

## 8 Διατροφικά γιατροσόφια για το Hangover

### Μπανάνες

Ο καλύτερος φίλος του μεθυσμένου. Όσο εσείς ποτίζατε τον εαυτό σας με αλκοόλ, μέγα δόσεις του κάλιου εγκατέλειπαν όπως όπως τον οργανισμό σας. Τρώγοντας μια μπανάνα θα αναπληρώσει την απώλεια και θα νιώσετε καλύτερα. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ξεφλουδίσετε μια μπανάνα και να τη φάτε.

### Ginger

Η αγαπημένη αυτή ρίζα που περιέχεται σε όλες τις πολυβιταμίνες που σέβονται τον – εμπορικό κυρίως – εαυτό τους, χρησιμοποιείται συνήθως για να γιατρεύει την ναυτία. Το hangover εκτός από πονοκέφαλο φέρνει πολλές φορές και ζαλάδα, άρα δεν είναι και δύσκολο να συνδέσουμε τα δύο αυτά πράγματα. Αν μπορείτε να μείνετε όρθιος για τουλάχιστον 10 λεπτά αξίζει τον κόπο να φτιάξετε ένα φλυτζάνι τσάι με ginger. Ειδάλλως, προχωρήστε παρακάτω.

### Μέλι και Λεμόνι

Ζεστό νερό με μέλι και δυο σταγόνες λεμόνι, η πιο απλή συνταγή για να αναπληρώσετε τα υγρά και τα σάκχαρα που έχει χάσει ο οργανισμός από τις άμεσες συνέπειες που μεθυσιού. Εάν δεν σας αρέσει το μέλι και προτιμάτε λευκή ζάχαρη, καταπιέστε τον εαυτό σας γιατί το μέλι περιέχει φρουκτόζη. Ένα συστατικό που βοηθά στην γρήγορη μείωση των επιπέδων του αλκοόλ στο αίμα.

### Ρύζι, τοστ ή σούπα

Μπορεί η σκέψη και μόνο ότι θα φάτε με τόσο πονοκέφαλο ή ζαλάδα που έχετε να σας ακούγεται αποκρουστική, όμως ο οργανισμός χρειάζεται να αναπληρώσει την χαμένη του ενέργεια. Καταναλώστε ευκολοχώνευτα φαγητά, όπως τοστ (απλό, όχι special!), σκέτο ρύζι ή σούπα.

### Ενεργειακά ποτά

Τα ενεργειακά ποτά δεν είναι μόνο κατάλληλα για επίδειξη μετά από δύο ώρες στο γυμναστήριο. Κάνουν καλό και στο hangover αφού αναπληρώνουν την ενέργεια του οργανισμού αλλά και τους ηλεκτρολύτες και τη γλυκόζη.

### Πάγος

Κομπρέσες με πάγο. Μπορεί να μην έχετε μελανιές, αλλά μια κομπρεσούλα με πάγο για λίγα λεπτά θα σας ξυπνήσει!

### Χυμός



Οι χυμοί και ειδικά οι φρεσκοστυμμένοι θα βοηθήσουν στην αύξηση των επιπέδων της ζάχαρης στο αίμα και θα κάνουν πιο ήπια τα συμπτώματα του hangover. Αν το στομάχι σας δεν περνά και την καλύτερη του φάση, μην πιείτε χυμούς από το εμπόριο, στύψτε ένα πορτοκάλι στο στίφτη.

### **Νερό**

Το πιο αποτελεσματικό φάρμακο για το δικό σας hangover. Πιείτε άφθονο νερό να αναπληρώσετε τα υγρά, τουλάχιστον 8 ποτήρια μέσα στην επόμενη ημέρα μετά το μεγάλο μεθύσι. Και να είστε σίγουροι ότι όλα θα πάνε καλά.

**Μέχρι την επόμενη βραδινή έξοδο....**