

¿Qué es una resaca?

Si tomas más alcohol de lo que puedes metabolizar, tienes una gran posibilidad de levantarte a la mañana siguiente con una resaca. Una resaca se refiere a los síntomas desagradables que experimentas después de tomar mucho alcohol. Los síntomas pueden abarcar dolor de cabeza, mareos, náusea, fatiga y temblores. Pasas un mal día y tienes ganas de quedarte en la cama.

Solo por una parte muy pequeña los síntomas de una resaca son causadas por los colorantes [artificiales], aromatizantes, sulfitados y otros condimentos que se añaden a algunas bebidas alcohólicas. Una causa importante es el no haber consumido suficiente agua.

El alcohol hace que tus riñones excretan más agua de lo normal, por lo tanto orinas más también. Si no te mantienes hidratado bebiendo agua, se estrechan los vasos sanguíneos de la cabeza y puedes sufrir dolor de cabeza.

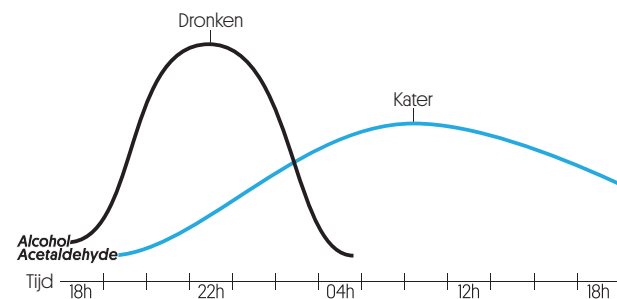
Pero la culpa mayor lo lleva el alcohol mismo provocando la emisión de sustancias tóxicas al ser metabolizado por nuestro cuerpo. La molécula que nos produce la toxicidad es el acetaldehído que resulta difícil de degradar y afecta directamente la función y el bienestar del estómago. La fatiga es causada por la disminución de azúcar en la sangre que provoca el alcohol, ya que induce cambios en el metabolismo hepático.

Consejo

Para obtener más información sobre el uso del alcohol, siempre se puede acudir al Hangover information center, Sint Annendwarsstraat 3, Amsterdam

Metabolismo del alcohol; ¿Cómo se puede eliminar el alcohol del cuerpo?

La mayor parte del alcohol se metaboliza o destruye en el hígado a través del enzima alcohol deshidrogenasa. El alcohol entra enseguida en la sangre por las mucosas digestivas, y de la sangre pasa al hígado donde es absorbido y transformado gracias a la acción de esta enzima destinada a ocuparse únicamente del alcohol.



Para la degradación eficaz del acetaldehído necesita el cuerpo glutatión. El glutatión es clasificado como un tri péptido, debido a su combinación de tres aminoácidos diferentes. Es encontrado en todo el cuerpo, pero sobre todo en el hígado, donde ayuda en la lucha contra ingesta excesiva de alcohol y toxinas producidas durante el proceso metabólico del cuerpo.

Pero así como es rápido el ingreso del alcohol en la sangre así también es lento el proceso de una transformación al ritmo de diez o quince centímetros cúbicos por hora. Además, la cantidad de enzima alcohol deshidrogenasa que el hígado puede proporcionar por día es limitada lo que hace que convengan no ingerir sino cierta cantidad de alcohol por día. El alcohol que excede la capacidad del hígado no puede ser metabolizado e intoxica el organismo. Por eso te sientes fatal al despertarte al día siguiente...

Prevención de la resaca

La mejor manera de evitar una resaca fuerte es beber con moderación. Toma una sola clase de alcohol. Mezclar bebidas es el peor enemigo en cuanto a resacas. La pérdida del agua [deshidratación] la puedes compensar bebiendo líquidos non-alcohólicos entre las copas.

Bebidas alcohólicas con un porcentaje de alcohol de hasta 5% tienen menor peligro de deshidratación. Esto es diferente en cuando se trata del vino, licor u otra bebida con un nivel de alcohol superior a un porcentaje de un 5%. Se recomienda beber un vaso de agua por cada bebida alcohólica que consumes. Esto le dará tiempo al organismo para descomponer el primer trago y, a la vez, te mantendrá hidratado. Sin embargo, si has caído en la tentación y has ingerido suficiente alcohol como para sufrir una resaca, te conviene ofrecer a tu cuerpo una cantidad de nutrientes que ayudan a favorecer la recuperación y a mejorar la función depurativa del hígado.

