

30 dicembre 2005 0:00

FESTE. DOPO LA NOTTATA ARRIVA UN GRAN MAL DI TESTA. I RIMEDI

Roma, 30.12.2005. Dopo una nottata di feste, capodanno compreso, ci si sveglia con un gran mal di testa, accompagnato da nausea e sudorazione. Poche ore di sonno, una grande abbuffata, e soprattutto una bella bevuta, e gli effetti negativi 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 seguito da senso di spossatezza;
 - * ipoglicemico, con diminuzione dei livelli di glucosio e conseguente stanchezza;
 - * dilatante, con aumento del lume dei vasi sanguigni, che dà luogo all'effetto "occhi ignettati 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 idratare l'organismo con bevute di... acqua o si può ricorrere ad un frullato, la cui composizione è consigliata da alcuni scienziati:
- * Latte: è utile perché oltre alla notevole quantità di acqua, fornisce elementi minerali.
 - * Uova: contengono un amminoacido, la cisteina, efficace nella eliminazione delle tossine.
 - * Caffè: vasocostrittore e tonico, aiuta a sentirsi meglio;
 - * Banana: apporta potassio che contribuisce ad eliminare la spossatezza;
 - * Gelato: contiene zuccheri che attenuano il senso di stanchezza.

Insomma quando ci si sveglia con il mal di testa, è opportuno farsi un bel frullato di latte e gelato (acqua, zucchero e minerali), con banana (potassio), caffè (caffeina) e un uovo fresco (cisteina). Provare per credere!

Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc.