31 dicembre 2010 14:37

Capodanno: dopo la nottata un gran mal di testa, i rimedi

di Primo Mastrantoni

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 da' luogo all'effetto "occhi iniettati 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 e' utile perche' reintegra gli elementi minerali e, cosi' sostengono alcuni scienziati, le uova, che contengono un amminoacido, la cisteina, la quale aiuta ad eliminare le tossine. Il caffe', vasocostrittore e tonico, puo' aiutare a sentirsi meglio. **Quello che consigliamo** dunque, appena svegliati con il mal di testa, e' un bel bicchiere di latte e gelato (acqua, zucchero e minerali), banana (potassio), caffe' (caffeina) e in aggiunta un bell'uovo fresco (cisteina). Il tutto ben frullato.