RESET after drink es un complemento alimenticio compuesto por un farmacéutico holandés. Proporciona al cuerpo los nutrientes que necesita cuando has tomado demasiado alcohol.

Consejos para evitar la resaca:

- 1 **No beba en exceso.**
- 2 **Beba más agua.**
- 3 **Consumir suficiente [es decir grande] cantidad de glutatión [y sus precursores cisteína y colina]**

¿Y sin embargo te levantas con resaca?

Si no has hecho lo suficiente para prevenir una resaca, preferiblemente no utilices analgésicos antiinflamatorios para el alivio del dolor [como *ibuprofeno*, *aspirina*, *naproxeno*].

Estos si alivian el dolor de cabeza, pero en combinación con el alcohol pueden ocasionar daño a la mucosa gástrica. Es mejor utilizar paracetamol, para adultos 2 tabletas de 500mg al mismo tiempo. Ten cuidado en no sobrepasar la cantidad indicada, ya que una sobredosis de paracetamol puede dañar el hígado. Sigue bebiendo suficiente agua y consume una comida ligera con mucha fruta. No bebas mucho café por su efecto negativo en la resaca. Intenta descansar lo máximo posible.

Alcohol y trafico

Alcohol y trafico es una combinación fatal, no existe una cura milagrosa para eliminar el alcohol de forma rápido de tu cuerpo.

RESET after drink contiene también 1% de alcohol; esto no te quita el alcohol de tu cuerpo. Cuando has bebido alcohol, no conduzcas nunca un coche, moto, scooter u otro vehículo.

Hangover information center

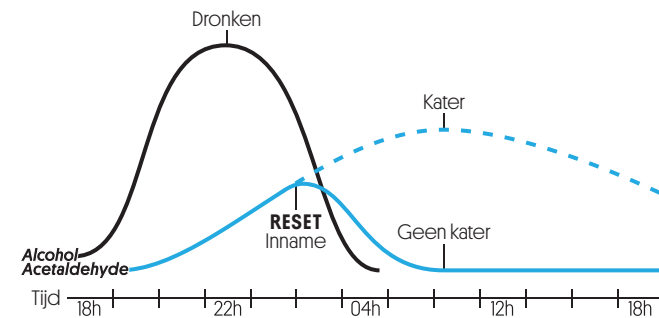
Sint Annendwarsstraat 3 – Amsterdam
www.hangover-information.com



¿Cómo funciona RESET?

Con los componentes de **RESET after drink** el cuerpo está mejor capacitado para producir péptidos que se encargan de metabolizar el acetaldehído. En unas investigaciones grandes, cada una con más de 400 participantes, realizadas en fiestas de asociaciones de estudiantes de Amsterdam, a la mitad de los estudiantes les ofrecieron beber **RESET after drink** mientras la otra mitad recibió un producto falso (*un placebo*) de apariencia idéntica. Los resultados dejaron ver que el 80% de los que tomaron **RESET after drink** antes de dormirse, tuvieron menos resaca que los que tomaron el placebo.

RESET after drink no es un medicamento. Los componentes son, junto al propio antioxidante glutatión (*el péptido necesario para degradar el acetaldehído*), sobre todo aminoácidos, colina-cinasa [*substancias nutritivas para producir más glutatión*] y vitaminas.



Lea las instrucciones



Separar las botellas



Retire las tapas



Mezclar el polvo con el líquido



volver a aplicar la tapa y agite la botella!



Listo para beber; consumir inmediatamente toda la botella

Atención

RESET after drink es solamente indicado para gente mayor de 18 años.

La dosis recomendada es 1 **RESET after drink** durante o después del consumo de alcohol, y antes de ir a dormir. Esta cantidad no se debe sobrepasar.

No utilices **RESET after drink** cuando tienes problemas de estómago, aparato intestinal, riñones, hígado, estando embarazada, cuando eres alérgico para uno de los componentes, o si eres más joven de 18 años. Consulta siempre las indicaciones dadas con el productog.

Información sobre la resaca



Alcohol

Cerveza, vino, cócteles, licores: los consumimos con las comidas, en el café, en una noche de copas con amigos, y durante una fiesta.

Alcohol no es como otros nutrientes. A nuestro cuerpo le cuesta mucho digerir una alta cantidad de alcohol. Por eso con cada copa de más, el alcohol se concentra mas en el torrente sanguíneo y lo que sigue es la intoxicación.

Cuando tu sangre contiene demasiado alcohol estás borracho. Si has dormido suficiente y si no has bebido demasiado, a la mañana siguiente los síntomas del alcohol han desaparecido.