

30 dicembre 2016 9:58

Capodanno: dopo la nottata un gran mal di testa. I rimedi

di [Primo Mastrantoni](#)



Il primo dell'anno prossimo ci si alza 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? Vediamo.

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 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? Occorre reidratare l'organismo con bevute di..... acqua. Anche il latte è utile perché reintegra gli elementi minerali e, così sostengono alcuni scienziati, le uova, che contengono un amminoacido, la cisteina, la quale aiuta ad eliminare le tossine. Il caffè, vasocostrittore e tonico, può aiutare a sentirsi meglio. Quello che consigliamo appena alzati con il mal di testa, è un bel bicchiere di latte e gelato (acqua, zucchero e minerali), banana (potassio), caffè (caffeina) e in aggiunta un bell'uovo fresco (cisteina).

Il tutto ben frullato.