

✓ **Silvestr a kocovina**

Silvestrovské veselí a oslava příchodu nového roku je často spojena s plnými stoly jídla a spoustou pití. Ráno na Nový rok pak pro mnohé bývá velice nepříjemnou dobou, kdy se následky nočního hodování začínají projevovat. Mezi časté následky takových oslav patří kocovina. Jak se jí vyhnout a v případě, že nás přece jen zastihne, jak se jí zbavit?

Nejjednodušším řešením, jak naši hlavu a žaludek ušetřit, je nepřejít se a s alkoholem to nepřehánět. Když už ale přece jen na alkohol dojde, dodržujte několik zásad:

- nepijte nalačno;
- pití alkoholu prokládejte pitím většího množství tekutin, nejlépe neperlivé vody;
- nemíchejte různé druhy alkoholu;
- k pití si vybírejte alkohol kvalitní;
- před spaním vypijte velkou sklenici vody.

A když kocovina přece jen přijde...

- doplňujte tekutiny hned po probuzení – nejdříve neperlivou vodu;
- tekutiny můžete doplnit i vývarem nebo česnečkou;
- nepijte alkohol, heslo „napravím se tím, co mi kocovinu způsobilo“ nepomůže;
- nesnažte se „bolehlav“ vyléčit kávou – působí močopudně, a tudíž odvodňuje, a Vy potřebujete tekutiny doplňovat;
- nejezte tučná a těžká jídla, ale zkuste lehce posnídat;
- během dne popíjejte zelené nebo bylinné čaje – dobrý je heřmánkový, máťový nebo kopřivový;
- projděte se na čerstvém vzduchu – okysličíte krev a bude Vám lépe.

✓ **Tipy na slavnostní nápoje, ze kterých kocovina nehrozí**

Hroznové tajemství

12,5 cl šťávy z hroznového vína
9 cl citrónové limonády
1,5 cl limetové šťávy

Do sklenice dávkujeme suroviny dle receptury (můžeme přidat led), promícháme a zdobíme hroznovým vínem a mátou.



Ovocný sen

9 cl jablečné šťávy
3 cl pomerančové šťávy
2 lžičky medu
1,5 cl limetové šťávy
½ lžičky grenadiny (nebo červené ho sirupu)

Všechny vychlazené suroviny (kromě grenadiny) smícháme v mixéru a nalijeme do skleničky (krátká široká sklenka se silným dnem), kterou jsme nechali předem zchladit v lednici a poté nazdobili (okraj sklenice potřeme citrónem a pak obtiskneme do misky s cukrem krupicí). Nakonec přidáme do nápoje grenadinu a ozdobíme plátkem pomeranče a koktejlovou třešničkou.



Přejeme Vám z celého ♥ vše nejlepší do nového roku!