

Jak vyzrát na kocovinu?



1. Nemíchat a pít hodně tekutin

Toto staré pravidlo je bohužel u velkého množství pijáků podceňováno. Pokud vydržíte pít celý večer pouze jeden druh alkoholu, váš žaludek bude jistě nadšený. Rovněž, **pokud alkohol pravidelně prokládáte nealkoholickými nápoji, můžete se zbavit ranního stavu dehydratace**, kterému se lidově říká „sušák“. Bohužel nealkoholické nápoje jsou mnohdy dražší než ty alkoholické, proto se jedná o poměrně drahý recept proti kocovině.

2. Prokládání alkoholu mastným jídlem

Existuje historka o tom, že ruští agenti KGB před společenskými akcemi vždy vypili sklenici oleje. Mastnota jim poté zaplnila střeva a vypitý alkohol se velmi špatně v trávicím systému vstřebával. To jim umožnilo zůstat při smyslech a lehce zjišťovat tajné informace. Pravdivost příběhu prokázat nemůžeme, co však je vyzkoušené je fakt, že **mastné jídlo vám při konzumaci alkoholu od jeho působení skutečně uleví**

3. S kofeinem opatrně

Kofein **napravuje fyzickou únavu organismu a má povzbuzující účinky**. Přesto je dvousečnou zbraní, protože **kofein (stejně jako alkohol) odvádí z těla tekutiny. Požití kafe nebo energetických nápojů se proto doporučuje až poté, co jste se vypořádali s dehydratací a tekutiny do organismu doplnili.**

4. Nejlepší je fyzická aktivita

Přemluvit se po flámu na sport je věcí opravdu silné vůle. **Sport je ale jedním z nejlepším receptem na kocovinu** a zbaví vás jí téměř zaručeně. Mnohdy jste i po podobné „léčbě šokem“ schopni náročnější

psychické práce.