



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

# КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание



## Эффективные способы избавиться от похмелья

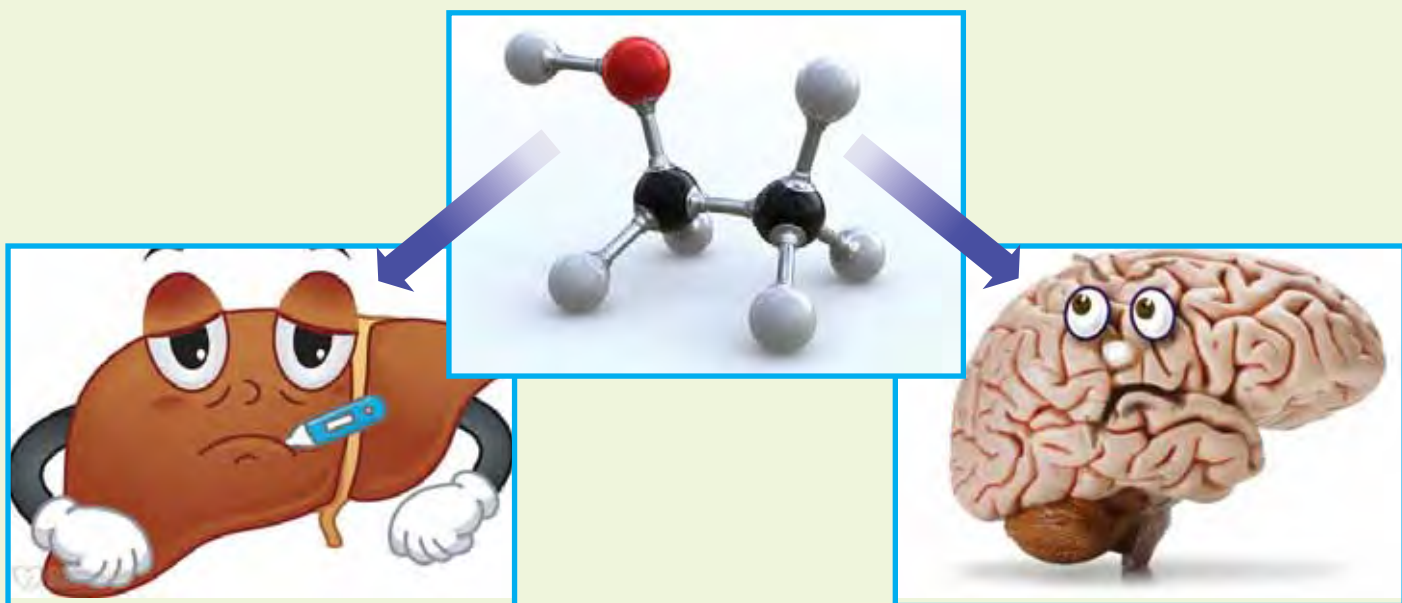
Новогодние праздники близки к завершению, заканчивается череда банкетов и застолий, которые обычно не обходятся без спиртных напитков. Если соблюсти меру в их употреблении не удалось, то наутро приходит расплата.

По статистике, примерно 77% людей страдает похмельным синдромом. Как смягчить его проявления и поскорее избавиться от последствий чрезмерных возлияний?



## Что такое похмелье?

Этанол, как и любое другое токсичное вещество, перерабатывается печенью сначала в ядовитый альдегид, затем в уксусную кислоту. Однако при избытке алкоголя ферменты (алкогольдегидрогеназа и альдегиддегидрогеназа) не могут вовремя переработать альдегид, который в 20–30 раз токсичнее самого алкоголя. Поэтому похмелье не что иное, как отравление организма токсинами. Его последствия можно снизить, если подойти к вопросу правильно.



