



ŽIVOTNÍ STYL 30. 12. 2015

Jak na kocovinu, když se silvestrovské oslavy vymknou kontrole?

Alkohol odvodňuje organismus a způsobuje celkově dehydrataci. Při pití alkoholu se vám také zahustí krev, následkem toho máte poté nejen velkou žízeň...

Vedlejší příznak nadměrné konzumace alkoholu se nazývá lidově kocovina. Tento stav se projevuje bolestí hlavy, pocity žízně, nevolností a nutkáním na zvracení, zvýšenou citlivostí na hluk a světlo a celkovým oslabením. Kocovinu způsobuje alkohol, který dehydratuje organismus. Až po odeznění tlumivých účinků alkoholu, se projeví vedlejší účinky jeho konzumace naplno. Jedinou, skutečně spolehlivou metodou, jak kocovině předejít, je omezit přijímané množství alkoholu. Jak na kocovinu, když se nám prevence nepodařila?

Nikdy nepijte, když nechcete. Nenuťte se, ani se nenechejte nutit, a pokud je to možné, udržujte se v pohybu (např. tancem). Díky pohybu se totiž alkohol rychleji vstřebá. Nejpomaleji se vstřebávají nápoje s vysokým obsahem cukru, jako je třeba **slivovice nebo meruňka**.

Samotné slovo **kocovina** v původním slova smyslu znamenalo výtržnost a vzniklo obměnou slova kočičina, kterou se označovaly výtržnosti proti mladoboleslavskému hejtmanovi Kotzovi v roce 1848. Pod vlivem německého výrazu Kater, který znamená kocour, začalo slovo získávat na dnešním významu. Dříve se říkalo také Katzenjammer, což znamená kočičí nářek. Z němčiny pak obdobným způsobem čerpala také polština: kac, kacenjamer, kociokwik, neboli kočičí kvik.

Působení alkoholu na lidský organismus

Alkohol odvodňuje organismus a způsobuje celkově dehydrataci. Při pití alkoholu se vám také zahustí krev, následkem toho máte poté nejen velkou žízeň, ale je to i důvod bolestí hlavy. Před usnutím se pokuste vypít co nejvíce minerálky, v ní rozpuštěné soli vám pomohou napravit pitím způsobenou nerovnováhu iontů. Vše, co obsahuje soli, vám proti kocovinovému stavu pomůže, ať už je to **silný masový vývar, lák z okurek** nebo další osvědčené "vyprošťováky".

Alkohol vyvolává **hypoglykémii**. Schopnost jater pumpovat do krve glukózu je snížena a je tak způsobena tzv. hypoglykémie, pokles hladiny cukru. Váš mozek nemá dostatek energie, a tak se cítíte vyčerpaní, unavení a ospalí.

Alkohol rovněž roztahuje periferní cévy, což přináší pocity tepla. [Alkohol](#) působí tak, že **zpomaluje některá mozková centra**. Jak alkohol postupně z těla odchází, některá centra opět naskočí a začnou fungovat, to se však projeví zvýšenou citlivostí na světlo a zvuky, což nemusí být právě příjemný stav. Proti takovému zjitření smyslů často pomůže jen zalézt pod peřinu a to nejhorší přečkat v klidu.

Alkohol se v těle přeměňuje na jedy, v játrech se změní na acetaldehyd a ten potom na kyselinu octovou, tyto jedy způsobí **bolesti hlavy, nevolnost a zvracení**. Obvykle nepříjemné stavy během následujícího dopoledne pro prohýřeném večeru poleví, ale velmi těžká kocovina může trvat třeba až 72 hodin.

Co si nikdy nedávat při kocovině?

Ačkoliv by vás mohlo napadnout, že káva je vynikající první pomocí při kocovině, opak je pravdou. Kocovina pak trvá ještě déle, neboť káva prodlužuje odbourávání alkoholu, tělo se navíc kávou ještě více odvodní.

Prevence kocoviny

- **Před požíváním alkoholu se bohatě najezte**

Jistě znáte známou radu, že před tím, než vyrazíte na párty, musíte být dostatečně najezení. Je dokázáno, že 20% požitého alkoholu se váže na bílkoviny z potravy. Je vhodné jíst tedy jídlo na bílkoviny bohaté. Před akcí je nejvhodnější pojíst řádnou klobásku. Tuk z ní na stěnách žaludku vytvoří povlak, ten pak zpomalí vstřebávání alkoholu do krve. Vhodnější než chipsy nebo oříšky jsou tedy tučnější jídla - **maso, sýry, zákusky** apod.

- **Kouzlo úzkých skleniček**

Při pití nepijte jako o závod. Mezi jednotlivými sklenicemi zachovávejte pauzy. Objevte kouzlo malých úzkých skleniček. Nejen, že dobře vypadají, ale alkohol se z nich hůře konzumuje a naježete do nich méně alkoholu, než do těch širokých. Necítíte-li se úplně dobře, je vhodné pauzy mezi požíváním alkoholu prodlužovat nebo přestat s pitím alkoholu úplně a nahradit ho nealko nápoji.

Čím jsou způsobeny projevy kocoviny?

Požijeme-li větší množství alkoholu, a to především v krátkém časovém úseku, může silně zatížit naše játra. V krátkém čase se do nich totiž valí velké množství toxických látek. Ty nejsou schopné se efektivně a úplně zpracovat. Hladina cukru v krvi klesne a organismus se dehydratuje. Schopnost

jater rozkládat alkohol se oslabí a část alkoholu se dostane přímo do krevního oběhu. Nervové dráhy jsou dočasně poškozeny – tato skutečnost se projevuje zhoršenou funkcí mozku, tedy například **zpomalenými reflexy**. Tyto příznaky mohou vyvolat zmatenost a výpadky paměti, ve vážnějších případech pak může dojít k tikům, nekontrolovatelné činnosti svalů, dostávají se problémy s krevním tlakem, či dýchací obtíže.

