



az idei nyár fantasztikus élményeire!

SZÁMTALANSZOR MEGFOGADTAD MÁSNAPOSAN, HOGY SOHA TÖBBE NEM ISZOL?

Másnaposnak lenni nem menő, inkább emlékezz a hosszú idő után újra együtt töltött nagy-
szerű pillanatokra. Törekedj rá, hogy a másnap is aktívan teljen, hiszen rengeteg élmény vár
rád és számtalan olyan helyzet adódhat, amelyben jó, ha tiszta fejjel vagy ott.

EZEK AZ ALKOHOL FŐBB HATÁSAI



Annak ellenére, hogy elsőként úgy érezheted, hogy
felpörget, **az alkohol lelassítja az agy tevékenységét**, az agy és a test kommunikációját; **nyugtató, szorongásoldó, és álmosító hatású szer**.

ENNYI IDŐ ALATT BONT LE A SZERVEZETÜNK EGY EGYSÉGNYI ALKOHOLT

Egy egységnyi alkoholt (8-12 gramm) körülbelül 1 óra
alatt bont le a szervezet. Ezt azonban számos tényező
képes lassítani, viszont gyorsítani nem tudjuk.

1 egységnyi alkohol található átlagosan 1 dl borban,
1 pohár sörben és 2cl égetett szeszesitalban.



HA EGY TÁRSASÁG MINDEN TAGJA AZONOS MENNYISÉGŰ ALKOHOLT FOGYASZT, A HATÁS ATTÓL MÉG ELTÉRŐ LEHET ANNAK TAGJAINÁL

Több tényező befolyásolja, hogy szervezetünk hogyan reagál az alko-
holra. A kisebb testtömegű emberek vérének térfogata is kisebb,
emiatt ugyanannyi alkohol elfogyasztása magasabb véralko-
hol-szintet eredményez náluk. Az alkoholt bontó enzimek is kisebb ak-
tivitással működnek, ezért lassabban közömbösítik a bódító hatású
anyagot. Emellett fontos megemlíteni az alkohol-toleranciát, azaz, ha
valakin kevésbé látszanak a tünetek, attól még a véralkoholszintje
ugyanúgy magas lehet.

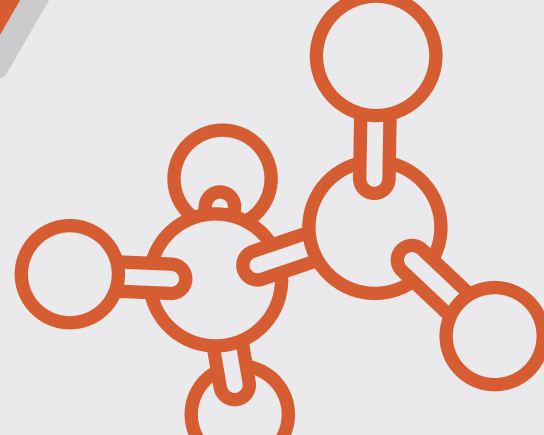


AZ ALKOHOL NEM CSAK POZITÍV HATÁSSAL VAN A HANGULATRA

Az etilalkohol a vérárammal az agyba jut, ennek hatására
a szervezet ellazul, a gátlások oldódnak. Ez az alkoholfogyasztás pozitív oldala. Azonban az alkohol pszichológiai
hatásait vizsgálók kimutatták, hogy **az alkoholfogyasztást követő 14 napban az agy természetes szerotonin (boldogsághormon) termelődése jelentősen csökken**, ez magya-
rázat arra, hogy miért érzik boldogtalanabbnak és életük-
kel elégedetlenebbnek magukat azok, akik rendszeresen,
kontrolálatlanul fogyasztanak alkoholt.



ETTÓL LESZEL MÁSNAPOS



A túlzott alkoholfogyasztás másnaposságot okoz,
ennek elsődleges oka a **dehidráció**, amiért az
etanol felelős azért, hogy fokozza a vizelettermelést. **Fontos szerepe van emellett a májban etanolból létrejövő mérgező acetaldehidnek**, amely
többek között a fejfájásért, az émelygésért és a há-
nyásért felelős.