## Готовьтесь заранее

Русская пословица утверждает, что готовить сани надо летом, а телегу зимой. Это высказывание чрезвычайно актуально для тех, кто хочет должным образом подготовиться к застолью. Чтобы активировать расщепляющие алкоголь ферменты, некоторые эксперты советуют за час-два до полноценного начала празднования выпить 50 г крепкого алкоголя.

Ферменты можно активизировать и с помощью печёночных препаратов – гепатопротекторов. Примите 2–3 чайные ложки коллоидной фитоформулы Детокс за час или два до начала праздника.

Также рекомендуется заранее выпить сорбенты, поглощающие из организма избытки этилового спирта и вырабатывающиеся в результате его распада токсины. Самый известный сорбент – активированный уголь. В АРГО популярен Литовит. На рынке также представлены и другие препараты (Полисорб, Лактофильтрум, Энтеросгель).

## Выбирайте правильные напитки



Наш организм отравляет не только сам этанол, но и побочные вещества, появляющиеся в процессе брожения, – сивушные масла, или конгенеры. Они отвечают за формирование вкуса, цвета и аромата алкоголя, но также создают дополнительную нагрузку на печень. Поэтому напитки с низким содержанием конгенов – светлое пиво, водка, джин и белое вино – вызывают меньше похмелье, чем, к примеру, тёмное пиво, виски, текила, коньяк или красное вино.

Кроме того, не стоит злоупотреблять коктейлями (в них выше содержание сахара) и напитками с углекислым газом (пиво, игристое вино, шампанское). Благодаря углекислому газу не переработанный печенью алкоголь быстрее поступает в кровь и оказывает негативное воздействие на организм.

## Восполните потерю воды, электролитов и витаминов

Вопреки распространённому мнению, недостаток воды в организме не является основной причиной похмелья,



однако может способствовать усилению его симптомов. Алкоголь нарушает естественное мочеотделение, и для компенсации жидкости организм начинает поглощать воду из тканей и внутренних органов, в том числе мозга. Это вызывает временное сокращение его объёма. Сам он к боли не восприимчив, однако вместе с ним уменьшается и внешняя твёрдая мозговая оболочка, связанная, в свою очередь, с волокнами – а вот они могут ощущать боль в полной степени. Этим объясняются головные боли, которые усиливаются под воздействием на сосуды многих напитков, в частности пива. Вода активизирует работу почек, тем самым ускоряя вывод токсинов из организма. Пейте побольше воды – хуже от этого точно не будет.

Вместе с водой из организма выводятся соли, удерживающие жидкость внутри клеток, – электролиты. Это ведёт к нарушению работы систем организма и плохому самочувствию.

В результате переработки алкоголя у нашего организма истощается запас витаминов. Необходимо их восполнение. Растворите от трёх до пяти чайных ложек (в зависимости от тяжести похмелья) коллоидной фитоформулы Детокс в бутылочке с минеральной водой и пейте часто, небольшими порциями. Это позволит максимально эффективно усилить работу печени. Добавьте также 1-2 чайные ложки Лайф Малти Фактора, который насытит организм потерянными



## Примите сорбенты

Сорбенты, как уже отмечалось выше, поглощают избытки этилового спирта и токсины. Даже если вы приняли сорбенты до застолья, не лишними они будут и после возлияний.



## Выпейте апельсиновый сок

Лимонная кислота способствует активации цикла трикарбоновых кислот и, таким образом, ведёт к биохимической детоксикации организма. Поэтому при похмелье полезно выпить апельсиновый, лимонный или любой другой сок с высоким содержанием лимонной кислоты. Идеально – свежавыжатый. Помимо лимонной кислоты, он содержит витамин С и глюкозу, которые также смягчат симптомы похмелья. Помогут и продукты, содержащие молочную кислоту: кефир, айран, кумыс и непастеризованный квас. Вместе с тем нельзя забывать, что сок и молочные продукты усиливают вызванное алкоголем раздражение стенок желудка, поэтому усердствовать с ними не стоит.



