

VareseNews

Acqua, caffè e frullato per il dopo sbornia

Pubblicato: Venerdì 30 Dicembre 2005

Nausea, mal di testa e sudorazione. I postumi di una bella ubriacatura di Capodanno sono ben noti. Quello che è meno risaputo sono i **rimedi caserecci per calmare i dolori**. Una bustina di Aulin anestetizza ogni sensazione ed ogni male, ma qualche medicamento naturale può essere altrettanto efficace.

Oltre alla primaria ed evidente sensazione di ebbrezza, l'alcool ha alcune controindicazione per l'organismo. Vino, birra e cocktail hanno effetto diuretico: il corpo si disidrata e il livello di potassio e di glucosio nel sangue diminuisce. Il senso di spossatezza del giorno dopo, che in Italia non ha ancora un nome che lo definisce, è la conseguenza delle sostanze nutritive che se ne vanno dal corpo con i fiumi di alcol. Questo lascia invece nel sangue sostanze tossiche da eliminare, tra cui l'aldeide formica, causa di nausea e mal di testa.

Individuati i problemi l'**Aduc**, associazione per i diritti degli utenti e dei consumatori, si è preoccupata di informare i fruitori di alcolici di Capodanno, e future notti brave, per la loro salute e sicurezza. Per prima cosa occorre idratare il corpo: è consigliato trincare abbondanti quantità di **acqua** per reintegrare i liquidi persi e compensare i bicchieri bevuti la notte precedente. Una bella tazza di **caffè** ha invece effetto vasocostrittore sui capillari e tonico per lo spirito. Occorre inoltre ripristinare tutte le vitamine e i sali minerali di cui il nostro corpo ha bisogno e un **frullatone** a base di latte, uova, banane e gelato è un toccasana. Il **latte**, oltre all'acqua, fornisce elementi minerali. Le **uova**, ricche di amminoacidi e cisteina, sono efficacissime nella eliminazione delle tossine. Le **banane** contengono potassio per rimuovere la spossatezza e il **gelato** infine contiene zuccheri per attenuare il senso di stanchezza e acqua per reintegrare i liquidi.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it