть на унитаза и благополучно опорожняться...

Совет 22:

Эта штука вообще уникальная: ее можно использовать и как нормальную еду. Сырые хлопья (овсяные, пшеничные и т.д. но обязательно категории "Экстра") залить кефиром или ряженкой из расчета 1ст. ложка хлопьев на 100г. кефира. Можете покислить, посахарить, кому что нравится. Весной и летом можно добавить зелень. Хотя-бы пару часов дать настоятся.

Совет 23:

Тестирование на национальную принадлежность Дело в том, что опохмелка - это сугубо индивидуальные особенности организма каждого индивидуума. У некоторых особей есть масса фермента, вырабатываемого печенью, фермента алкогольдегидрогеназы (о чём я уже писал). Поэтому, после бурной ночи или суток нет проблем - огромное количество этого фермента без проблем справляются с алкоголем в организме, расщепляя его на безопасные вещества (какие не помню точно, а в книжки неохота пока лезть). Объектам, которым не повезло, и они не имеют в достаточном количестве запасов этого фермента, что обусловлено индивидуальными генетическими особенностями, наутро бывает чрезвычайно тяжело, поскольку C2H5OH остался в их организме. Что

делать: промываться, отпиваться, отлежаться. Но тут приходит и другая проблема: C_2H_5OH вызывает привычку в потреблении его вновь. Поэтому Чукотка так быстро и спивается. Все в генах! - лишь отсутствие фермента. Так что генетически Русская нация выработала в себе устойчивость к алкоголизму. Спиваются, очевидно, те, в чьих генах плещется не чисто русская кровь, а с чьей-нибудь примесью.

Совет 24:

Как-то раз с товарищем с утра по приходу в институт мы обнаружили за собой пренеприятные симптомы пьянства до глууубокой ночи, полуторачасового сна и ожидания аттестационной работы (к которой в начале ночи и пытались подготовиться). Результат - боль в голове и мышцах, резь в глазах, почти полное отсутствия присутствия в реальности. Ну очень не приятно. И спасло нас следующее: Две чашки кофе с лимоном (обильным), при чем первая - без сахара, вторая - с ~2ложечки (сладко). И все это пить вперемешку с половиной бутылочки светлого несладкого пива. На каждые 60-70 кг весу потерпевшего. Через 15 мин после начала лечения мы смогли сами осознано передвигаться. Еще через 15 мин - говорить и думать без существенных запинок.

Совет 25:

Самый распространенный способ, но не самый действенный. Дело в том, что здесь необходимо точно знать меру, и любые ошибки приводят к продолжению пьянки. С мерой у нас в России всегда было туго. Рубили с плеча, косою саженью на версту с гаком, а душа была и остается широка. Специалисты же рекомендуют все делать так. Прежде всего – опохмеляться лучше водкой. Но водкой заведомо качественной, не разведенным спиртом или даже коньяком, а именно доброй правильной водкой. Далее: момент опохмеления лучше всего максимально оттянуть – чем позже, тем лучше. Достаточно настрадавшись, при необходимости окончательно прийти в нормальное состояние, следует один раз принять 50 граммов водки. И на том успокоиться. Если похмелье не очень жестокое, средней тяжести, то принять около 100 граммов водочки, причем медленно, в два-три захода. Если уж совсем плохо, то дозу можно увеличить до 150 граммов, но при этом разделив ее на пять-шесть рюмочек. Если уж очень - очень плохо и день основательно испорчен, то следует в течении дня выпить не более 250 граммов водки в 6-8 присестов. При этом пить как можно больше воды, рассола, закусывать огурчиками, капустой и спать. Если не спится – читать добрую хорошую литературу. Телевизор лучше не смотреть – слишком много негативного. А себя, любимого, надо беречь. Все эти рекомендации, без сомнения, интересны лишь людям здравомыслящим и трезво оценивающим действительность. Некоторым, особенно женщинам, они покажутся зловредными или даже кощунственными. Вопрос опохмелки действительно очень спорный и сугубо индивидуален. Главное – не навредить. В свое время я присутствовал при вскрытии трупа совсем еще недавно очень жизнерадостного 45-летнего мужчины, руководителя среднего предприятия, который умер от гипертонического криза после чисто служебной попойки по случаю какой-то комиссии. Опытный патологоанатом сказал уверенно: "Выпей он полста граммов вовремя – еще бы полста лет на охоту и рыбалку ходил". Принимать мир лучше таким, каков он есть. Такая вот мораль.