## Прогуляйтесь

Если наутро после приёма алкоголя вы чувствуете в себе силы, то полезно будет совершить небольшую прогулку или подвергнуть организм другим лёгким физическим нагрузкам. За счёт ускорения метаболизма весь яд, оставшийся после выпивки, выведется быстрее.



## Очистите желудок и кишечник

Алкоголь, не попавший в кровь сразу, продолжает оставаться в желудочно-кишечном тракте и постепенно впитывается, отравляя организм. Очень часто этот процесс может продлиться и на следующий день после приёма спиртных напитков. Поэтому, если вы сильно перебрали накануне, лучше очистить желудок и кишечник. Если вы чувствуете себя действительно плохо, можно даже вызвать у себя рвоту.



## Помогут коллоидные фитоформулы

Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин можно применять не только перед застольем или утром при похмельном синдроме. Идеальный вариант – создать благоприятный фон во время всей череды праздников, регулярно укрепляя печень, сохраняя высокий уровень витаминов, антиоксидантов, минералов. Принимайте коллоидные фитоформулы курсом во время окончания новогодних праздников и в дни после них:

- **Детокс** поддержит работу печени, желчного пузыря, желчевыводящих протоков и поджелудочной железы;
- **Шугар Бэланс** улучшит обмен веществ и предупредит отложение лишних килограммов во время череды застолий;
- **Гастеро Комплекс** улучшит работу желудочно-кишечного тракта, защитит стенку желудка от раздражения алкоголем, избавит от изжоги, вздутия живота, улучшит перистальтику кишечника.
- **Ночной восстанавливающий ВИА-гель** поможет восстановить нарушенный режим сна-бодрствования, позволит комфортно перейти от праздничных дней к дням рабочим.



## Схема приёма

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)			
	утром	днём	вечером	перед сном
Детокс	5	—	—	5
Шугар Бэланс	5	—	—	5
Гастеро Комплекс	5	—	—	5
<b>Night Active Renovation (ночной восстанавливающий VIA-гель)</b>				

Вам могут также понадобиться дополнительные коллоидные фитоформулы.

## Кардио Саппорт

Во время праздников могут обостриться сердечно-сосудистые заболевания. Алкоголь может привести к нарушению сердечного ритма, сгущению крови и риску образования тромбов в результате обезвоживания; он оказывает прямое токсическое воздействие на сердце.

Примите 1–2 чайные ложки Кардио Саппорта или курсом по 1 чайной ложке 2 раза в день, если вы:

- испытываете неприятные ощущения в области грудной клетки слева или за грудиной;
- чувствуете сердцебиения или перебои в сердечном ритме;
- ощущаете эпизоды «замирания» сердца.

Помните, что при выраженных симптомах и невозможности устранить неприятные явления в домашних условиях необходимо вызвать бригаду «скорой помощи».



## Ментал Комфорт

При чередке застолий страдает и нервная система. Приём алкоголя обезвоживает головной мозг, в организме возникает дефицит нейрозащитных витаминов группы В. Также продукты деградации алкоголя (ацетальдегид) оказывают прямое токсическое действие на нервную систему.





Примите 1–2 чайные ложки Ментал Комфорта или курсом по 1 чайной ложке 2 раза в день (во второй половине дня, например), если вы:

- испытываете перевозбуждение и сложности с засыпанием;
- отмечаете тремор конечностей;
- одним из основных признаков похмелья для вас является головная боль.

**Берегите своё здоровье!**

**ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН**  
Консультации доктора и информация о продукции Компании

Консультации по Skype: **ad-consult**

**Бесплатно в России 8-800-700-36-12**



**Россия**

Москва +7 (495) 661-36-12  
Владивосток +7 (924) 336-35-66



**Украина +38 (093) 667-93-50**



**Казахстан +7 (777) 890-50-81**



**Беларусь +375 (29) 5-891-891**

**КОЛЛОИДНОГО ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**  
**ВМЕСТЕ С AD<sup>+</sup>MEDICINE**

[www.admedicine.ru](http://www.admedicine.ru)

