

Natural Hangover Cures



Remédios naturais para ressaca

Ter uma ressaca depois de uma noite bebendo demais é algo com o qual muitos adultos estão familiarizados. Em alguns casos, você sabia que na noite anterior bebia demais, mas se divertia tanto que continuava indo; em outros casos, simplesmente se esqueceu de comer o suficiente ou de beber água e acabou com uma ressaca acidental.

Independentemente da circunstância, pode ser extremamente infeliz quando você está de ressaca. Você costuma sentir sintomas como dor de cabeça, tontura, náusea, vômito e fraqueza. São sintomas semelhantes aos da gripe, embora felizmente não durem quase tanto tempo.

Se você quiser evitar tomar aspirina ou outros analgésicos vendidos sem receita, tente alguns desses remédios naturais.

1. Prevenção

Antes de começar a beber, você pode começar a tratar a ressaca, evitando-a completamente. Afinal, a prevenção é essencial para muitas coisas, permitindo evitar os piores sintomas da ressaca e, possivelmente, evitá-los completamente.

A chave para evitar uma ressaca? Preparação! Existem algumas coisas que você pode fazer antes de beber e durante a bebida que farão uma diferença drástica na forma como você se sente no dia seguinte. Aqui estão algumas maneiras de evitar todos os sintomas desconfortáveis da ressaca:

Bebe muita água - Para começar, você deve hidratar o máximo possível. Beba bastante água no dia anterior à sua festa ou evento especial e beba água enquanto bebe álcool. Escolha uma bebida com água, como um gin e um tônico, ou tome alguns goles de água enquanto bebe sua cerveja ou bebida alcoólica. Isso ajudará a mantê-lo hidratado, o que é imperativo se você deseja evitar uma ressaca.

Evite bebidas com açúcar - Infelizmente, todas essas deliciosas bebidas frutadas e mistas podem causar muito mais danos do que benefícios. Se você prefere as bebidas mistas doces como midori azedo e margaritas, está consumindo muito açúcar. Não apenas o açúcar faz mal à cintura, mas também pode piorar exponencialmente os sintomas da ressaca. Tente manter as bebidas sem açúcar, como um refrigerante de vodka ou uma cerveja light.

Escolha licor de cor clara - Se você gosta mais de bebida alcoólica do que de cerveja, sua escolha de álcool pode fazer ou prejudicar seu sucesso na prevenção da ressaca. Normalmente, é melhor usar licores claros e claros para prevenir a ressaca, como vodka, rum e gin. Tente evitar o bourbon e o uísque se tiver ressacas ruins depois de uma noite bebendo muito.

Coma algo primeiro - Esta provavelmente não é a primeira vez que você ouve essa recomendação e não deve ser a última. Se você deseja evitar uma ressaca, pode

precisa comer alguma coisa. Beber com o estômago vazio é uma receita para o desastre. Evite alimentos com especiarias e sabores fortes e, em vez disso, adira a algo leve e simples.

Beba devagar - Quando você bebe rápido, o álcool não apenas atinge seu sistema com muito mais força, mas você não percebe como está bêbado. Isso faz com que você beba mais do que normalmente faria, e muitas vezes leva a uma ressaca muito mais severa do que você teria conseguido.

Continue lendo para descobrir mais maneiras de aliviar os sintomas da ressaca quando você não tiver tanta sorte e acabar com um.

2. Hidratar

Se você está de ressaca, a melhor coisa que você pode fazer é reidratar. O álcool tem uma tendência a desidratar você severamente, e é daí que vem muita doença. Quando você fica desidratado, todos esses sintomas clássicos da ressaca são sentidos no nível máximo, como dor de cabeça, tontura e náusea ou vômito. Se você está vomitando como resultado da ressaca, está ficando ainda mais desidratado, tornando a água absolutamente essencial.

Não apenas beber mais água na manhã seguinte vai ajudar com os sintomas da ressaca e melhorar a hidratação, como também ajuda a eliminar as toxinas do álcool do corpo mais rapidamente. Isso é obrigatório!

