Bakrus

Tips fra Trond

Slik behandler man bakrus.

Forebygging:

Du forebygger vondt i hodet etter en fest ved å blande 1 teskje salt i et glass vann, og drikke det før du legger deg.

- Fyll gjerne på med enda mer vann, så skyller du bort eventuelle tømmermenn.

Reparasjon:

Vann:

Grunnen til hodepinen er at alkohol virker dehydrerende. Dette fører til at hjernen trekker seg sammen, og vevet som fester hjernen til hodeskallen blir stående i spenn.

Ved å drikke vann vil væskebalansen bli gjennomrettet, og hodepinen blir borte.

Ikke drikk store mengder iskaldt vann på en gang. Det er bedre å drikke små slurker over lengre tid.

Melk er enda bedre, dersom du ikke føler deg kvalm, og vil i tillegg senke ph-verdien og roe magen.

© Viten.org