



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 28. 12. 2020 | redakce Vím, co jím

Co se děje s tělem při kocovině? Játra trpí, hlava i svaly bolí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-se-deje-s-telem-pri-kocovine-jatra-trpi,-hlava-i-svaly-boli__s10012x19890.html

Tělo je při kocovině značně zasaženo. Je dehydrované, a proto je častá bolest hlavy. Chybí mu vitaminy. Žaludek je překyselený... Jak se s obvyklými příznaky vypořádat? Zcela jistě není vhodné užívat paracetamol.



Tělo je značně zasaženo

- Tělo je dehydrované, máme žízeň.
- Játra jsou nucena odbourávat alkohol a nemají čas na přeměnu cukru.

- Chybí nám vitaminy i energie, kterou potřebujeme.
- Žaludek je překyselený, pálí nás žáha, je nám nevolno, zvracíme, nebo máme průjem.
- Bolí nás hlava i svaly.
- Můžeme být citliví na světlo a hluk.

„Někdy nás „jen“ bolí hlava, někdy je hlava v pořádku a trápí nás žaludek. V nejhorším případě se potýkáme se všemi příznaky najednou,“ vysvětluje lékárnice PharmDr. Ivana Lánová.

Pozor na paracetamol

Bolest hlavy se může zdát jako běžná maličkost, může nás však doslova odrovnat tak, že nebudeme schopni soustředěné práce. Během večera jsme pravděpodobně nevypili dostatek nealkoholických tekutin, proto **je naše tělo dehydratované**, a tím pádem nás bolí hlava.

„**Hodně pijte.** Můžete si uvařit bylinkový čaj, mátový nebo heřmánkový. Přidejte lžičku medu a trochu citrónu, čímž **dodáte potřebný vitamin C i cukr.** Pokud [máte doma zázvor](#), nakrájejte ho na tenké plátky, zalijte horkou vodou, opět přidejte med a citrón,

nechejte trochu vychladnout a vypijte. Dobrou volbou je také rehydratační roztok, který vám pomůže se zavodněním organismu a doplní chybějící draslík a sodík, “ doporučuje lékárnice.

- S bolestí hlavy nejrychleji zatočí prášek proti bolesti. Ale i zde musíte být opatrní. Rozhodně k léčbě kocoviny **nepodávejte léky obsahující paracetamol**. Ten je totiž stejně jako alkohol odbouráván přes játra, jejich zátěž se tak výrazně zvyšuje, a to může skončit i fatálně.
- **Pokud to zvládnete, jděte se projít na čerstvý vzduch, abyste okysličili krev, a hodně odpočívejte. Tělo potřebuje důkladnou regeneraci.**

Jídlo je základ



Po nadměrné konzumaci alkoholu je žaludek překyselený, raději se proto **vyhněte kyselým jídlům.**

Pokud můžete, dejte si po probuzení silný vývar nebo vydatnou snídani. Vyvarujte se ovocných přesnídávek, džusů a kávy.

„Přebytečná kyselina může přecházet ze žaludku do jícnu a **způsobovat tak pálení žáhy.** Těchto nepříjemných pocitů se můžete zbavit šumivými tabletami, které obsahují látku neutralizující žaludeční kyseliny,“ radí Ivana Lánová.

Nejlepší lék

- Nejlepším lékem na kocovinu je ale prevence. Před velkou oslavou i **během ní dostatečně jezte a popíjejte nealko**. Základem je totiž žaludek obalit tukem a nepít na lačno, protože alkohol se tak bude vstřebávat méně.

Copyright © 2023

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