

ΜΕΘΗ

"ΔΥΣΚΟΛΟΣ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ"



ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΜΕΘΗΣ:

1. Αρκετό νερό (1-2 ποτήρια οπωσδήποτε)
2. Καταναλώστε ξηρά τροφή και υδατάνθρακες (μακαρόνια, πατάτες, ρύζι, ψωμί)
3. Καταναλώστε μέλι.
4. Χυμό λεμονιού (1 φλυτζάνι του καφέ)
5. Μία κουταλιά ελαιόλαδου

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ποτέ καφέ μετά από αλκοόλ. Είναι διουρητικός και επιταχύνει την αφυδάτωση και δεν μπορεί να διαλυθεί εύκολα το αλκοόλ. Καλύτερα να τον πιούμε αφού έχουμε ξεμεθύσει. Ποτέ ζάχαρη μετά από αλκοόλ.