



Ptáte se jak zabránit kocovině? Existuje několik rad "nad zlato." Než začnete popíjet, najezte se. Nikdy tedy nepopíjejte nalačno. Také v průběhu konzumace alkoholu je vhodné průběžně něco „zobat". Článek obsahuje i další tipy a triky jak předejít kocovině.

### Jak zabránit a předcházet kocovině - základní rady a pravidla

- S alkoholem **prokládejte také nealkoholické nápoje nebo vodu** - tím alkohol naředíte a poalkoholová nevolnost nebude tak silná.
- **Nepijte nikdy nalačno** - alkohol mnohem rychleji přestoupí do krve.
- Alkohol **pijte pomalu**. Pokud jej budete pít **v malém množství**, kocovina bude malá nebo se vůbec nedostaví.
- Můžete zkusit vypít **sklenici mléka** - zpomaluje vstřebávání alkoholu do krve. Navíc vápník obsažený v mléku chrání žaludek před překyselením.
- Nikdy **nemíchejte různé druhy alkoholu**. Zrádné jsou hlavně **nápoje s bublinkami CO<sub>2</sub>** např. sekt, šampaňské - oxid uhličitý totiž přispívá k rychlejšímu vstřebávání alkoholu do krve.
- Pijte raději tzv. **kvalitnější alkohol** (vyhněte se např. krabicovému vínu pochybného původu).
- Před večírkem si dodejte **dávku vitamínu C a B** (Celaskon, B-komplex).
- **Nekuřte**.
- Po večírku vypijte **alespoň dvě sklenice vody**, tím zamezíte dehydrataci.
- Snězte **tučné jídlo**. Pro silnější povahy se doporučuje lžíce oleje nebo syrové vejce.
- Fermentované nápoje jako **ležáky a víno způsobují zpravidla silnější kocovinu** než čisté destiláty.
- Před ulehnutím **vypijte alespoň půl litru vody nebo ředěného džusu**, kocovina po probuzení bude slabější.
- Vliv na kocovinu může mít **věk** (s narůstajícím věkem ztrácí organismus schopnost si poradit s alkoholem, což je způsobeno fyziologickými změnami, kdy dochází k poklesu množství vody v lidském těle a nárůstu množství tuku).