



Перед гулянням.

Якщо на порядку денному у вас крупне торжество, а почати наступний ранок з головного болю зовсім не хочеться, віднесіться співчутливо до свого організму і підготуйте його до надходження алкоголю. Таким чином, ви понизите вірогідність швидкого сп'яніння, вживання алкоголю завдасть найменшої шкоди. Основний акцент необхідно зробити на продуктах, здатних або запобігти всмоктуванню алкоголю в кров, або нейтралізувати його дію. До таких відносяться:

- активоване вугілля в пігулках;
- жири рослинного або тваринного походження (у помірних дозах);
- рідка рисова каша;
- молоко або кефір;
- чорний або зелений чай;
- лимон.

Після гуляння.

На наступний після приємного торжества день не кожен може похвалитися відмінним самопочуттям. Отже, яким чином допомогти організму відновитися?

- рясне пиття (вранці до 1 літра лужної мінеральної води) відновить водний баланс і запас мінеральних солей в організмі;
- вітамін С (в даному випадку ефективніше буде таблетована форма споживання) сприяє виведенню токсинів з організму;
- огірковий розсіл або хлібний квас містять речовини, сприяючі виводу алкоголю;
- кухоль гарячого бульйону або чаю (залежно від самопочуття) - не варто перенавантажувати організм важкою їжею, вживання бульйону або просто чаю до обіду допоможе організму підбадьоритися і відновити сили;
- водні процедури - дію, що бадьорить, надасть контрастний душ, а якщо є можливість вивести токсини за допомогою відвідин лазні або сауни, то наступний після гуляння вечір відмінно для того підійде;
- дайте організму час і можливість для відновлення - протягом наступної доби уникайте фізичних навантажень, гарненько виспіться.

Початок [Декілька порад як правильно вживати алкоголь](#)