



Αυτές

τις γιορτινές μέρες, οι περισσότεροι άνθρωποι ξενυχτούν διασκεδάζοντας και πίνοντας 1-2 ποτά παραπάνω από το συνηθισμένο.

Δυστυχώς, αυτό σημαίνει ότι το επόμενο πρωί, πολλοί εξ' αυτών θα ξυπνήσουν με hangover και τα γνωστά συμπτώματα του πονοκεφάλου, της ζαλάδας και των στομαχικών διαταραχών.

**Δείτε 5 φυσικές μεθόδους για να ανακουφιστείτε από το hangover και να σας περάσει όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και ανώδυνα γίνεται:**

### **Μπανάνες**

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει σε μεγάλο βαθμό την ποσότητα καλίου στον οργανισμό σας. Το κάλιο είναι ένας σημαντικός ηλεκτρολύτης για πολλές λειτουργίες στο σώμα. Οι μπανάνες είναι από τις καλύτερες πηγές καλίου που μπορείτε να βρείτε σε τροφές. Μην διστάσετε να καταναλώσετε 1-2 μπανάνες για να επαναφέρετε το κάλιό σας στα κανονικά του επίπεδα.

### **Νερό**

Πιείτε ένα ποτήρι νερό πριν πέσετε για ύπνο και ένα ακόμα μόλις σηκωθείτε το πρωί. Στη συνέχεια προσπαθήστε να πιείτε 2-3 ποτήρια ακόμα μέσα στις επόμενες

ώρες. Είναι σημαντικό να διατηρείτε τον οργανισμό σας καλά ενυδατωμένο μετά από μία νύχτα με αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

### **Χυμός φρούτων**

Μπείτε στον κόπο να στύψετε έναν φρέσκο χυμό στο πρωινό σας. Η γλυκόζη και η φρουκτόζη που περιέχουν οι χυμοί φρούτων θα αυξήσουν το ζάχαρο στο αίμα, ενώ ταυτόχρονα θα αναπληρώσετε σε μεγάλο ποσοστό τις βιταμίνες και τα μέταλλα που μειώθηκαν από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Ωστόσο, αν έχετε στομαχικές διαταραχές, αποφύγετε τους χυμούς επειδή είναι αρκετά όξινοι. Σε κάθε περίπτωση αποφύγετε τους καφέδες και τα προϊόντα με καφεΐνη. Μπορεί προσωρινά να σας αφυπνίσουν, αλλά επειδή η καφεΐνη είναι διουρητική θα σας προκαλέσει ακόμα μεγαλύτερη αφυδάτωση.

### **Μέλι**

Είναι πλούσιο σε κάλιο και αντιοξειδωτικά που αποτελούν σημαντικά «όπλα» κατά του hangover. Μπορείτε να το φάτε σκέτο ή ακόμα καλύτερα σε μια φέτα φρυγανισμένου ψωμιού που θα βοηθήσει να απορροφηθούν καλύτερα τα υγρά του στομάχου που σας προκαλούν καούρες.

### **Σούπα**

Αν και η όρεξή σας ίσως να κάνει να αναζητήσετε κάτι «βαρύ» όπως το μπέικον και τα τηγανητά αυγά, αποφύγετε να το κάνετε επειδή θα επιβαρύνετε ακόμα περισσότερο το στομάχι σας. Αν οι μπανάνες, ο χυμός και το ψωμί με το μέλι δεν σας αρκούν, προτιμήστε να φτιάξετε μια σούπα. Δεν είναι μόνο πιο θρεπτική, με πολύτιμες βιταμίνες και μέταλλα, αλλά θα σας ενυδατώσει ακόμα περισσότερο και θα ηρεμήσει το στομάχι σας.

**Πηγές:** onmed.gr- [onlycy.com](http://onlycy.com)