

30 dicembre 2009 12:07

Capodanno e alcool. Dopo la nottata arriva un gran mal di testa. I rimedi

di [Primo Mastrantoni](#)



Dopo una nottata di feste, Capodanno compreso, ci si sveglia con un gran mal di testa, accompagnato da nausea e sudorazione. Poche ore di sonno, una grande abbuffata, e soprattutto una bella bevuta, e gli effetti negativi sono garantiti. Come si fa a togliere o a diminuire il mal di testa da alzata di gomito senza ricorrere ai farmaci?

L'alcool ha diversi effetti:

- * **diuretico**, con effetto disidratante, bocca secca ed eliminazione di elementi essenziali come il potassio seguito da senso di spossatezza;
- * **ipoglicemico**, con diminuzione dei livelli di glucosio e conseguente stanchezza;
- * **dilatante**, con aumento del lume dei vasi sanguigni, che da' luogo all'effetto "occhi iniettati di sangue";
- * **tossico**, per la formazione della aldeide formica e altre sostanze nocive che inducono mal di testa e nausea.

Che fare il giorno dopo? Occorre idratare l'organismo con bevute di... acqua o si puo' ricorrere ad un frullato, la cui composizione e' consigliata da alcuni scienziati:

- * **Latte**: e' utile perche', oltre alla notevole quantita' di acqua, fornisce elementi minerali.
- * **Uova**: contengono un amminoacido, la cisteina, efficace nella eliminazione delle tossine.
- * **Caffe'**: vasocostrittore e tonico, aiuta a sentirsi meglio;
- * **Banana**: apporta potassio che contribuisce ad eliminare la spossatezza;
- * **Gelato**: contiene zuccheri che attenuano il senso di stanchezza.

Insomma quando ci si sveglia con il mal di testa, e' opportuno farsi un bel frullato di latte e gelato (acqua, zucchero e minerali), con banana (potassio), caffe' (caffeina) e un uovo fresco (cisteina). **Provare per credere!**