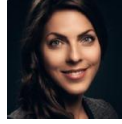




magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 15. 12. 2021 | Ing. Lýdia Pokorná

# Jak předejít kocovině, případně rychle vystřízlivět?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/jak-predejiti-kocovine,-pripadne-rychle-vystrizlivet\\_\\_s10012x20152.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/jak-predejiti-kocovine,-pripadne-rychle-vystrizlivet__s10012x20152.html)

Vánoční svátky se blíží a s nimi i čas večírků, rodinných oslav a společných přípitků. S jeho větší konzumací se bohužel pojí i některé nepříjemnosti jako nevolnost, špatný spánek, vyčerpanost, bolesti hlavy atp. Dobrou zprávou je, že mnohým těmto nepříjemnostem dokážeme předejít nebo je minimálně zmírnit. Jak na to?



**Za ranní kocovinou je dehydratace a**

# nevyspalost

Alkohol je močopudný a jeho **velké množství vede k dehydrataci**. Dále v těle působí na zvýšenou produkci stresového hormonu kortizolu. To způsobuje neustále zvyšování cukru v krvi a utlumení produkce melatoninu, čímž se rozhodí biortmy. Máme po alkoholu mnohem méně kvalitní spánek, bez dostatečné regenerace (je utlumena produkce růstového hormonu).

- Naštěstí se na tohle můžeme alespoň trochu připravit.

## 1. Na večírek rozhodně nechoďte unaveni a vyčerpáni



Klidně již pár dní před večírkem věnujte pozornost kvalitnímu spánku a odpočinku. V den večírku myslete na to, že bude **spánek mnohem méně kvalitní**.

Čím dřív se vám podaří dostat do postele a čím delší spánek si dopřejete, tím

lépe. Můžete taky před spánkem sáhnout po podpůrné suplementaci a doplnit melatonin nebo hořčík.

## 2. Průběžně doplňujte kvalitní tekutiny - nejlepší je čistá voda

- Zkuste střídat sklenici vody mezi drinky. Pokud možno vyhněte se různým šumivým a slazeným nápojům. Po večírku, než půjdete spát, **dejte si ještě sklenici čisté vody** a mějte u postele další její zásoby.

## 3. Nepijte na prázdný žaludek



Pokud se dostatečně předem najíte, zpomalíte pak i vstřebávání alkoholu do těla, a tím i zmírníte jeho negativní dopady.

**Dopřejte si výživné jídlo**, bohaté na zdravé tuky a komplexní sacharidy,

např. tučnou rybu s celozrnnou přílohou a zeleninou. Během večírku můžete mlsat např. [oříšky](#).

#### **4. Nepijte víc, než kolik toho zvládnete**

Znáte svoji toleranci? Vnímejte projevy svého těla a okamžitě ukončete popíjení, pokud cítíte některé z projevů alkoholu jako zarudnutí obličeje, špatná artikulace, neschopnost udržet rovnováhu atp.

## **Ranní kocovina - jak zmírnit její průběh?**

Pokud se vám nepovede pohlídat si toleranci a dostaví se ranní kocovina, pořád máme šanci na zmírnění jejich příznaků. **Nemusíme zbytečně trpět** a nemusí nás kocovina rozhodit na několik dalších dnů.

### **1. Naordinujte si spánek a odpočinek, vynechejte práci a fyzicky náročnou aktivitu**

Váš mozek i vaše tělo bude potřebovat **dostatečnou energii na regeneraci**. Doplňte chybějící spánek. Pokud spát nemůžete, zkuste nějaké relaxační aktivity, např. procházku na čerstvém vzduchu nebo velmi lehké cvičení, které vám pomůže snadněji usnout večer.

## 2. Připravte si rehydratační nápoj



Suché sliznice, žízeň, bolesti hlavy, zrychlený pulz, tmavá moč – to jsou příznaky dehydratace. Dopřejte si dostatek tekutin.

Můžete si zkusit připravit **jednoduchý rehydratační nápoj**, např. ovocný džus naředěný s vodou (ideálně převařenou) a špetkou soli nebo si dát kokosovou vodu.

