

## Ach, ta kocovina...

---



### Rady, jak se zbavit kocoviny:

- **Kyselé okurky:** Jsou doporučovanou klasikou na kocovinu. Udělají vám lépe, protože **vyrovňají kyselost žaludku**. Mají také výživné látky, jež nám při kocovině obvykle chybí. Pokud máte v kocovině chuť na něco kyselého, ale nechcete okurky, **zkuste zavináče či vodu s citronem**. Ne všichni však snesou po ránu kyselé potraviny nebo nápoje, zvláště když mají žaludek na vodě.
- **Ranní vyprošťovák:** Jestliže se po ránu cítíte skutečně bíděně, máte žízeň a chuť, **dejte si malé pivo**. Organismu malá dávka alkoholu pomůže, protože utlumí příznaky kocoviny. **Více alkoholu však nepijte**, nechcete-li kocovinu přepít a zažít ještě horší.
- **Mléko:** Někomu dělá na kocovinu dobře mléko – **vychlazené či naopak teplé**. Výhodou mléka je, že **neutralizuje překyselený žaludek a trochu ho uklidní**.
- **Sladké sycené nápoje:** Nehodí se do dietního jídelníčku, ale to do toho „kocovinového“ báječně. **Sladké nápoje vám totiž rychle dodají cukry**. Pokud vám však je hodně špatně, pijte jen po malých doušcích.
- **Máta:** Kromě máty vám pomohou **i jiné bylinky a bylinné čaje**. Zkuste **třeba heřmánek či kopřivu**. Z nápojů je výborný **také zelený čaj**.

- **Česnečka či vývar:** Dostanete-li něco teplého do žaludku, pravděpodobně se vám udělá lépe. Polévka je nejlepší volbou. Zároveň totiž doplníte chybějící tekutiny a minerály.
- **Banány:** Toto ovoce **uklidňuje žaludek**. Vhodným tipem je **také koktejl z banánů a mléka**.

## A ještě...

A ještě alespoň základní rady netýkající se konkrétních jídel ani nápojů. Měli jste hodně alkoholu předchozí den? **Nemáte-li žádné povinnosti, raději si dopřejte dlouhý spánek**. Ovšem nezůstávejte v posteli celý den. To by vám příliš nepomohlo.

**Raději si dejte sprchu (jste-li odvážní a alespoň trošku otužilí, zkuste studenou), nasnídejte se, dovolí-li vám to žaludek, a vyjděte si na novoroční procházku.** A nezapomeňte **dodržovat pitný režim**. Ten je při kocovině tím nejdůležitějším.

Každý člověk je individuální a pomáhá mu něco jiného. Možná máte svůj vlastní osvědčený způsob, jak si poradit s kocovinou.