



Чуть ли не после каждого грандиозного сабантуя, очень сложно бывает подняться с постели, а, если это и происходит – то вы чувствуете себя не то, чтобы мерзопакостно и отвратно, не хочется жить.

Алкоголь не только является источником вашей невыносимой головной боли, но и следствием вашего высушенного организма. Сейчас вы как-никак нуждаетесь в остром восполнении жидкости в своем организме.

Для того, чтобы избавиться от похмелья, никогда не следует «подобное лечить подобным». Иными словами, спрячьте подальше всю тару с оставшейся «огненной водой», спрячьте пиво и другие алкогольные напитки. А еще лучше – вылейте в раковину. Дело в том, что, если вы сейчас восполните свой организм алкоголем – вы еще больше ослабите свое состояние, хоть и перестанете чувствовать неприятный ком в горле и тошноту.

На самом деле, избавиться от похмелья можно даже и за два с половиной часа. Начните свой день с того, что умойтесь и выпейте, как можно больше обычной кипяченой воды. Не пейте из-под крана, даже, если вам кажется, что такая вода безумно вкусная. Если вы будете пить из-под крана, то таким образом вы сможете нанести урон кишечнику. В сточных водах находится очень много бактерий.

Но самым действенным способом будет считаться свежееотжатый сок. Если у вас нет ни соковыжималки, ни сил на то, чтобы приготовить фреш, тогда ешьте свежие фрукты.

Многие люди, чтобы унять головную боль, пока она не переросла в мигрень, подсовывают ее под струю с холодной водой. Не стоит излишне насиловать свой и без того обессиленный организм. Так вы можете лишь простудиться. Вместо этого, как это не странно, желательно принять горячий душ. Свежести он вам не придаст, но, что уж точно, так это выведет из вас все «алкогольные токсины». Однако, не следует путать горячий душ с принятием горячей ванны. Она расслабляет и вы можете даже уснуть. Просто постоит под горячими каплями около 15-ти минут. Этого более, чем достаточно.

Ни в коем случае, не занимайтесь пассивным отдыхом. Старайтесь больше двигаться, выполняйте какую-либо физическую работу по дому. Это следует делать, даже, несмотря, на возможные боли по всему телу. Старайтесь терпеть. Если вы просто уляжетесь на диван, с многочисленными просьбами, чтобы вас никто не трогал, то ваше отвратительное самочувствие пребудет с вами на протяжении всего дня. А физический

Убрать похмелье за полтора часа

Автор: Надо.ua
11.05.2011 12:34

труд способен восстановить силы буквально через час или полтора.

Источник: <http://vipman.com.ua/>