**Как справиться с похмельем после встречи Нового года**

Самый лучший способ справиться с похмельем после бурной встречи новогоднего праздника – встреча этого праздника на трезвую голову. Но, далеко не каждый россиян находит в себя силы и достаточное количество воли, чтобы отказаться от возлияний под оливье и бой курантов. Наша статья для тех, кто планирует выпивать, встречая 2019 год. Надеемся, что наши советы помогут справиться с похмельным состоянием.

**Почему похмелье** развивается после употребления алкоголя?

Плохое самочувствие после принятия алкогольных напитков вызвано сложными химическими реакциями. В организме употреблявшего, вырабатывающийся в печени под действием этанола фермент – алкогольдегидрогеназа, сдвигает в сторону ощелачивания рН крови. Отсюда чувство разбитости, головная боль, тремор, головокружение («вертолеты»), тошнота, желание вырвать, плохой привкус во рту и отвратительный запах из него, поносы.

В этом списке симптомов похмелья нет ничего хорошего. Но стоит отметить, что если вы их у себя замечаете, то вы еще не конченый алкоголик и в вашем организме еще есть силы бороться с действием этилового спирта. Это радует. Но понятно, что вас не радует наличие этих самых симптомов. Что делать, чтобы от них избавиться?

* Во-первых, не пить! Перетерпите. Принцип «вышибания клина клином» может привести к тому, что вас потом придется **выводить из запоя**. А из него намного сложнее выбираться, чем из рядового похмелья.
* Во-вторых, больше пейте воды. Алкоголь приводит к обезвоживанию.
* В-третьих, сдвигайте ваш рН баланс крови в сторону окисления. Подойдут лимоны, кислая капуста, пресловутый рассол. Если конечно, вы сможете, хоть что-то съесть и пить.
* В-четвертых, хорошо бы все-таки найти в себе силы поесть. И желательно, чтобы это были горячие первые блюда. Рассольник, солянка будут идеальными вариантами. Эти наваристые кислые супы помогут вернуться к жизни.
* В-пятых, прибегайте к элементарным, проверенным лекарственным препаратам, на которые у вас нет побочных эффектов, к антипохмельным средствам из аптеки. Они помогут снять головную боль, тремор, сердцебиение, повышенное АД. Безобидный аспирин, валерьянка, привычный для вас препарат от давления, намного лучше помогут, чем очередная рюмка.

Но уж если совсем плохо и вы не удержались, пьете не первый новогодний день, дозы растут, то тут следует обратиться за результативной помощью профессионалов.

*Мы знаем,* ***как лечить алкоголизм****. Позвоните и не откладывайте! Вместе мы остановим новогодний запой и вернем вашего родного к трезвой повседневной жизни.*

*2185, уник 100%*

 **