Návod jak na kocovinu - pomůže med!

Napsal uživatel MUDr. Zbyněk Mlčoch
Úterý, 29. prosinec 2009 (00:00)



Kocovina je označení vedlejších účinků konzumace alkoholu, které se projevují bolestí hlavy, pocitem žízně, citlivostí na světlo i hluk, nevolnostmi, třesem a celkovým oslabením. Alkoholová kocovina je způsobena metabolity alkoholu acetaldehydem, výraznou dehydratací organismu.

Nový rok je sice dnem, kdy si lidé přejí vše dobré pro následující měsíce, ale často je právě v tomto okamžiku trápí kocovina. Britská Královská chemická společnost přitom přišla na to, jak s tímto nelibým stavem zatočit. Rada je jednoduchá: posnídejte toast s medem.

Med totiž dodává tělu potřebné látky, aby se vyrovnalo s následky silvestrovského alkoholu.

Britští chemici doporučují také dát si sklenici mléka ještě před odchodem na oslavu, při ní se držet hlavně ginu nebo vodky, prokládané nealkoholickými nápoji, a před uložením do postele určitě vypít sklenici vody.

Doporučený chemický koktejl se opírá o zjištění, jak tělo proměňuje alkohol. "Pocity štěstí pocházejí od alkoholu, kocovina z acetaldehydu," vysvětlil Dr. John Emsley z královské společnosti. Tělo přeměňuje alkohol právě na acetaldehyd, který způsobuje bolesti hlavy, nevolnost, případně zvracení. S tím, jak je acetaldehyd postupně přeměňován v těle na méně jedovaté látky, kocovina podle Emsleyho odchází.

Mléko podle chemiků zpomaluje vstřebávání alkoholu, takže doporučená sklenice před večírkem má působit tak, že v těle je v každém okamžiku o něco méně acetaldehydu, než by bylo bez této přírodní "brzdy". Tělo má tedy o něco jednodušší práci při odbourávání této látky.

Gin je dvakrát pálený a má už jen málo přísad, které podporují kocovinu. Tmavé nápoje jsou na tom naopak, a proto je lépe zůstat u čirého ginu kvalitní značky.

Voda před spaním pomůže tělu vyrovnat se s dehydratací, kterou alkohol způsobuje. Dehydratace pak zhoršuje dopady kocoviny. Med k snídani poskytne tělu potřebné látky jako je fruktóza, sodík a podobně, které mu pomohou se vyrovnat s kocovinou.

"Nicméně kocovinu přemůže jenom čas," varoval Emsley. "Obecně se dá říci, že acetaldehyd bude rozložen během dopoledne nebo kolem poledne."

Zdroj: idnes.cz , 2.1.2007