

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОХМЕЛЬЯ НА НОВЫЙ ГОД?

Думаю, будет правильным еще раз освежить в памяти несколько народных рецептов, способствующих тому, чтобы новогоднее утро не стало пыткой для нашего организма.

Во-первых, организм нужно заранее подготовить, то есть за несколько часов до нового года «принять» 80-120 г коньяка или водки и хорошененько закусить. Такая «прививка» нужна для выработки нейтрализаторов, защищающих мозг.

Непосредственно перед мероприятием полезно выпить чашечку кофе или чая с лимоном, т. к. лимон хорошо нейтрализует алкоголь. Чтобы отсрочить опьянение, хорошо бы поесть жирной пищи или выпить жирного бульона. Жир как бы смазывает желудок и не дает алкоголю впитаться в кровь. Главное - не переборщить с жирами, иначе станет плохо. После этого нужно выпить

несколько таблеток активированного угля, забирающего алкоголь в себя. Некоторые перед употреблением водки выпивают сырое яйцо, но эффект от этого намного меньше.

Не забывайте, что алкоголь впитывается в организм уже во рту, поэтому пить лучше всего залпом. Во время застолья налегайте на всевозможные салаты и закуски. Очень полезны квашеная капуста и соленые огурчики, восполняющие потерю электролитов в организме. Для поддержания баланса витаминов и сахара в крови хороши свежие фрукты и фруктовые соки, а вот газировку лучше вообще исключить из новогоднего меню.

Помните, что самые убойные коктейли, приводящие к быстрому опьянению, это: водка с шампанским - первое место, ерш - второе, а вино с водкой - всего лишь на третьем месте. Интересно, что смесь трех напитков обладает меньшим эффектом, чем то же количество коктейля из двух напитков.

Еще одно условие для облегчения похмелья - поменьше курить во время возлияний, лучше побольше двигаться. А перед тем как рухнуть в кровать, выпейте несколько таблеток активированного угля, пару таблеток ношпы и таблетку аспирина (уголь абсорбирует вредные вещества, ношпа помогает печени, а аспирин понижает давление и разжижает кровь).

Но что же делать, если все это вам не помогло, и наутро вас мучает головная боль, а в рот какой-то гад засунул кусок наждачки? Попросите более стойкого товарища по несчастью сварить вам крепкого наваристого бульона. Если же товарища поблизости не имеется, выпейте натошак кисленького морса, теплого молока или кефира.

Раз уж вы все равно добрались до кухни, приготовьте себе простой коктейль, чтобы привести в норму электролитный баланс организма: в стакан томатного сока добавить соль, перец и 1 яичный желток. Выпить надо залпом, не смешивая.

Орловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями

*Поздравляет всех жителей Орловской области
с наступающими Новым годом и Рождеством!*

*Желаем вам семейного счастья,
благополучия и крепкого здоровья.
Живите по совести!*

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ,
предоставляемых Орловским областным центром по профилактике и борьбе со СПИД и ИЗ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ АНТИТЕЛ И АНТИГЕНОВ МЕТОДОМ ИФА:

- ВИЧ (СПИД)	стоимость исследования -	113,80 руб.
- токсоплазмоз	стоимость исследования -	227,60 руб.
- гепатит С	стоимость исследования -	113,80 руб.
- гепатит В	стоимость исследования -	113,80 руб.

ИССЛЕДОВАНИЕ НА ОБНАРУЖЕНИЕ АНТИГЕНОВ МЕТОДОМ ПЦР

- гепатит В	стоимость исследования -	156,74 руб.
- гепатит С	стоимость исследования -	156,74 руб.
- вирус простого герпеса	стоимость исследования -	156,74 руб.
- цитомегаловирус	стоимость исследования -	156,74 руб.
- гарднерелла	стоимость исследования -	156,74 руб.
- гонорея	стоимость исследования -	156,74 руб.
- трихомонада	стоимость исследования -	156,74 руб.
- хламидии	стоимость исследования -	156,74 руб.
- уреаплазмы	стоимость исследования -	156,74 руб.
- микоплазмы	стоимость исследования -	156,74 руб.
- кандиды	стоимость исследования -	156,74 руб.

ПРОВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ НА ИММУННЫЙ СТАТУС

стоимость исследования - 1957,83 руб.

ТЕЛЕФОН РЕГИСТРАТУРЫ 40-89-51

