

Практически ни один большой праздник на сегодняшний день не проводится без алкоголя. С алкогольными напитками мы отмечаем день рождения, новый год и организуем корпоратив. Любое торжество станет веселее, когда на столе [красное шампанское](#)

Вот только утром после веселья почти нет и следа, возможно ли избежать похмелья? К большому сожалению, нет, но вы можете существенно уменьшить отрицательный эффект. Прежде всего, правильно закусывайте после каждой рюмки. Идеальная закуска должна быть жирной и сытной. В результате этого стенки сосуда покроются слоем жира и будут менее активно впитывать спиртное. Еще один интересный способ - это скушать перед мероприятием немножко семян подсолнечника.



Старайтесь пить больше чистой воды. Все знают, что алкоголь приводит к обезвоживанию и уже во время сна ощущаем все минусы "сушняка". Сократить отрицательный эффект достаточно легко, выпивайте побольше воды в процессе застолья и тем самым окажете отличную помощь организму. Пока вы веселитесь и пьете, ваша печень активно работает, расщепляя алкоголь и выводя его из вашего организма. Довольно объяснимо оказать помощь ей при помощи лекарственных препаратов, но это еще одно заблуждение. Потому что если принять абсолютно любое лекарство, нагрузка на этот орган только увеличится. Еще один интересный факт: люди спортивные менее всего страдают от похмелья. Связано это с тем, что развитая мышечная масса очень эффективно сохраняет воду в организме и замедляет процесс обезвоживания. Выгоднее купить [шампанское оптом](#).

По-настоящему сильное похмелье можно испытать, если вы будете злоупотреблять сладкими коктейлями. Запивая спиртное соками и газировками, вы таким образом ускоряете обезвоживание из-за большого количества глюкозы. Отрицательно воздействует и углекислый газ, заполняющий желудок и образует обманчивое чувство сытости. В итоге вы очень плохо закусываете и алкоголь всасывается излишне быстро. Похмельный синдром заметно усиливается, если часто курить. Не станем углубляться в детали, однако при возможности стоит отказаться от курения или выбирайте сигареты электронные. И, наконец, самая очевидная рекомендация - не стоит смешивать разные напитки. Большую опасность содержит алкоголь с газом, например, пиво.

