

## Как быстро почистить организм от алкоголя в домашних условиях?



Как очистить организм от алкоголя – это вопрос, который волнует все большее число людей. Последствия алкогольного опьянения затрагивают все органы, поскольку спиртные напитки оказывают системное воздействие на человеческий организм. Чтобы развернуто на него ответить, необходимо понимать, что под очищением подразумевается два разных процесса.

### Содержание статьи

- Очищение организма от алкоголя при высокой его концентрации в крови
- Очищение и восстановление после запоя
- Очищение крови и детоксикация
- Очищение в домашних условиях

### Очищение организма от алкоголя при высокой его концентрации в крови

Узнать, как очистить организм от алкоголя, требуется в том случае, если человек однократно употребил большое количество спиртного. Очищение обеспечивается соблюдением нескольких условий.

Восполнение жидкости. Алкоголь провоцирует нарушения водного обмена, а некоторая его часть выводится с помощью выделительной системы, поэтому важно не только восполнить необходимый объем жидкости, но осуществить постоянное поступление ее в организм. С этой целью подойдет как обычная или минеральная вода, так и теплый чай, настои трав, компоты, морсы. Выведение токсинов. Продукты распада алкоголя оказывают токсическое действие, для его минимизации необходимо воспользоваться сорбентами: средствами, связывающими и выводящими из организма вредные вещества. Как очистить организм от алкоголя с их помощью? Механизм действия одинаков, хотя они могут быть

как аптечными – например, активированный уголь, так и природными – неочищенный рис является естественным сорбентом, впитывающим часть вредных веществ.

**Витамины.** Помочь организму в борьбе с продуктами распада алкоголя можно с помощью витаминов, основным из которых является аскорбиновая кислота. Сочетание витамина С и Е ускоряет процесс очищения, а также благоприятно скажется на сосудах, укрепляя их стенки.

Из аптечных средств основными являются янтарная кислота, глицин, обезболивающие средства, которые необходимы при возникновении головной боли. Целесообразность их применения определяется настоящим состоянием человека.

## Очищение и восстановление после запоя

Если нужна не экстренная помощь при похмелье, а комплексное лечение от алкоголизма и очищение организма после выведения из запоя, важно знать не только чем чистят кровь от алкоголя при длительном его употреблении, но и как оказать помощь другим органам, подвергавшимся систематическому пагубному воздействию.

**Восстановление функции мозга.** Головной мозг подвергается серьезным нарушениям вследствие длительного злоупотребления спиртным. Это происходит за счет нарушения работы сосудов и его трофики, главным условием восстановления является применение препаратов, улучшающих обменные процессы и насыщение тканей кислородом. Как правило, это ноотропы, средства для нормализации сосудистой функции.

**Оздоровление печени.** Печень – главный орган, который помогает бороться с алкоголем и продуктами его распада, являющийся уникальным в связи со способностью к регенерации. Некоторые исследователи утверждают, что лучший способ лечения печени – обеспечить ей «отдых». Это значит, что орган не следует перегружать тяжелой пищей, спиртным, большим количеством лекарственных средств. Иногда могут потребоваться гепатопротекторы, особенно это актуально при наличии уже сформировавшихся заболеваний или выраженных нарушений.

**Восстановление почек.** Часть алкоголя выводится с выделительной системой, токсины имеют свойство оседать в тканях почек и провоцировать нарушения их работы. Важно поддержать работу мочевыводящей системы, обеспечив оптимальный питьевой режим, полное исключение спиртного. Во многих случаях не повредит прием мочегонных сборов, что является частью профилактики бактериальных и других осложнений.

**Нормализация работы поджелудочной железы.** Оптимальный режим питания – залог оздоровления поджелудочной железы. Основные правила состоят в употреблении пищи небольшими частями, не допуская длительного голодания. За 30 минут до приема пищи можно выпить стакан теплой воды – «настроить» орган на предстоящую работу. Важно отказаться от гастрономических экспериментов, употреблять достаточно природных жиров: масел, рыбы, авокадо.

Восстановление работы того или иного органа должно учитывать наличие уже приобретенных заболеваний – может понадобиться специальная терапия, назначение медикаментозных средств.

## Очищение крови и детоксикация

Процедура медикаментозной детоксикации осуществима только в условиях стационара. Иногда она может быть проведена и в домашних условиях, но только квалифицированным специалистом. Поэтому, задаваясь вопросом «чем почистить кровь от алкоголя», важно это помнить и понимать: капельницы, иные способы введения специальных лекарственных средств самостоятельно проводить не следует.

Основными аппаратными методами очищения выступают:

- плазмаферез;
- гемодиализ;
- гемосорбция.

Как очистить организм от алкоголя и в какие сроки это осуществляется? Скорость очищения напрямую зависит от ряда факторов: веса, пола, степени опьянения, частоты употребления спиртного, индивидуальных особенностей.

## Очищение в домашних условиях

Дополнением к медикаментозной помощи могут выступить народные рецепты:

Мед. Главный продукт для естественной и мягкой детоксикации – обладает некоторым мочегонным, потогонным действием, способен нейтрализовать действие токсинов, содержит ряд полезных веществ и витаминов. Прежде, чем очистить кровь от алкоголя с помощью этого продукта, необходимо убедиться в отсутствии аллергии. Можно употреблять одну чайную ложку меда, растворив его в стакане теплой воды, раз в 30-60 минут в течение дня.

Крапива. Свежая или сушеная трава также является мочегонным средством, оздоравливающим кишечник и поджелудочную железу. Заваривать крапиву необходимо в виде чая. Кстати, для тех, кто задается вопросом «как снять тягу к алкоголизму» - крапива обладает эффектом, снижающим потребность в потреблении спиртного. При этом важно помнить о противопоказаниях: нарушении свертываемости крови, отеках. При их наличии следует предварительно получить консультацию специалиста.

Отвар овса. Он благоприятно сказывается на функции желудочно-кишечного тракта, где находится большая часть вредных веществ, поэтому его действие можно назвать системным.

Отвар корней одуванчика. Мочегонное действие этого растения позволяет лучше справиться с токсинами, для приготовления необходимо 1 ст.л. травы кипятить в 0,25 воды в течение получаса, затем остудить и процедить. Принимать дважды в день (итоговый объем, как правило, в 3 раза меньше за счет выкипания воды).

Свекольный сок. Такое средство с добавлением растительного масла (по 1 ст.л. утром натощак) обладает не только благоприятным действием на сосуды, но и слабительным эффектом, поэтому не следует его применять при необходимости отправиться на работу.

Сбор трав. Чабрец, зверобой, тысячелистник, полынок, таволга, корни левзеи и дягиля, ягоды можжевельника - в одинаковых пропорциях, 2 ст. л. залить литром кипятка, настоять, хорошо процедить. Принимать не менее 10 дней, как чай. После важно сделать перерыв на 5 дней и повторить курс.

Если человек неоднократно задавался вопросом «чем чистят кровь от алкоголя», можно заподозрить у него наличие болезненной тяги к спиртному. Для этого нужно знать, как проявляется алкогольная зависимость – это позволит своевременно обратиться к специалисту и получить квалифицированную помощь.

В том случае, если у зависимого отсутствует потребность в получении лечения, необходимо знать, как уговорить алкаца лечиться – от этого зависит не только настоящее состояние, но и здоровье органов и систем в будущем, а также личное благополучие.

Преодолеть алкогольную зависимость самостоятельно крайне сложно – в большинстве случаев необходима сторонняя помощь опытных специалистов.