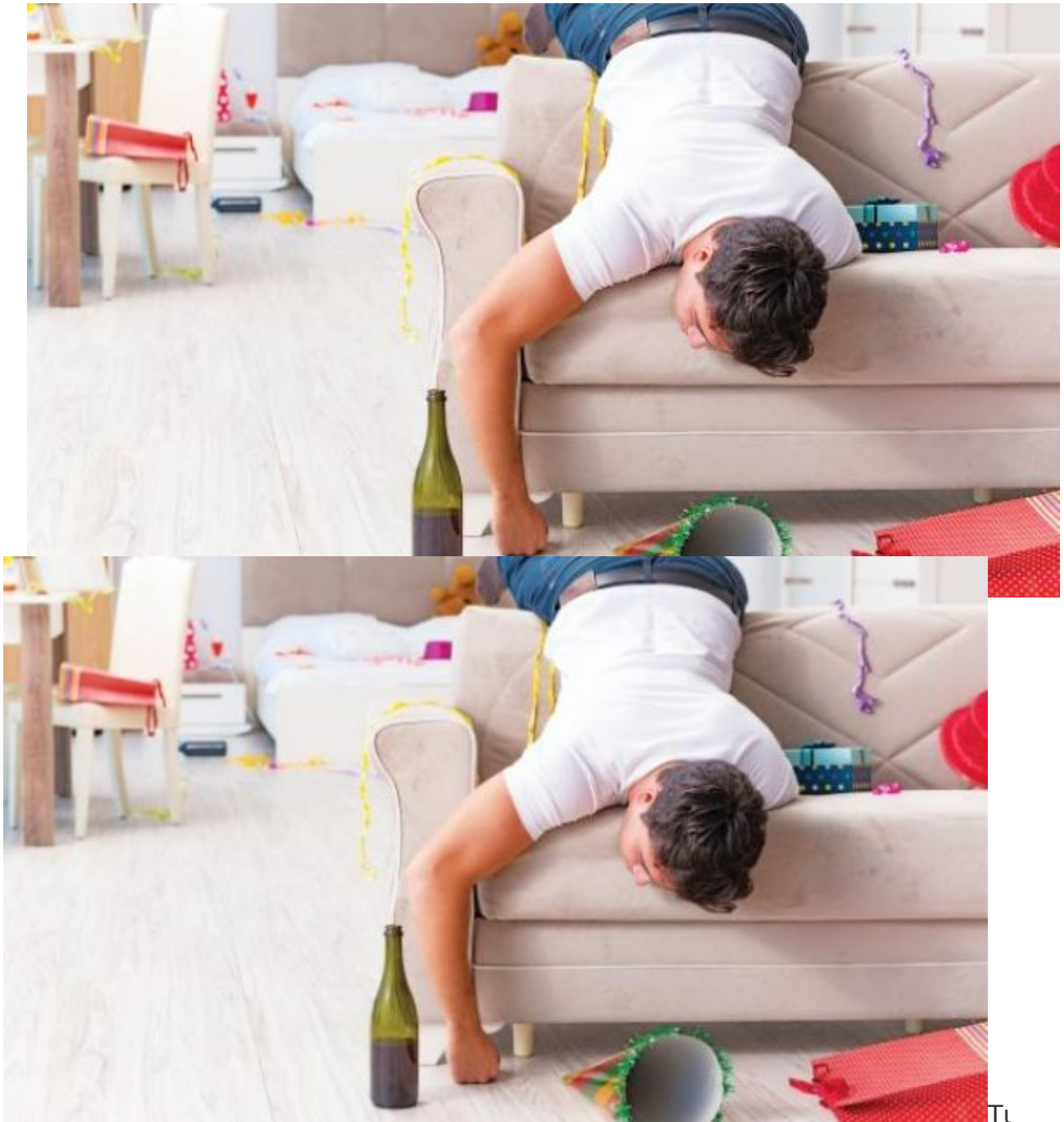


## Ασπίδα στο χανγκόβερ

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



πρέπει να κάνετε πριν και μετά από ένα καλό γλέντι για να περιορίσετε τις παρενέργειες που δημιουργεί το αλκοόλ!

Το βασικό πρόβλημα της επόμενης μέρας έπειτα από ένα καλό γλέντι είναι -

δυστυχώς- πάντα το ίδιο: το χανγκόβερ, οι παρενέργειες δηλαδή που έχει αφήσει το αλκοόλ στον οργανισμό μας και μας μετατρέπουν από την... ψυχή του πάρτι σε ανθρώπους παραδομένους στην κόπωση και τη ναυτία.

Το ποτό, εξηγούν οι ειδικοί, διασπάται στο συκώτι από τα ένζυμα ADH και ALDH, που το μετατρέπουν διαδοχικά στην τοξική οξική αλδεΐνη, σε οξικό άλας και υγρό διοξείδιο του άνθρακα. Οι υψηλές συγκεντρώσεις της οξικής αλδεΐνης στον οργανισμό μας, την επόμενη μέρα, ευθύνονται για την απώλεια μνήμης, την ξηροστομία, την κόπωση και τα υπόλοιπα ενοχλητικά συμπτώματα.

Για εκείνους που θέλουν να «προλάβουν» τα συμπτώματα, καλό φαγητό πριν από το ποτό, πολύ νερό, αλλά και λίγος χυμός φραγκόσουκου δρουν προληπτικά, μειώνοντας έως και κατά το ήμισυ τις παρενέργειες του αλκοόλ. Επίσης, το κάπνισμα συνδυαστικά με το ποτό προκαλεί χειρότερο χανγκόβερ. Οπότε καλό θα είναι να αποφεύγεται, σύμφωνα με τη δρα Ντάμαρις Ρόζενχαου, αναπληρώτρια διευθύντρια στο Center for Alcohol and Addiction Studies του Brown University.

Την επόμενη μέρα μπορεί κανείς να κάνει λιγότερα για να αποτρέψει το... κακό που έχει ήδη γίνει. Κάποια από τα αποδεδειγμένα «γιατροσόφια» είναι τα αβγά για πρωινό, τα οποία περιέχουν το αμινοξύ L-κυστεΐνη που βοηθά τη διάσπαση της οξικής αλδεΐνης. Επίσης, απαιτείται η ενυδάτωση με μπόλικο νερό, ενδεχομένως εμπλουτισμένο με ηλεκτρολύτες. Καλό θα είναι να αποφύγετε τον καφέ γιατί έχει διουρητικές ιδιότητες, ενώ και η «συμβουλή» πως το αλκοόλ «γιατρεύεται» με αλκοόλ δρα μόνο πρόσκαιρα, αφού το ποτό εμποδίζει τον εγκέφαλο να υπακούσει στις «εντολές» του γλουταμινικού οξέος, ενός νευροδιαβιβαστή που πυροδοτεί την εγκεφαλική δραστηριότητα. Ξαναπίνοντας το επόμενο πρωί, απλά επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία.

Ο εγκέφαλος, τελικά, κάποια στιγμή «αντιδρά» με νευρικότητα και πονοκεφάλους. Σε κάθε περίπτωση, οι ειδικοί συνιστούν να φάτε ελαφρά, να κάνετε ένα μπάνιο και να δραστηριοποιηθείτε, ώστε να ενεργοποιήσετε τον μεταβολισμό σας προκειμένου να απομακρύνει πιο γρήγορα τα βλαβερά υποπροϊόντα του ποτού.

**Πηγή:** [dimokratianews.gr](http://dimokratianews.gr)