



Rengeteg praktika, megannyi recept és még több módszer létezik a másnapi gondok leküzdésére. Ahány ház annyi szokás, mondhatnánk a jól bevált közmondást erre a szituációra is.

Szájszárazság, szomjúságérzet, étvágytalanság, fejfájás, rossz kedélyállapot, ingerlékenység, bevérzett szemek, zaj- és fényérzékenység, kézremegés, émelygés és hányás – ha ezek a tünetek jelentkeznek újév első napján, akkor nincs baj, csak többet ittunk a kelleténél és elmondhatjuk másnaposok vagyunk.

Az öregek, vagy ha úgy tetszik az okosok az ilyen alkalmakkor emlegetik, hogy nem kellett volna annyit inni. Persze igazuk van, illetve részben.

Megtörténhet, hogy nem sok alkoholt vettünk magunkhoz, hanem csak rossz társításban tettük azt, vagy keveset ettünk előtte, sokat cigarettáztunk és sorolhatnánk. Utólag könnyű okosnak lenni, jöhet erre a válasz. Ellenszert kell találni a macskajajra, ez ilyenkor a legfőbb gondunk.

Mint minden bajt, ezt is kezdhethetnénk a megelőzéssel, azaz ne igyunk. Komolyabbra fordítva a szót, ha lehet tartsuk be a három „NE”-t: **ne** igyunk sokat, **ne** keverjük és mindezt **ne** tegyük

éhgyomorra. Igaz, hogy ezeket elég nehéz elkerülni egy idő után, amikor az alkohol kezd átvenni az uralmat.



Megtörtént az elkerülhetetlen és sikerült felönteni a garatra, ilyenkor lépnek életbe a jól bejáratott, általában tapasztalatokra épülő ötletek.

Elsőként a folyadékpótlás jut eszünkbe, hiszen ilyenkor a szervezetünknek rengeteg **vízre** van szüksége. Ezt persze bevihetjük

gyümölcslé

és

tea

formájában is. Előbbiből a frissen csavart narancslé a legmegfelelőbb, de minden olyan gyümölcsöt számításba vehetünk, amelyben sok a

C-vitamin

. Utóbbiból ami kéznél van, az megfelel, de ha tehetjük, akkor főzzünk gyomorra jótékony hatású gyógyfűveket. Ami még a vitaminok és a folyadék kategóriában segíthet, az a

savanyú káposzta

és annak leve, illetve a

kovászos uborka

„kompót” illetve ennek leve. A vitaminok bevitelekor ne feledjük a

pezsgőtabletták

at, és a szintén tablettá formájú vitaminokat sem, ezekből a

B

ilyenkor a testhezálló.



Energiához juthatunk – mert ebből másnap van a legkevesebb – **szőlőcukor** fogyasztásával, de vannak, akik a jó erős

kávé

ra esküsznek, vagy

kólára

, esetleg

energiaital

ra. Van persze hagyományos módja, és ez a legmegfelelőbb, az erőforrás-bevitelnek: mégpedig az étel, ezen belül is a levesek: (ahogy a neve is mutatja)

erőleves

,

korhelyleves

,

köménymagleves

,

gyümölcslevesek

, de a

pacal

t se felejtjük el. Túl sokat azonban nem ajánlatos ilyenkor enni, hiszen a gyomrunknak felfrissülésre van szüksége, nem kell újra munkába állítani.

Frissülés, ez lehetne a következő lépés, amit nagyon egyszerűen „elkészíthetünk”, **nyitott**

ablak

és

egy élénkítő

zuhanyzás

formájában. A tusoláshoz használhatunk másnaposság elleni tusfürdőt, mert hogy ilyen is van. Szerkesztőségi tipp: egy óra séta egy üveg ásványvízzel.

Talán bevált, de nem javasolt, csak egyes esetekben a kutyaharapást szőrével gyógyítani. Az alkohol kellemetlen hatásait alkohollal gyógyítani nem igazán ésszerű, és hosszútávon harmad-, negyednaphoz vezet. A legismertebb másnaposság elleni koktél a **Bloody Mary**, de ezt is, mint minden gyógyszert embere válogatja. A citromos, élénkítő

koktélok

tól a

sör

ön át a

rövid italok

ig szinte minden belefér.

És végül: hogyan lehet a legkönnyebben elkerülni a másnaposságot? Egyszerűen: *maradjunk*
részegek !