Beba mais água

Para começar, beba água pura quando estiver de ressaca. O tipo de água e a temperatura realmente dependem de você, de suas preferências e do que ajuda com a náusea. Algumas pessoas preferem água à temperatura ambiente, pois é fácil para o estômago, outras acham que a água fria ou morna é mais calmante. Você pode fazer um tônico simples com um pouco de gengibre e limão na água ou tomar uma xícara de chá para a água.

Ao beber água com uma ressaca, você não quer engolir ou beber muito rapidamente. Beba devagar para evitar mais dores de estômago.

Experimente a Água de Coco

A água de coco é outra ótima opção, pois possui nutrientes que ajudam na ressaca e fornecem a hidratação necessária. Você também pode experimentar o kefir de coco, que é uma água de coco crua, se você puder lidar com isso. No entanto, só beba isso se você já tiver tomado antes e gostar do sabor. Lidar com uma ressaca não é o melhor momento para experimentar coisas novas.

Outras bebidas

Existem também outras bebidas que você pode beber que ajudarão a hidratar você, além de apenas água. Procure bebidas que contenham eletrólitos, mas não uma tonelada de açúcar. Isso pode incluir bebidas esportivas sem açúcar, seu tipo favorito

de chá ou apenas um pouco de caldo. Com a desidratação, você perde muito sal e eletrólitos necessários e precisa reabastecê-los.

3. Volte a dormir

Quando você acorda de manhã e percebe que está com uma ressaca ruim, a primeira coisa que costuma sentir é a dor de cabeça latejante, geralmente acompanhada de tontura e fraqueza corporal. Essa tontura pode tornar a náusea você já muito pior.

Depois de tomar alguns goles de água ou tomar um chá, tente voltar a dormir. Mesmo se você não adormecer, o descanso é realmente importante. Não pense que você pode simplesmente se levantar e continuar o seu dia como faria normalmente. Isso não significa que você deva ficar na cama o dia todo, mas você definitivamente deve dar um tempo para descansar.

Se precisar ir trabalhar, demore um pouco mais de tempo. Durma uma hora extra, tome um café da manhã leve com água ou uma xícara de chá e informe seu chefe que você pode chegar duas horas atrasado. Pule seu treino diário e cancele os planos, se puder. Quanto mais você tenta fazer, mais tempo leva para começar a se sentir melhor.

A boa notícia é que os sintomas da ressaca geralmente permanecem por algumas horas e raramente mais de 24 horas. As más notícias estão chegando nessas primeiras horas. O sono é definitivamente uma prioridade.

4. Coma alimentos sem graça

Quando chegar a hora de levantar e começar a se preparar para o seu dia, você não quer fazer isso antes de comer alguma coisa. Quando você tem náusea pela manhã devido a uma ressaca ruim, a comida é provavelmente a última coisa que você deseja, mas definitivamente ajudará. Isso é especialmente verdadeiro se a ressaca for pior porque você não conseguiu o suficiente antes de começar a beber na noite anterior.

Aqui estão algumas dicas para comer quando você está de ressaca:

Atenha-se a alimentos sem graça

Para iniciantes, você deseja manter apenas alimentos sem graça. Evite qualquer coisa com açúcar ou muitas especiarias que possam piorar sua náusea. Você está tratando seu estômago da mesma maneira que em qualquer outra ocasião em que tiver náusea. Considere os tipos de alimentos que você come quando sofre de resfriado, gripe ou possivelmente enjôo matinal, se alguma vez esteve grávida. Alguns bons alimentos leves incluem:

Bolachas secas

Torradas - secas ou com manteiga

Purê de batata

Caldo

Bananas

Não se force a comer qualquer coisa que não seja apetitosa. Se uma banana parecer horrível, pule isso e tente alguns biscoitos.

Coma devagar

Lembre-se de comer devagar! Tudo o que você faz quando está de ressaca deve ser feito lenta e facilmente. Não se apresse a comer e não tente fazer uma grande refeição quando estiver com náuseas. Morda seus biscoitos, coma apenas um pedaço de torrada e beba seu caldo.

