

עד דלא ידע אהון קיין נאכווייען

עס איז כדאי צו וויסן אז די נאכווייען וואס קומען נאכן שיכור ווערן זענען בכלל נישט קיין זאך וואס דארף געשען, מיט אביסל פארזיכטיגקייט קען מען טרינקען 'עד דלא ידע' אהן צו ליידן דערפון דערנאך.

די פאלגענדע כללים וואס זענען באזירט אויף פארלעסליכע מעדעצינישע מקורות, קענען פארמיידן אדער עכ"פ מינימיזירן די אומאנגענעמליכקייטן.

- אלקעהאל שאדט דעם אומיון סיסטעם דעריבער זאל א מענטש וואס שפירט זיך נישט גוט בכלל נישט טרינקען און מאכט אויך זיכער אז איר נעמט נישט קיין "שום" מעדעצין, אפילו טיילענאל, מאטרין, אספרין, און אוודאי נישט קיין שום פרעסקריבשאן מעדעצין. די רעזולטאטען קענען זיין סכנת נפשות ממש!
- אויב דרייווט איר: טוט אייך א טובה און געט אוועק די שליסלעך פון אייער קאר בעפאר איר רירט נאר צו די באטל פון וויין, אויב זענט איר אונטער 25 יאר וועט איר פארלירען אייער לייסענס אויף אייביג.

פארן טרינקן:

א. עסט אסאך, בפרט פעטע און געפרעגלטע מאכלים, אדער מאכלים וואס פארמאגן קארבאהידראט ווי צ.ב. מאכלים וואס האבן מעהל, קארטאפל, רייז א.ד.ג.
ב. עס איז ראטזאם צו עסן טאוסט די קארבאן דערפון העלפט דעם קערפער פארנעמען אלקאהל.
ג. טרינקט וואסער אדער אנדערע לייכטע, נישט זיסע, געטראנקן, ספעציעל די וואס אנהאלטן וויטעמינען, ווי אויך איז ראטזאם צו נעמען וויטעמינען טאבלעטן.
כאטש אז עסן פארלאנגזאמט די השפעה פון אלקעהאל, האלט דאס אבער נישט צוריק פון ווערן שיכור! עסן און טרינקען בעפאר העלפט אז די קערפער זאל נישט ווערן אויסגעטרינקט, און העלפט פארנעמען אלקאהל און דאס פארמיידט בויך ווייטאג וכו'.

בשעת'ן טרינקן:

א. עס איז וויכטיג צו טרינקען וויין פון א גוטע קוואליטעט, מיט ליכטיגע קאלירן און אהן א צוקער, די אלע זאכן העלפן די קערפער פארנעמען גרינגער די אלקאהל.
ב. בשום אופן נישט טרינקען פארשידענע סארטן אלקאהל ווי וויין, ביר, וואדקע, וויסקי, ליקער, ספעציעל זאל מען נישט טרינקען וויין נאכן טרינקן ביר.
ג. טרינקט נישט אסאך אויף איין מאל, ווארט'ס א שטיק צייט צווישן איין כוס און דאס צווייטן צו געבן צייט פארן קערפער צו פארנעמען די אלקאהל - דאס ווארטן פארמיידט נישט ווערן שיכור!
ד. זייט מקפיד צו עסן און טרינקען וואסער צוזאמען מיטן טרינקען אלקעהאל. פאר יעדן כוס אלקעהאל טרינקט א כוס וואסער אדער אנדערע לייכטע געטראנקן.
ה. פארמיידט טרינקען גאז-געטראנקן, דאס שטערט דעם קערפער פארנעמען די אלקעהאל.
ו. עס איז ראטזאם זיך אפצוהאלטן פון טרינקען געטראנקען מיט קעפפין. ווי קאלע, קאווע, טיי. דאס טרוקנט אויס דעם קערפער.

זיך אויסצוניכטערן אדער אויב הייבט עס אהן צו איכלען:

א. טרינקט א שווארצע קאווע.
ב. כאפט א דרימל דאס איז די מערסטע ווירקזאם 1 שעה, שלאף מאכט אייך פאר א נייע מענטש.
ג. האלט די גוף ווארעם, ווייל די וויין שטיפט אראפ די היץ פונעם מענטש, דעקט אייך איבער מיט א דאכענע.
ז. טרינקט אסאך וואסער און עסט עסן מיט קארבאהידראט ווי אויבן דערמאנט. בפרט איז גוט צו עסן פעניץ (טאוסט).
י. א עפל אדער א זייערע פיקל קען העלפן צוריק שטעלן די מצב אויפן פלאץ. (רויטע עפל האט א טבע איינצוזאפן די אלקאהל אין זיך).
נישט עסן בכלל - איז א טעות!

נאכן טרינקן:

טרינקט וואסער און לייכטע געטראנקן וואס אנהאלטן וויטאמינען, זאלץ, צוקער, פאטעססאם אדער נעמט וויטאמינען טאבלעטן בפרט וויטאמין סי - צוריק צו ברענגן די אלע וויטאמינען די קערפער האט פארלוירן ביים טרינקען אלקעהאל.
אויב שפירט מען זיך נישט גוט דעם נעקסטן אינדערפרי איז אויך ראטזאם צו עסן, באנאנעס, געקאכטע אייער, ובפרט פארברענטע טאוסט. די זאכן אנהאלטן די ניטרישאנס פארן קערפער זיך צוריק אויפצובויען. זייט ממשיך צו טרינקען און רוהט אייך אפ.

