

Мифы о похмелье настолько же различны, как, собственно, и алкогольные напитки, из-за которых оно и наступает.



Миф 1: Похмелье – это нормальное состояние, в нем нет ничего плохого

На самом деле: Похмелье – это ответная реакция человеческого организма на алкогольное отравление. А прием изрядной дозы алкоголя – огромный стресс для иммунной и нервной системы.

Миф 2: У мужчин и женщин одинаково протекает похмелье

На самом деле: Женский организм более восприимчив и больше подвержен негативному влиянию алкоголя, чем мужской. Объяснить это можно тем, что организме мужчины содержится больше воды, которая помогает снизить концентрацию алкоголя. По этому, у женщины, которая выпила такую же дозу алкоголя, как и мужчина, концентрация алкоголя в организме будет гораздо выше.

Миф 3: Похмелье – участь пьяниц

На самом деле: Совсем не обязательно быть сильно-пьющим человеком, чтобы ощутить все «прелести» похмельного синдрома на себе. Все зависит от восприимчивости вашего организма, вашей комплекции. Даже небольшая доза алкоголя может вызвать у человека похмелье.

Миф 4: Умеренные дозы вина не вызывают похмелья

На самом деле: В вине содержатся вещества танины, и они могут провоцировать головную боль. Такие напитки, как виски, также могут вызвать сильное похмелье.

Миф 5: Градусы нужно повышать, а не понижать

На самом деле: Совсем не важен порядок, в котором пьются алкогольные напитки, важно общее количество принятого алкоголя.

Миф 6: Чтобы утром было легче, необходимо выпить обезболивающее перед сном

На самом деле: Обезболивающие препараты имеют длительность своего действия максимум 4 часа. И к утру этот эффект пройдет. Утром вам заново нужно будет пить таблетку.

Миф 7: Алкоголь вместо снотворного

На самом деле: Спиртное нарушает сон. Алкоголь возможно и поможет вам уснуть, однако существенно испортит качество сна.

Миф 8: Чтобы убрать похмелье, нужно выпить с утра

На самом деле: Спиртное, выпитое утром, только отложит симптомы похмелья, ведь похмелье наступает, когда уровень спиртного в крови падает до нуля.

Миф 9: Кофе имеет тонизирующий эффект и эффективен в борьбе с похмельем

На самом деле: Кофеин вызывает обезвоживание и может только усугубить похмельное состояние.

Тэги: [как](#) , [про](#) , [же](#) , [людей](#) , [которых](#) , [наступает](#) , [из-за](#) , [оно](#) , [настолько](#) , [мифов](#) , [напитки](#)

,
[похмелье](#)

,
[алкогольные](#)

,
[собственно](#)

,
[мифы](#)