Comer refeições menores

Durante o dia da ressaca, coma refeições menores de alimentos mais leves até começar a se sentir melhor. Mesmo que no almoço seus sintomas estejam começando a diminuir, isso não significa que você deva tomar um prato grande de enchiladas ou sair para comer sua comida chinesa favorita. Todo o óleo e temperos podem realmente causar um certo número de náuseas e fazer com que ela volte.

5. Tente ervas

Ao falar sobre maneiras naturais de aliviar uma ressaca, é ótimo começar com água potável e hidratação do corpo, descansar e comer alguma coisa, mas essas não são as únicas curas para ressaca disponíveis. Existem também alguns remédios naturais e holísticos que podem ajudar tremendamente, incluindo ervas. Aqui estão algumas ervas a considerar para sua ressaca:

Gengibre

A primeira erva que pode ajudar com a ressaca é o gengibre. Isso é o que você verá em muitos chás e tônicos de ressaca, então adicione-o definitivamente à rotação. Com o gengibre, é melhor usar a raiz de gengibre fresca raspando as peças para adicionar às bebidas ou alimentos da ressaca. O gengibre é incrível na redução de náuseas e na prevenção de vômitos, pois é fácil para o estômago e proporciona um alívio maravilhoso.

Cacto de pera espinhosa

Esta não é necessariamente uma erva que você tenta aliviar uma ressaca, mas pode ajudar a prevenir uma. Os estudos ainda estão sendo realizados, mas demonstraram ótimos resultados para ajudar a prevenir a ressaca tomando extrato de pera espinhosa algumas horas antes de começar a beber.

Aloe

Quem não ama aloe? Esta erva milagrosa ajuda em muitas coisas, de queimaduras solares a dores de cabeça, e agora você pode usá-la para encontrar alívio para os sintomas da ressaca. Aloe não só ajuda com sua dor de cabeça, mas também pode revestir o revestimento do estômago para reduzir a acidez que está causando sua náusea. Tente pegar um pouco de suco natural de aloe.

Cardo de leite

Por fim, você pode tentar usar cardo de leite. Isso é ótimo porque pode ajudar a limpar o fígado para reduzir os efeitos de uma ressaca e curar o fígado, essencial quando

you drink a little too much. The milk tea can be found in the form of a supplement, making it easier to use as a hangover remedy.

6. Tome uma vitamina B

Tomar vitaminas e minerais regularmente é sempre uma boa idéia, se você tende a ter ressaca ou não. No entanto, a vitamina que é melhor para os sintomas relacionados à ressaca e para a saúde geral do fígado é a vitamina B.

Quando você bebe muito álcool, ele começa a esgotar as vitaminas que você já armazenou em seu corpo. Com as vitaminas B, elas estão ajudando a desintoxicar seu fígado, portanto, sem o suficiente dessa vitamina em seu sistema, pode ter algumas consequências drásticas.

Você não pode apenas ajudar com o fígado, mas reduzir os sintomas da ressaca apenas tomando uma vitamina B diariamente, especialmente no dia anterior e posterior à sua intenção de beber.

7. Faça um tônico para a ressaca

A última cura para a ressaca é aquela que ajuda a conhecer de antemão. Se você está lidando com dor de cabeça forte, tontura e náusea agora, a última coisa que você quer fazer é entrar na cozinha e fazer um tônico. No entanto, isso é ótimo se você estiver pensando no futuro.

Aqui estão algumas opções diferentes para criar um tônico simples para ressaca:

Faça um tônico de suco saudável - Para começar, você pode fazer um suco tônico simples com frutas e vegetais fáceis de digerir e ajudar a aliviar seus sintomas. Para este suco, você deseja combinar cenouras, maçãs, suco de limão e beterraba e, em seguida, adicione um pouco de raiz de gengibre para obter um alívio adicional. Não tem cenoura? Experimente outro vegetal. Outra opção é preparar um chá de raiz de dente-de-leão, deixe esfriar e use-o com seu suco.

Experimente este batido de coco - Como a água de coco é ótima para reabastecer a hidratação do corpo, faz sentido que ela também seja usada para um tônico. É mais um smoothie do que um suco e usa água de coco com mel, manteiga de amêndoa, banana, raiz de gengibre e um pouco de aveia para encher a barriga.