

ÄĀM ZAHNAT HLAVABOL Z PÄEMÄRY ALKOHOLU

StÄda, 20 Äerven 2007

Jestli pak všichni vše, jak jednoduše a na úrovni pÄedejít kocovinÄ? DÄlejte pÄestávky. Organismus spalí alkohol rovnomÄrnÄ - asi 7,5 g za hodinu (litr vína tedy spálí asi za 13 hodin). Pokud nebudete pít pÄíliš rychle, do mozku bude alkohol pÄicházet postupnÄ v mnoÄství, které jej ménÄ zatÄÄuje. A - nezapomeÄte na jídlo!

Jídlo v Äaludku zpomaluje vstÄebávání alkoholu - Äím pomaleji je vstÄebáván, tím ménÄ se ho dostává do mozku.

Nepijte všechno, co je na stole. NejzádnÄjší jsou takzvané dodateÄné alkoholy, nápoje, do nichÄ je alkohol pÄidáván - nejménÄ toxická je Äistá vodka. Zrádné mohou také být "bublinky", tedy sekty Äi koktejly míchané se sodovkou. Oxid uhlíÄitý obsaÄený v tÄchto nápojích zpÄsobuje, Äe se alkohol dostává mnohem rychleji do krve. Äervené víno zase obsahuje tyramin, látku podobnou histaminu, která zpÄsobuje silné bolesti hlavy. Je také vhodné nápoje nemíchat a celý veÄer popíjet jen jeden druh.

A co vám ještÄ pomÄÄe? Acylpyrin pÄed spaním. Podle nÄ, kterých lékaÄÄ mÄÄe ranní pÄíznaky opilosti tabletky acylpyrinu, kterou jsme zapili sklenicí vody pÄedtím, než jsme ulehli. Proti pÄekyselení Äaludku je osvÄdÄený prostředkem jedlá soda (soda bicarbona) - 2 ÄÄky sody rozpustíme v 60 ml vody.

Trávicí systém dokÄe zklidnit také zázvor, který blahodárnÄ pÄsobí i pÄi cestovní nevolnosti. Pijeme zázvorový odvar nebo sníme kousek syrového zázvoru.

Domácí zázvorové pivo proti nevolnosti

Nastrouháme asi 175 g Äerstvého zázvoru a v hrnci jej smícháme s 450 ml vody. SmÄs pÄivedeme k varu, necháme 5 minut povaÄit a poté 24 hodin odstát. Odstátý odvar procedíme pÄes pláténko, nalijeme znovu do hrnce a pÄidáme 300 ml medu. Na mírném ohni necháme 5 minut povaÄit, vychladíme a slijeme do láhve, kterou uchováváme v chladniÄce. Podle potÄeby uÄíváme ÄÄíci roztoku rozpustíme ve sklenici sodovky. Ale - vÄbec nejlepší je, pouÄít "záklpku" :-)), což vám pÄeje - Marjánka (vyhrábáno odevšad)