Совет 26:

Хочу поделиться своим секретом от головной боли после бурного веселья. Секрет очень прост: покупаешь бутылку "швепс" (вода газированная) и после употребления спиртного на ночь выпиваешь 200-300 мл этой воды. На утро чувствуешь себя лучше всех, потому что в этой воде содержится вещество под названием "Хинин". Что это за вещество я не знаю. Опробовано лично на себе и применяю его по мере возможности. Помогает конечно же если питье не закончилось "упиранием бивней" в стол, по-моему при таком раскладе не поможет ничего.

Совет 27:

Для прогона будуна я использую след способы:

1. пол-литра холодной воды, в которую выжали сок лимона отлично помогает людям с пониженной кислотностью...

2. литр кефира + литр воды + соль + сахар. Выпивается со словами "Будун, выходи!"

Совет 28:

2 таблетки янтарной кислоты (копеечное лекарство, в любой аптеке есть) и аспирин. Помогает почти всегда....

Совет 29:

А еще идем в аптеку и покупаем липоевой кислоты и Б6, прямо так и спрашивайте у фармацевта. Часа за три до бухача пьем это все 4 и 2 таблетки соответственно, на утро абсолютно никаких проблем. Проверено. Очень рекомендую.

Совет 30:

Всё сугубо индивидуально... Меня, например, от кофе на похмельную голову развозит во все стороны. А вот помогает следующее: 2-3 чашки крепко заваренного чая (смесь: 2/3 черный + 1/3 зеленый) с большим куском лимона, и/или пару стаканов кефира, и/или бутылочка Кока-Колы... С Кока-Колой странная вещь - чего в неё такое добавляют - почти все знакомые говорят, что очень помогает... У некоторых после этого, правда, минут через 15 возникает конкретный "иисус дристок"... Но это для очистки отравленного организма иногда тоже полезно!

Совет 31:

Деды советовали покурить немного травы... А я лично ничего не ем и не пью. Кроме Тана или Айрана, примерно 2 литра. Если слишком кисло – разбавляю чистой водой и все. Как правило, отпускает часов через 6.

Совет 32:

Есть тут конечно совет нормальные, но половина из них, особенно те, что с применением аспирина, аскофена и т.п. ночью или утром натошак, рано или поздно приведет к язве желудка. У меня уже есть :). Дерзайте! Кстати, есть пара полезных и очень эффективных жидкостей от похмелья: Теплая боржомы (много) и капустный рассол (стакана хватит - ну у кого дома не найдётся квашеной капусты то).

Совет 33:

Советники хреновы! Корвалол и так содержит экстракт мяты перечной, не зачем пить 2 стакана. Кофе с бодуна пить не рекомендуется, так как у обычного человека с похмелья и так повышено давление (именно поэтому можно ласты склеить в ванне). Ношпа – спазмолитик, она никак не связана с функцией печени. Ношпу пить с утра не стоит, если не плюёшь каждые 10 минут (если блюешь - тем более. перевод продукта, все равно не удержишь). Витамин с, янтарная кислота, минералка, аспаркам(лучше до сна), и спать. Пенталгин или алка зельцер, аспаркам, витамин с с утра. Лучше ничего не придумали. Все остальное не похмелье - а так, ерунда. Как вариант: 100 грамм водки в 2 захода + щи и спать часа 2.

Советы собраны для частной скорой помощи «Нарколог 52». Сайт – narkolog52.ru