magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 15. 12. 2021 | Ing. Lýdia Pokorná

Jak předejít kocovině, případně rychle vystřízlivět?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-predejit-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 lžíci 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 vitaminem C.

3. Doplňte 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 semínkách 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 bravy**). 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

akohol antioxidanty chůze detoxikace jak vystřízlivět metabolismus alkoholu odbourání alkoholu prevence kocoviny

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