Vhodné budou také isotonické nápoje, nebo popíjení kvalitního vývaru. Ten vám doplní ztracené minerály a vitamíny a doplní i ihned využitelné aminokyseliny. Je taky výborným lékem na citlivý žaludek.

- **Tip na domácí rehydratační nápoj:** Uvařte si litr kvalitního zeleného čaje. Po vychlazení přidejte lžící kvalitního medu a půl lžičky soli. Do

nápoje přidejte ještě citrónovou šťávu. Pokud máte doma čerstvý zázvor, můžete přidat také šťávu z něj – pomůže při nevolnostech. Tento drink popíjejte pomalu a průběžně během dne.

### **3. Uklidněte žaludek, který může být překyselený**

Nevolnost, zvracení a jakýkoli diskomfort spojený se zažíváním mohou souviset s překyselením žaludku. Důležitý je pitný režim a dostatek zeleniny a ovoce. Místo kávy **zvolte raději zelený čaj**, který vás taky postaví na nohy, ale na rozdíl od kávy se při trávení chová zásadotvorně a není tolik močopudný jako káva.

- **Tip: Vyzkoušejte Yerba maté!** Má o něco vyšší obsah kofeinu než káva, ale obsahuje také polyfenoly se silným antioxidačním účinkem, vitaminy B komplexu a vitamínem C.

### **3. Doplněte potřebné antioxidanty, vitamíny a minerály**



Alkohol v těle zvyšuje oxidativní stres - po požití alkoholu se zvyšuje množství volných radikálů v těle, a tím se vyčerpává i zásoba antioxidantů, zároveň se zvyšuje hladina prozánětlivých biomarkerů (IL-6, CRP)[1].

Je dnes již prokázáno, že **několik složek stravy ovlivňuje metabolismus alkoholu** pozitivním způsobem:

- **Antioxidanty** - Můžete je [doplnit čerstvým ovocem](#) a zeleninou, nebo zkusit jejich příjem navýšit pomocí čerstvě lisovaných šťáv. Pokud vám nedělá problém sáhnout po suplementaci, můžete vyhledat vitamíny C a E, nebo např. resveratrol, karotenoidy, nebo koenzym Q10 a jiné látky.
- **Kyselina nikotinová (vitamin B3) a zinek** - hrají klíčovou roli v metabolismu alkoholu[2] a zinek navíc působí proti nevolnostem. Najdeme je v játrech, vejcích, pivovarských kvasnicích, pšeničných klíčcích, v semínech a luštěninách.



# Čemu byste se měli raději vyhnout?

Pokud to se zmírněním negativních následků alkoholu myslíte vážně, raději se vyhněte nedostatku spánku, kouření v kombinaci s alkoholem a drinkům, které obsahují tzv. kongenery, což jsou toxiny, které zhoršují kocovinu (obsahují je **většinou drinky tmavší bravery**). To jsou faktory, které zhoršují závažnost kocoviny.

Zdroje: Obrázků v textu: shutterstock.com

[1] Verster, J.C.; Arnoldy, L.; Benson, S.; Scholey, A.; Stock, A. K. *Ten Years of Progress in Research on the Causes, Consequences, and Treatment of the Alcohol Hangover – Journal of Clinical Medicine* [online] Březen 2021, s. 79 [cit. 24.11.2021]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/books/pdfview/book/3459>

[2] Verster, J.C.; Arnoldy, L.; Benson, S.; Scholey, A.; Stock, A. K. *Ten Years of Progress in Research on the Causes, Consequences, and Treatment of the Alcohol Hangover –Journal of Clinical Medicine* [online] Březen 2021, s. 85 [cit. 24.11.2021]. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/books/pdfview/book/3459>

[alkohol](#) [antioxidanty](#) [chůze](#) [detoxikace](#) [jak](#) [vystřízlivět](#) [metabolismus](#) [alkoholu](#)  
[odbourání](#) [alkoholu](#) [prevence](#) [kocoviny](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)