magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 28. 12. 2018 | kbe

Aktuální problém - kocovina. Jak jí zabránit nebo ji alespoň zmírnit?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Aktualni-problem---kocovina.-Jak-ji-zabranit-nebo-ji-alespon-zmirnit__s10012x19043.html

Hlava třeští, srdce buší, jazyk se lepí na patro a žaludek se nepříjemně houpá. Není vám dobře a se soucitem okolí příliš počítat nemůžete, protože jste si všechny ty nepříjemnosti přivodili sami nestřídmým pitím. Máte zkrátka kocovinu...

Svátky jsou z hlediska konzumace alkoholu **nejrizikovější částí roku**. Často se napijí i ti, kdo se jindy sklence úspěšně vyhýbají. Jak vzniku kocoviny zabránit a jak se z ní dostat, když už propukne?

Asi to neuslyšíte rádi, ale alkohol je z biologického hlediska nervový jed. A

opilost je **příznakem počínající otravy**. Ale protože jde o stav obvykle příjemný, doprovázený euforií, pije se alkohol v naší kultuře už tisíce let. Díky tomu jsme, na rozdíl třeba od asijské populace, lépe vybaveni k jeho odbourávání, které pobíhá v játrech. Ze zkušenosti ale všichni víme, že nejde o proces dokonalý a nezřízená konzumace ostřejších nápojů se ledaskdy **neobejde bez následků** v podobě nepříjemné kocoviny. Proč tomu tak je?

Úporné bolesti hlavy

Alkohol, tedy etanol, se v játrech metabolizuje na toxický acetaldehyd, který může **jaterní tkáň poškozovat**. Čím více alkoholu v krátké chvíli přijmeme, tím více acetaldehydu naše tělo vyrobí. Při procesu odbourávání alkoholu spotřebovává organismus minerální látky, vitamín C i vodu, takže dochází k dehydrataci. Tak se pak podílí na vzniku úporné bolesti hlavy. Navíc tělo při spalování alkoholu stráví větší **množství okamžité energie**, která mu potom

chybí. Během metabolizace alkoholu nedochází ke správné sekreci hormonů, takže chemie v těle je definitivně špatně rozložená.

Mastnější večeře

Zabránit kocovině by mělo být snadné. Stačí pít s mírou. Jenže realita už tak jednoduchá není a někdy je zkrátka těžké **poznat svou hranici**. Obecně tedy platí, že riziko kocoviny snížíme, pokud se před konzumací alkoholu přiměřeně najíme. Nejlépe mastnějších pokrmů. Pití alkoholu prokládejte popíjením čisté vody, tím **snížíte riziko dehydratace**. Společně s alkoholem se nedoporučuje přijímat cukry. Podle výzkumů se tím zhoršuje ranní kocovina, i když mechanismus tohoto nepříjemného efektu není přesně znám.

- A co když se kocovině přeci jen nevyhnete?

Existuje pár triků, jak tohle trápení zkrátit. Ovšem pozor. Některé postupy jsou sice zažité, ale **už překonané**. Oblíbených prostředkem proti kocovině byla v minulosti káva. V současnosti se ale příliš nedoporučuje. Kofein sice na čas povzbudí nervový systém, takže můžeme mít víc energie. Ale zároveň dehydratuje organismus, takže průběh kocoviny **spíše zhorší**. Chybou je i tzv. vyprošťovák, tedy další alkohol. Může sice krátkodobě ulevit, ale pak bude kocovina jen horší. Projeví se totiž mírná otrava nejen acetaldehydem, ale i

dalším ještě nezpracovaným ethanolem. Potřeba dát si ráno skleničku často svědčí o tom, že dotyčný **je závislý**. Dobrý nápad nejsou ani léky proti bolesti. V minulé generaci tak oblíbený aspirin sice krátkodobě zabíral, jenže ve finále mohl celou situaci ještě zhoršit. Způsobuje totiž v kombinaci s alkoholem žaludeční obtíže. Ve výjimečných případech může i vyvolat **krvácení ze sliznice**.

Procházkou proti nevolnosti

- Co tedy doopravdy funguje?

Když už se probudíte s kocovinou, **doplňujte poctivě tekutiny**, i když se váš žaludek bouří. Jak jsme si vysvětlili, dehydratace je při odbourávání alkoholu jedním ze zásadních problémů. V průběhu aktivního popíjení se konzumace cukrů nedoporučuje, když už ale máte kocovinu, můžete si osladit život. Dobrý efekt prý přináší **vlažná voda s**

medem. Doplnit byste měli vitamíny B a C. Pokud vás trápí nevolnosti, můžete zkusit polykat po lžičkách vychlazenou colu. Často pomůže i nenáročná procházka na čerstvém vzduchu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz