

Средство от похмелья



Американские коллеги поделились с нами своими секретами

Средства от похмелья сложно испытывать в клинических условиях — для этого пришлось бы заставить несколько тысяч человек добровольно обречь себя на жуткие мучения. Науке известно, кто больше страдает наутро после вечеринки (женщины и азиаты) и какие напитки вызывают особенно сильные мучения (виски и вино; водка и джин куда более безобидны). Еще известно, что похмелье тем хуже, чем больше выпьешь, в зоне риска находятся люди, опустошившие пять рюмок, стаканов или бокалов за вечер. Дальше заканчивается точное знание и начинаются традиции. В рамках интернационального обмена — 7 способов борьбы с похмельем от американской редакции Forbes.

Вода!

Как бы странно это ни звучало, выпивка обезвоживает организм. Например, пиво, хотя и состоит практически полностью из воды, влияет на работу почек — в результате теряется жидкости больше, чем поступает. Много воды наутро после вечеринки — действенное средство, но еще лучше выпить несколько стаканов прямо во время застолья.



Обезболивающие

У каждого есть своя любимая таблетка, будь то аспирин, ибупрофен или что-то еще. Болеутоляющие и вправду облегчают страдания, но стоит помнить, что некоторые из них плохо сочетаются с алкоголем, особенно тайленол и экседрин, содержащие кофеин. Используйте их с осторожностью.



Витамины B6 и B12

Недостаток витаминов B6 и B12 может усиливать симптомы похмелья, говорит доктор Катц, директор Центра профилактики заболеваний в Йельском университете. Причина в том, что алкоголь подавляет всасывание витаминов в кишечнике. Если принять их с утра, похмелье может пройти быстрее. Но не злоупотребляйте, напоминает доктор: постоянный переизбыток этих витаминов может привести к неприятным неврологическим последствиям.



Хэчжангук

В переводе с корейского «хэчжангук» значит «суп от похмелья». По утрам в выходные дни уличные торговцы в Корее продают его в развоз со своих тележек. Ингредиенты супа непостоянны, но всегда включают коровьи кости и кровь. И еще несколько специй, от которых любой европеец пойдет пятнами. Но пусть уж лучше горит язык, чем раскалывается голова. Если рядом нет корейского ресторана, подойдет любой острый суп.



Росиглитазон

У вас есть знакомые диабетики? У них может оказаться баночка росиглитазона. Росиглитазон повышает уровень глюкозы в крови и немного облегчает утренние страдания. Но не рассчитывайте, что его будут продавать в аптеках как средство от похмелья: диабетикам не рекомендовано

выпивать. И конечно, посоветуйтесь сначала с врачом.



Экстракт опунции

В пустыне нет воды, но есть другое хорошее средство от похмелья. Недавнее исследование показало, что экстракт кактуса опунции смягчает некоторые симптомы похмелья — тошноту, сухость во рту и потерю аппетита. Головная боль, правда, никуда не денется, так что таблетка может все равно пригодиться.



Подобное подобным

Существует легенда, что глоток-другой с утра облегчает похмелье. Но мы не из тех, кто будет подталкивать своих читателей к скользкой дорожке алкогольной зависимости. Наша альтернатива: хорошая яичница с беконом.

Мори н Фарр ел

www.forbes.com