



Las fórmulas que eliminan rápido los síntomas de la resaca

El intenso consumo de alcohol durante el período de las celebraciones de fin de año aumenta el riesgo de sufrir una descompensación etílica, eso que la gente llama comúnmente “caña”. El primer paso para recuperar la salud es someterse a una rehidratación exprés, pero todavía hay otras recetas infalibles que compartimos acá.

Isabel Frías

Periodista U.C.

Nuestro hígado trata de deshacerse del alcohol y lo desintegra en sus químicos básicos, uno de los cuales es el etanal o el acetaldehído. Es un compuesto muy tóxico que cuanto más bebemos más se acumula en nuestra sangre, y el hígado simplemente no alcanza a neutralizarlo. Este proceso de metabolismo del alcohol es crucial para el malestar de la resaca y está determinado por los genes. Por eso, algunas personas se despiertan bien y otros sufren consecuencias de una noche de tragos durante varios días, pero a todas ellas les ayuda eficazmente ayudarse con estos “recursos alimentarios”.

ELIMINAR GASEOSAS

Dentro de los remedios ‘populares’ para la resaca a menudo no son un mito, pero hay muchas medidas que se pueden ejecutar para que aliviar los síntomas que se viven tras una noche de exceso de alcohol y comidas.

Las bebidas gaseosas en realidad aumentan la velocidad a la que su cuerpo absorbe el alcohol, por lo que empeorarán la resaca.



RECARGAR ELECTROLITOS

Los electrolitos son clave para reponer los minerales que el cuerpo necesita líquidos y expulsar las toxinas del alcohol. Junto a abundante agua, se debe ingerir sodio y cloruro con productos como la sal, embutidos, condimentos, sopas enlatadas, y las papas fritas saladas. ¿Los mariscos? Sirven porque calman el hambre y favorecen la absorción de agua.

CAFEÍNA PROHIBIDA

Una taza de café puede parecer un buen estimulante, pero en realidad la cafeína deshidrata aún más el organismo y empeora la resaca de las bebidas alcohólicas.

LA BUENA SIESTA

Dormir es uno de los mejores remedios para la resaca, por lo cual la recomendación es programar una siesta para el día siguiente o dormirse más temprano para que el cuerpo pueda recuperarse.

HACER EJERCICIO

No resulta recomendable levantar pesas o desgastarse en máquinas de ejercicios: La idea practicar un trote suave pero constante. Incluso un paseo por la playa (haciendo inhalaciones profundas para oxigenarse) permite liberar endorfinas y facilita recuperar el equilibrio metabólico.

LIMONADA CON JENGIBRE

Esta fórmula ayuda a reducir la inflamación y calmar el sistema digestivo.

HUEVOS CRUDOS

Son una de las mejores fuentes de la L-cisteína, que es el aminoácido que utiliza el hígado para neutralizar el tóxico etanal. Además, tienen bastante proteína y permiten no

sentir hambre por un lapso largo. Y todo indica que los huevos crudos son mucho mejores para superar la resaca.



PLÁTANOS

Se trata de esta fruta dulce que les gusta a los monos. También son una estupenda fuente de potasio y muy útiles si existe malestar estomacal debido a que el alcohol inflama las mucosas del estómago y de todo sistema el sistema digestivo. El potasio permite aplacar las náuseas que genera beber en exceso.