

Este es un reporte completo que te va a enseñar a contrarrestar los efectos del alcohol, reducir el efecto resaca y lograr que tu cuerpo este nuevamente 100% en total actividad. La clave está en adquirir mayor conocimiento sobre... ¿Qué comer? ¿Cuánto beber?..el tipo de líquido más apropiado para favorecer la función del hígado...y otros secretos más.

La guía está diseñada para ayudarte a reducir los efectos negativos del alcohol y a lograr que tu hígado se recupere con rapidez.

Cuando el hígado se ve afectado, muestra signos y síntomas de su malestar tales como falta de energía general, mala digestión, dolores de cabeza intensos entre otros.

También debes saber que el alcohol funciona como depresor del Sistema Nervioso Central, el cual se manifiesta con la disminución de la velocidad de reacción (reflejos), además de alteraciones de la conducta entre otros a nivel degenerativo y respuesta inmunológica.



Se acercan las fiestas...

1. Conoce la velocidad con la se procesa el alcohol en tu hígado



Tu cuerpo absorbe el alcohol más rápido ...

Que lo que le toma a tu hígado procesarlo.

El rango de procesamiento del hígado está entre:

7 a 12 g de alcohol por hora

Eso quiere decir que en 2 horas puedes tolerar de 15 a 25g de alcohol aproximadamente.

2. ¿Cuánto alcohol contiene el whisky, la cerveza y el vino?

Puedes encontrar de 15 a 25 g de alcohol en cada una de las siguientes PORCIONES definidas por la Asociación Americana del Corazón.

- ❖ 45 ml ó 1 y ½ onza de whisky ó ron ó vodka (alcohol al 40% ó 80°)
- ❖ 4 onzas de vino
- ❖ 1 onzas de cerveza ó 340 ml



45 ml ó 1 y ½ onza de whisky ó ron ó vodka



4 onzas de vino



1 onzas de cerveza ó 340 ml

3. Tácticas para retrasar la velocidad de absorción del alcohol

Es posible retrasar la velocidad de absorción de alcohol hasta 3 horas si comes **antes** de beber:

- ❖ Opte por un plato con proteínas carbohidratos y grasas de preparación sencilla y ligera. Ej. Pavo al horno, camote glaseado y vegetales frescos con aceite Sacha Inchi y limón.
- ❖ El plátano es un aliado para proteger la mucosa gástrica dado que fortalece el revestimiento gástrico.
- ❖ La piña en jugo ó picada. La piña previene la inflamación del revestimiento del estómago
- ❖ Para optimizar el bienestar del hígado consume suplemento de complejo B:
 - un día antes del evento festivo
 - el día de la celebración y
 - al día siguiente
- ❖ Durante el día mantenga una buena hidratación con jugos de frutas diluidas dado que aportan además de agua, vitaminas, minerales y antioxidantes. Recuerda...cuando estas deshidratado, asimilas con mayor velocidad el alcohol. ¿Cuánto beber?
 - Mujeres: 8 a 10 vasos de líquido durante el día
 - Hombres: 10 a 12 vasos de líquido durante el día

4. Tips Nutricionales para CUIDAR Y REVITALIZAR tu hígado

Mantenerse hidratado es vital....y para ello nada mejor que jugos de frutas diluidos después de beber alcohol, por ejemplo, beba 1 vaso de jugo tras su copa de vino

- ❖ A comer...alimentos aliados como Brochetas de frutas y proteína. Ejemplo melón con dados de jamón de pavo ó piña en dados con pechuga de pollo en dados horneado con oliva. Está comprobado que la fructuosa, acelera la velocidad del hígado en procesar el alcohol. Frutas como melón, manzana, uva, piña, además de sandía son especialmente acertadas dado que también aportan una buena porción de minerales y agua.
- ❖ Elija alimentos que aportan proteínas y grasa saludable para retrasar la absorción de alcohol, tales como almendras y nueces, combínelos con bastoncitos de manzana ó apio ó zucchini.
- ❖ Cuando bebe alcohol, el agua podría facilitar la deshidratación, en su lugar prefiera jugos naturales, bebida deportiva, piqueos con frutas y vegetales.
- ❖ NO consuma medicamentos
- ❖ NO combine alcohol con refrescos cola ó bebidas con cafeína dado que potencia el efecto del alcohol. Recuerde que los efectos del alcohol se perciben luego de 35 a 40 min post su ingestión.

Recuerde que al hígado le afecta el alcohol, el exceso de grasa y proteínas....

5. Cara a cara con el día siguiente

El objetivo es sentirse bien y con energía a través del cuidado del hígado

- ❖ A primera hora....coma.... y poco, además hidrate su cuerpo con zumo de frutas, si no sufre de reflujo, el zumo de naranja es ideal.
- ❖ Siga con alimentos suaves para el estómago, el más acertado....el yogurt
- ❖ Elija para la ensalada vegetales con ligero sabor amargo, los cuales incrementan la secreción de bilis, resultado= Mejor digestión. Ejemplo: alcachofa, chicoria, endivia, escarola, rabanito, apio y berenjena. Aliñe con aceite sachá inchi, limón y sal .
- ❖ Acompañe sus ensaladas con proteínas poco fibrosas y de fácil digestión como pescado, cocine al vapor ó al horno. El pavo y el pollo son también buenas opciones.

- ❖ Los caldos ó sopas son reconstituyentes, además al tener gran cantidad de vegetales (vitaminas y minerales) estimulan la producción de orina y eliminan sustancias tóxicas acumuladas por beber alcohol. Las preferidas para esta ocasión espárrago, apio, vainitas, cebolla y coliflor.
- ❖ Consuma frutas con función diurética natural como melón, sandía, uvas, pera y manzana, además de la piña.
- ❖ Beba el **remineralizante** natural por excelencia....**agua de coco**.
- ❖ Si tiene molestias digestivas, nada mejor que 1 infusión de boldo antes de cada comida.
- ❖ Utilice los aliados para la buena digestión en sus preparaciones:
 - Contra los **gases**: incluya romero ó tomillo u orégano en el menú
 - Contra la **flatulencia**: incluya estragón ó chincho ó comino
 - Contra la **acidez**.. beba infusión de hinojo
 - Contra las nauseas ...kión

