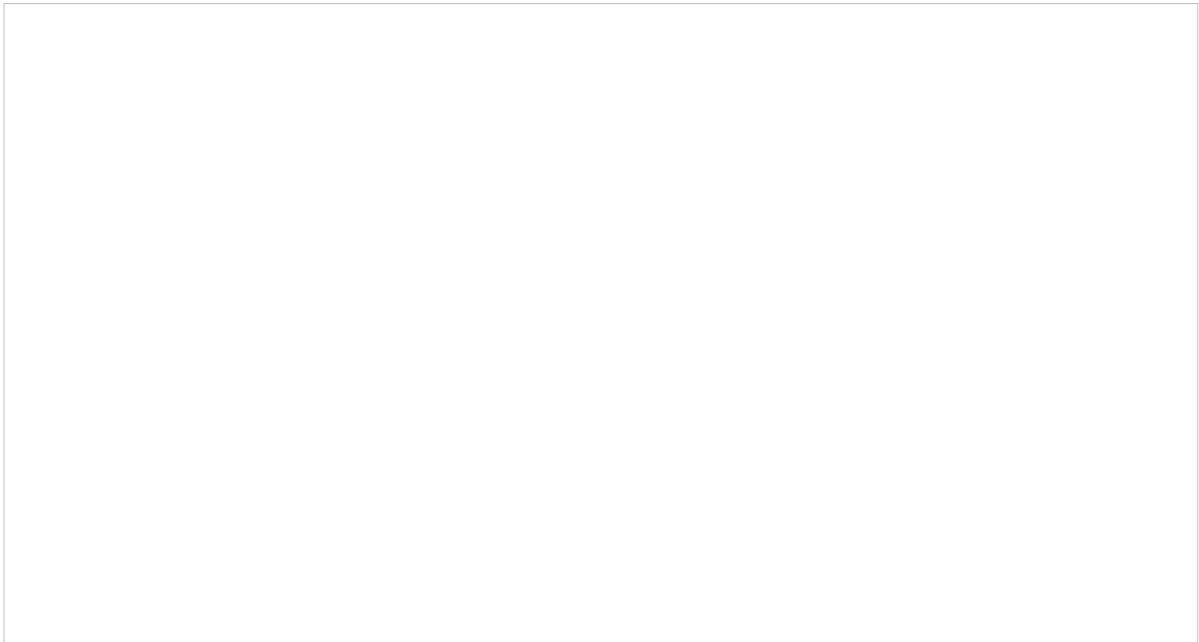


14/02/2018 16:02 - Fim da folia: 7 dicas para curar a ressaca rápido



Confira 7 dicas para diminuir os sintomas da ressaca, um conjunto de sintomas que aparecem depois de um episódio de exagero no consumo de bebida alcoólica:

- Tomar 2 xícaras de café preto sem açúcar: O café reduz o inchaço dos vasos sanguíneos que causam a dor de cabeça e ajuda o fígado a metabolizar suas toxinas;
- Tomar 1 remédio para ressaca como o Engov: Estes medicamentos ajudam a diminuir os sintomas da ressaca como dor de cabeça e enjoos. Saiba mais em: Remédio para ressaca;
- Beber bastante água: O álcool causa desidratação, por isso beba vários copos de água ao longo do dia;
- Beber um suco de frutas natural: Eles possuem um tipo de açúcar chamado frutose que ajuda o corpo a queimar o álcool mais depressa. Um copo grande de suco de laranja ou tomate ajudará a acelerar a remoção de álcool do organismo;
- Comer biscoitos de mel: O mel também possui uma forma concentrada de frutose, que ajuda a eliminar o álcool do organismo;
- Tomar uma sopa de legumes: Ela ajuda a repor o sal e o potássio que o corpo perdeu durante o consumo de álcool, combatendo a ressaca;
- Tomar 1 comprimido de aspirina quando acabar de beber e ir dormir, e quando acordar tomar uma xícara de café bem forte, sem açúcar. Os alimentos que atuam de forma semelhante a aspirina, e afinam o sangue, melhorando o mal-estar são maçã, melão, pêssego, uva, tangerina, limão, pepino, tomate, alho, cebola e gengibre.

Outra dica importante é descansar sempre que possível adotando uma alimentação leve, pois assim o corpo consegue se recuperar mais rapidamente eliminando as toxinas produzidas no fígado devido ao consumo exagerado de bebidas alcoólicas.

Fonte: Dr. Arthur Frazão - Tua Saúde