



## POČAS AKCIE

Držte sa **jedného druhu alkoholu!** To je najdôležitejšia zásada. Rozličné druhy alkoholu obsahujú rozličné druhy toxických látok, a ak sa vo vašom tele stretnú, pečeň musí odbúrať širšie spektrum „nepriateľov“. Keď dôjde váš nápoj, odolajte pokušeniu piť ďalej, „čo dom dá“.

Pite veľa vody. Na konzumáciu piva sa táto rada veľmi nehodí, ale pri víne a liehovinách sa držte zásady: po jednom pohári vína jeden pohár vody (nemiešať, strek milovníci vína zásadne neuznávajú) a na jeden štamperlík takisto jeden pohár vody.

Stále **zobkajte**. Zabudnite na zásady zdravej výživy, teraz vám poctivé smažené zemiakové lupienky prospejú viac ako reďkovka alebo paradajka. Nevýhoda je, že po nich budete mať ešte väčší smäd.

Nedajte sa nalákať na lacné „bolehlavy“. Drahší a kvalitnejší alkohol spôsobí menšiu opicu aj pri väčšej konzumácii. Platí to o liehovinách aj o víne.

Podomácky sa často vyrobí nekvalitný alkohol, i keď niekedy aj vcelku príjemnej chuti. V domácom víne môže byť pridaný biely cukor, pálenka môže byť menej čistá ako profesionálne vyrábané liehoviny. Nespoliehajte sa na to, že zlú pálenku spoznáte podľa dochuti. Pozor! Podomácky vyrábaný a lacný alkohol je často skôr chemická zbraň ako nápoj, ktorý vám spraví dobre.

Z hľadiska následkov bývajú priam tragické aj **lacné whisky**.

**Lacné vína** spravidla obsahujú viac chemických prísad a spôsobujú väčšie prekyslenie žalúdka.

**Svetlé je dobré.** Bieleho vína alebo čírych liehovín (vodka, gin) môžete bez rizika ťažkej opice vypíť viac ako červeného vína a tmavých liehovín. Priam desivé sú z tohto hľadiska punče a všetky miešané nápoje.

**Červené víno** nepite vo väčšom množstve, bolesť hlavy spôsobuje najčastejšie. Víno zajedajte tučnejšími kvalitnými syrmí a kúskami údeného mäsa, je to aj chuťovo príjemné.

Rýchlo sa opijete a dosť zle vám bude aj po **varenom víne**. Teplý alkohol má horšie účinky ako studený. Navyše zvariť sa dá hocičo, čo by ste studené určite nevypili – cukor a korenie prebijú to, čo inak okamžite ucítite. Dať si varené víno je skúška dôvery k podniku či k hostiteľovi. To, čo vo varenom tak pekne vonia, môže byť aj leštidlo na nábytok.

**Bieleho vína môžete vypíť viac ako červeného.** Ideálne sú suché biele vína predávané v obchodoch v sedemdecových fľašiach. Vína v litrovkách bývajú lacnejšie, ale spravidla sa do litrových fliaš dávajú vína, ktoré si sami

vinári menej cenia. Škatuľové vína, lacné stolové a stáčané vína bývajú „drahá lacnota“ – bude vám po nich zle preto, lebo obsahujú veľké množstvá siričitanov, ktoré spôsobujú bolesti hlavy a vracanie. Stolové víno sa dá najlepšie využiť v teplej kuchyni – podlejte ním počas dusenia mäso, získate výbornú omáčku.

Pascou je **šampanské a perlivé vína**. Ak si ich už vyberiete, zvolte *brut* (suché).

Kapitola sama osebe je červený aj biely **burčiak**. Ak ho pijete ako malinovku, lebo tak často i chutí, tragická opica vás neminie.

**Pivo** pite pomaly, po dúškoch. Ani pri veľkom smäde ho nepite na ex, vychutnajte si primerané dúšky. Počítajte s tým, že výrazne zvyšuje chuť do jedla – odtiaľ pramení povera, že sa po ňom priberá.

**Prisladzovaný a ochucovaný alkohol** aj rozličné **likéry** sú dámske pitie, z ktorého neuškodí štamperlík či dva, ale vo väčšom množstve vás zdecimujú na tele aj na ducha horšie ako solídne „panáky“.

**Perlivosť nápojov** urýchľuje vstrebávanie alkoholu – becherovka s tonikom vás odpíše rýchlejšie, ako keď ju budete zapíjať vodou.

**Slamka** je ako ihla do žily. Tvrdý, ale ani nijaký iný alkohol (vrátane kokteíllov) nepite slamkou, zrýchľuje to nástup opitosti. Značná časť alkoholu sa totiž vstrebe do krvi priamo sliznicou v ústach.

Vyberte si miesto neďaleko toalety, najlepšie také, z ktorého sa nebudete musieť predierať von cez dav ľudí. Určite sa vám tam čoskoro zide milá spoločnosť, veď nelen vy budete potrebovať často chodiť na záchod. Na toa-

lete sa podľa etikety nemusíte nikomu predstavovať. A snažte sa na nikoho nespadnúť.

Počas popíjania **čo najviac jedzte**, ale zasa nie tak, aby ste praskli alebo ste dostali žlčníkový záchvat. Ak to znesiete, vyberajte si slané a skôr mastnejšie pochúťky. Doprajte si kaviár a údeného lososa (ak to nebudete musieť zaplatiť), šunku alebo kvalitnú údeninu. Radšej sa vyhnite majonéze, aj keby bola čerstvá.

Prechádzate na iný druh vína? Najprv si čosi zajedzte. Stačí aj zopár kúskov chleba, no kúsok syra by bol ešte lepší.

**Pozor na sladké jedy!** Vyhnite sa jedlám s veľkým obsahom cukru. Misy s cukrovinkami a torty, to nie je nič pre vás. Hodia sa iba ku kávičke. Cukor urýchľuje účinok alkoholu v krvi. Ak budete víno zajedať sladkosťami, opijete sa oveľa skôr.

**Obmedzte fajčenie.** Počas popíjania sa snažte nefajčiť alebo aspoň fajčite vonku. Niežeby bolo zdravšie nasávať nikotín do pľúc na čerstvom vzduchu, ale človeku sa von veľmi nechce, a tak fajčí zriedkavejšie. Fajčenie výrazne zvyšuje rannú nevoľnosť.

**Dajte si pauzu** – choďte sa prejsť, pohyb a čerstvý vzduch vám urobia dobre a spomalí nástup opitosti. Ak sa vám nepodarí trafiť späť k zdroju, nelíhajte si do snehových závejov.

Máte možnosť niekde si nenápadne **na chvíľu hodiť šlofika**? Urobte to, vydržite tak oveľa viac, na druhej strane nie je veľmi príjemné zostať jediný triezvy.

Nepite **alkohol v saune**. Kombinácia saunovania a vysokých dávok alkoholu môže ohroziť váš život. Infarkt je ove-

Ľa horší ako opica. Na rozdiel od nej môžete na infarkt zomrieť – a môže to dosť bolieť.

**Iba mierna opička** – trochu ste to prehnali a teraz máte *opičku*? Pre okolie to môže byť celkom zábavné, ale pre vás je to signál prestať piť a ísť sa niekam schovať. Pozbierajte zvyšok síl a urobte to.