

Ptáte se jak léčit kocovinu, tedy celkovou nevolnost a slabost po předchozím požití alkoholu? Receptů, rad a návodů je mnoho. Efekt je individuální - u někoho fungují více, u jiného méně. Zkuste si jich pár přečíst a vyzkoušet. Uvidíte sami, co právě na Váš organismus spolehlivě zabírá.

- Pokud cítíte žaludeční nevolnost, je vhodné vypít **roztok s jedlou sodou**, která sníží překyselení žaludku.

- Žaludek také zklidní **bylinkové odvary** např. z máty, heřmánku nebo zázvoru.
- Do organismu je nutno **dodat cukr** např. v ovocných šťávách, tedy džusech. Díky tomu, že jsou játra zaměstnána odbouráváním alkoholu, totiž vázne tzv. glukoneogeneraz - tzn. tvorba cukru, který aktuálně organismus potřebuje. Dobrým zdrojem cukru a detoxifikačních látek je med.
- Do těla dodejte **vitamín B** (B-komplex) a **vitamín C** (Celaskon).
- Pokud jste toho schopní, jděte **na procházku** nebo si jděte **zaplavat**, protože kyslík rychleji zlikviduje metabolity alkoholu. Většině lidí s kocovinou ale vyhovuje **klid na lůžku a vyčkat vymizení příznaků kocoviny**
.

- Dejte si **česnekovou polévku**, zklidňuj žaludeční sliznici po prohýřené noci a dodá vám potřebné vitamíny a látky.
- Po bohatě alkoholovém večírku se **dostatečně vyspěte**.
- Existuje již také široká **řada preparátů** na rychlé odbourávání alkoholu a jeho degradačních produktů (především acetaldehydu). Musí se však většinou užít ještě **před zahájením pití alkoholu**
. Patří mezi ně např. Antiethanol nebo Prevento.

Mýty a fakta

- **Káva a nápoje obsahující kofein**, sice tlumí únavu, ale výrazně podporují dehydrataci organismu. Blokádou antidiuretického hormonu vedou k další ztrátě vody, což tělo nadále oslabuje.
- Běžně dostupné **léky proti bolesti** sníží část obtíží, většina z nich, zvláště tolik oblíbený Aspirin nebo Ibalgin však může zesílit žaludeční potíže a jeho požití může v extrémních případech vést až ke krvácení žaludeční sliznice.
- Další přísun alkoholu (tzv. „v**yprošťovák**“), utlumí příznaky aktuální kocoviny a vyčerpává

rezervy organizmu. Vzniká kombinovaná otrava (etanol + acetaldehyd) s daleko horšími pozdějšími následky. Nutnost "ranního doušku" je často příznakem závislosti na alkoholu.

Tip: ***Zázvor je vynikající koření, které můžete ocenit i při kocovině. Funguje totiž také jako bylinný lék, který výrazně mírní účinky nevolnosti. Připravte si z něj nálev tak, že nastrouhaný zázvor zalejete horkou vodou a necháte odstát a potom pomalu vypijte.***