

30 dicembre 2022 12:19

Capodanno. Dopo la nottata un gran mal di testa. I rimedidi [Redazione](#)

Il primo dell'anno con un gran mal di

testa, nausea e sudore. Poche ore di sonno, una grande abbuffata, soprattutto un bella bevuta e gli effetti 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, con senso di spossatezza;
- * ipoglicemico, con diminuzione dei livelli di glucosio e conseguente stanchezza;
- * dilatante, con aumento del lume dei vasi sanguigni, che tra l'altro dà luogo all'effetto "occhi ignettati 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 reidratare l'organismo con bevute di..... acqua. Anche il latte è utile perché reintegra gli elementi minerali, nonché le uova, che contengono un amminoacido, la cisteina, la quale aiuta ad eliminare le tossine. Il caffè', vasocostrittore e tonico, può aiutare a sentirsi meglio.

Dunque, appena svegliati, più o meno intorpiditi dagli eccessi: un bicchiere di latte e gelato (acqua, zucchero e minerali), banana (potassio), caffè' (tonico) e in aggiunta un 'uovo fresco (cisteina).

Il tutto frullato.

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)