Kocovina ovlivňuje mozek

Přehnaná konzumace alkoholu člověka hodně ovlivňuje, z přespřílišného pití se totiž jen tak nevyspíme. Následkem je **nesoustředěnost, pomalé reakce, poruchy funkcí mozku**, a to i v době, kdy už alkohol nemáme v krvi.



Jak na kocovinu přírodními prostředky?

Detoxikací proti kocovině

Ideální a stoprocentně účinné řešení kocoviny neexistuje, její příznaky je však možné zmírnit. Vše, co proti kocovině uděláme, by se mělo nést v duchu detoxikace, jejímž cílem je opětovné znovunastolení rovnováhy v našem těle.

Voda je nejlepší prevencí i léčbou kocoviny

V případě kocoviny pijte co nejvíce vody, chcete-li kocovinu předejít, pak pijte vodu i v průběhu pití alkoholu. Hned z rána začněte také vodou, nejlépe ještě před odchodem z postele, nahradíte tak vyplavené tekutiny a vytvoříte i základ pro častější močení, čímž se **přírozeně vyplaví etylen z organismu**.

Proti kocovině bojujte správnou snídaní

Jeden z příznaků kocoviny je **nechutenství**. Snídani však v žádném případě nevynechávejte. Při kocovině pomáhá požívání ovoce (vynikající je třeba banán) a také jednoduchá a lehce stravitelná jídla. Ovoce má mnoho vitamínů, které pomáhají k **rychlejší regeneraci unaveného organismu**. Jídlem, které lze po večíрку doporučit, je rozhodně topinka. Topinkou zmírníte pocit pálení žaludku, topinka s medem zvýší potřebnou hladinu cukru v krvi. Kofeinové nápoje a sycené nápoje podmiňují tvorbu žaludeční kyseliny a dráždí sliznici střevní stěny. Ověřenou klasikou při překonávání rán s kocovinou je **silný vývar**. Konzumace silné polévky, nejlépe hovězího vývaru, dodá tělu draslík, sůl a další látky, které byly alkoholem odplaveny. Pokud ještě před večířkem víte, že vám kocovina další den hrozí, vývar si připravte dopředu. Následující ráno budete za tento krok velmi vděční.

Dostatek spánku a odpočinku

Proti kocovině pomáhá **odpočinek a klid**. Pokud se chystáte pít, raději si udělejte druhý den volno, Jít s kocovinou do práce není nic příjemného.

Studená sprcha

Krátká studená sprcha po ránu či po pití vás jistojistě probere a tělu dodá energii.

Banánový koktejl s medem

Jakkoli si to v kocovinovém stavu nedokážete představit, pomůže vám **mléčný banánový koktejl s medem**. Dodá tělu vitamíny a sníží překyselení žaludku.

Míchaná vajíčka

Cystein, který je obsažen ve vajíčkách, podporuje detoxikaci organismu od škodlivých toxinů, vajíčka navíc dodají energii.

Roztok s jedlou sodou nebo bylinkové odvary

Cítíte-li žaludeční nevolnost, vypijte roztok s jedlou sodou, ta sníží překyselení žaludku. Žaludek zklidní rovněž bylinkové odvary, vynikající jsou odvary z máty, heřmánku a zázvoru.

Dodejte tělu vitamíny

Ve formě ovocné šťávy získáte pro tělo B-komplex a vitamín C.

Běžte na procházku

Skvělým způsobem, jak se zbavit kocoviny, je rozchodit ji. Pokud můžete, vyjděte si na procházku, kyslík rychleji zničí zbytky alkoholu.

Čistící schopnosti kapusty a zelí

Syrová kapusta a zelí jsou tradičními léky proti kocovině. Kapusta a zelí chrání sliznici žaludku a střev, potlačují i nepříznivé vlivy alkoholu.

Odvar z kůry vrby bílé

Pomalým varem připravíme odvar z kůry vrby bílé. V zakrytém hrnci vařte po dobu 10 minut. Vrba bílá obsahuje přirozené látky podobné některým léčivům, které mohou mírnit nepříjemné fyzické pocity a bolesti hlavy při kocovině.

Zázvorový nálev na nevolnost

Zázvor je bylinný lék, který umí mírnit účinky nevolnosti. Zázvor je potřeba oloupat, nastroumat a zalít horkou vodou, je třeba vše nechat vše chvilku odstát.

Co s alkoholovým zápachem?

Co se týká alkoholového zápachu, jedná se spíše o společenskou záležitost, než o zdravotní problém. Alkoholový zápach po večírku je nepříjemný, ale je možné se ho zbavit za pomoci přírodních prostředků. Žvýkejte **zázvor, mátu nebo fenykl**. Další možnost je vzít si plátek citronu, pokapat ho kapkami proti kašli a vycucnout. Vyčistěte si zuby i jazyk a vypláchněte ústa.

Jak zklidnit červené oči po večírku?

Opláchněte si obličej čistou vodou, na oční víčka položte cokoli velmi studeného. Zklidnit oči můžete také za pomoci pytlíčků od čaje. Na plátky nakrájená okurka rovněž vykoná svoji službu. Na oči si

můžete nakapat i růžovou vodu.

Jak se zbavit úzkosti?

Po vypití většího množství alkoholu je běžné, že pocítujeme úzkosti a deprese. Nejlépe se jich zbavíte tak, že si dopřejete horkou lázeň a vše necháte odplynout. Pusťte si hudbu, kterou máte rádi, která se vám líbí, věnujte se tomu, co vás baví. Zkuste si zacvičit, i to může pomoci. Na úzkost pomůže i vydatný noční spánek.