EZEK A MÁSNAPOSSÁG FŐ TÜNETEI

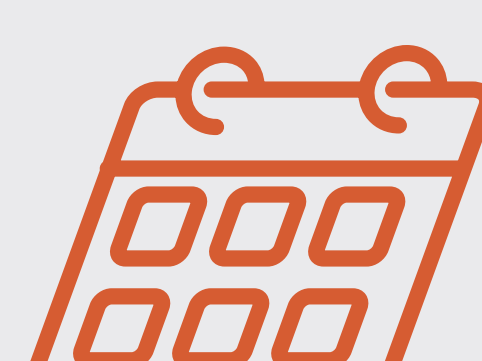


- Fáradtság és gyengeség
- Szomjúság és szájszárazság
- Fej- és izomfájdalmak
- Hányinger, hányás vagy gyomorfájdalom
- Rossz vagy lecsökkent alvás
- Fokozott érzékenység a fényre és a hangra

- Szédülés vagy a szoba forgásának érzése
- Bizonytalanság
- Csökkent koncentrációs képesség
- Hangulati zavarok, lehangoltság, szorongás és ingerlékenység
- Gyors szívverés

EDDIG TARTHAT A MÁSNAPOSSÁG

A másnaposság hatása az elfogyasztott alkohol
függvénye, akár 2-3 nap is lehet, ugyanis a máj
óránként csak bizonyos mennyiségű alkoholt képes
lebontani, de a másnaposság fizikai tüneteit ennél
rövidebb ideig érezzük, azonban a pszichológiai ha-
tásai még ennél is tovább tartanak.



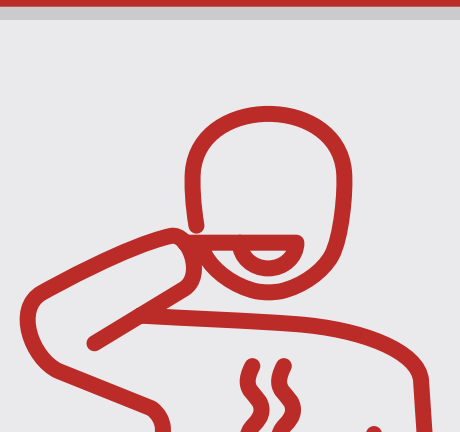
EZEK SEGÍTHETNEK A MÁSNAPOSSÁG MEGELŐZÉSÉBEN



Vízajtó hatása miatt **az alkohol kiszáradást, dehidratáltságot okoz** a szervezetben: ez felelős a kínzó fej-
fájásért és a szájszárazságért. **Fontos, hogy már alkoholfogyasztás közben pótoljuk a folyadékot**
vízzel, vagy alkoholmentes italok fogyasztásával.

EVÉSSEL LASSÍTHATOD AZ ALKOHOL FELSZÍVÓDÁSÁT

Tény, hogy üres hassal hamar a „fejünkbe száll” az ital, **a telt gyomor vagy éppen a zsírosabb ételek fogyasztása lassíthatja az alkohol felszívódását**. Viszont az elfogyasztott alkohol mindenképpen a
véráramba fog jutni és kifejti szervezetünkre hatását
csak lassabban, mint amikor üres a gyomrunk.



EZEK SEGÍTHETNEK A MÁSNAPOSSÁG KEZELÉSÉBEN



Bár fontos a megfelelő mennyiségű pihentető alvás, pihenés
közben nem fogja gyorsabban lebontani a szervezetünk az alko-
holt, ahhoz egységenként legalább egy óra szükséges. **Egy átbu-
lizott éjszaka után szükség van a szervezetnek a regenerálódá-
sra, hogy kiürüljenek a mérgeanyagok és visszaálljon a
normál működési szint**, ezért az nem segít, ha még több alkoholt
fogyasztasz. **Az alkohol dehidratáló hatását a folyadékpótlás-
sal lehet ellensúlyozni.**

TOVÁBBI HASZNOS TIPPEKÉRT LÁTOGASS EL WEBOLDALUNKRA!

KÖVESS MINKET KÖZÖSSÉGI CSATORNÁINKON!

www.italmertek.hu
facebook.com/italmertek



ITALMERTEK.HU
A MÉRTÉK A LÉNYEGI