



SABER BEBER



PREVENIR Y TRATAR LA RESACA CON
LOS REMEDIOS DE **TXUMARI ALFARO**

SABER BEBER



PREVENIR Y TRATAR LA RESACA CON
LOS REMEDIOS DE **TXUMARI ALFARO**

Primera edición: mayo de 2010

Edición: Bainet editorial S.A.

Texto: Txumari Alfaro

Fotografías: Photos.com / Gettyimages

Foto portada: Juntxo Egaña

Cubierta, diseño interior y maquetación: RTO publicidad S.L.

Colaboración: Taller de Publicaciones SLL

Fotomecánica: GRAFO S.A.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo.

© De esta edición, Bainet editorial S.A.

Uribitarte, 18 - 48001 Bilbao

I.S.B.N.: 978-84-96177-52-9

Depósito Legal: BI-298-2010

Impreso y encuadernado en GRAFO, S.A.

Impreso en España (*Printed in Spain*)

bainet
editorial



MEDIDAS PREVENTIVAS
DURANTE EL CONSUMO DE
ALCOHOL Y REMEDIOS PARA
COMBATIR LA RESACA CUANDO
APARECE



PARA TRATAR LA AFONÍA Y LAS IRRITACIONES DE GARGANTA

Todas las bebidas consumidas pasan por la faringe e indirectamente pueden afectar a la laringe, sobre todo por la temperatura. Además debemos tener en cuenta las condiciones de contaminación ambiental de los locales donde se consume alcohol (generalmente muy contaminados) y los frecuentes esfuerzos que hay que hacer para hablar. Todos estos factores y otros muchos favorecen la irritación de la garganta y/o de las cuerdas vocales. Siendo un poco más precisos, las irritaciones de garganta y la afonía forman parte con frecuencia de la resaca por varios motivos. En primer lugar, el paso del alcohol por la faringe y esófago, ya de forma directa o bien por las bajas temperaturas que suelen tener, provoca irritaciones. Tampoco podemos olvidar la contaminación ambiental de los locales nocturnos y el esfuerzo que se exige a las cuerdas vocales para hablar durante mucho tiempo y en ocasiones de forma muy intensa. Al final, nos encontramos con una garganta seca e inflamada que provoca dolor y encuentra dificultades para hablar. La eliminación de estas molestias puede acelerarse empleando alguno de los siguientes procedimientos:

Orégano

Ingredientes

Una cucharadita de orégano y una taza de agua caliente.

Empleo

Preparar junto con el desayuno del día siguiente una infusión bien caliente de orégano (una cucharadita de la planta por cada taza). Sin colar el líquido y con el agua muy caliente, practicar vahos durante 5 minutos procurando realizar inspiraciones profundas, tanto por la nariz como por la boca.

Cómo actúa

El orégano tiene un gran poder antiséptico y antiinflamatorio, razón por la cual sus vahos disminuyen la irritación de las vías aéreas y la primera porción del tubo digestivo, reduciendo la irritación y la inflamación, con lo que conseguimos eliminar picores, sequedad, ronquera, afonía... Por todo ello, suele utilizarse también para el tratamiento de la tos, bronquitis, amigdalitis, faringitis e incluso del asma (ya sea en forma de vahos o tomando el líquido de la infusión).



ÍNDICE



ALCOHOL: MUCHO MÁS DE LO QUE PARECE.....	7
EFECTOS DEL ALCOHOL SOBRE EL ORGANISMO.....	14
ELIMINACIÓN DEL ALCOHOL.....	19
LA RESACA: ORIGEN Y EFECTOS	23
QUÉ HACER ANTES DE BEBER ALCOHOL	29
REMEDIOS PARA ANTES DE BEBER ALCOHOL.....	32
Aceite de oliva virgen.....	32
Infusión mixta de plantas.....	33
Perejil.....	33
Hojas de col.....	34
Vitamina C.....	34
Miel.....	35
Zanahorias.....	35
Batido vegetal.....	36
Aceite de oliva y azúcar.....	36
MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y REMEDIOS PARA COMBATIR LA RESACA CUANDO APARECE.....	39
MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL CONSUMO DE ALCOHOL.....	40
REMEDIOS PARA COMBATIR LA RESACA CUANDO APARECE	43
CÓMO REDUCIR EL MALESTAR GENERAL.....	44
Acupresión en la mano.....	44
Agua.....	45
Ducha.....	45
Limonada alcalina.....	46
Zumos vegetales.....	46
Desayuno desintoxicante.....	47
Zumo de col.....	47
Comida del día.....	48
Zumo de tomate.....	48
Zumo de pepino.....	49
Frutos secos para las mujeres.....	49
Sopa de ajo con tamari.....	50

Sopa de pollo (o de contenido graso).....	51
Caldo de cebolla con tamari y miso.....	51
Infusión de berenjena.....	52
Desayuno revitalizador.....	52
Pomelo y miel.....	53
Zumo de limón.....	53
Un poquito de alcohol.....	54
Té rojo.....	54
Baño con aceite esencial de melisa.....	55
Desayuno con frutas secas.....	55
Zumo de fruta con limón.....	56
Zumo de tomate y cebolla.....	56
FÓRMULAS PARA DESINTOXICAR EL ORGANISMO.....	57
Zumo de tomate.....	57
Zumo vegetal.....	58
Kiwi.....	58
Pepino.....	59
Zumo de lima.....	59
Levadura de cerveza líquida viva.....	60
Zumo de zanahoria, apio y perejil.....	60
Melón.....	61
Albaricoques.....	61
Levadura de cerveza.....	62
Zanahorias.....	62
Jalea real.....	63
Infusión de correhuela mayor.....	63
Aguacate.....	64
Berros.....	64
Arcilla.....	65
Remedio homeopático con Nux vómica 15 ch.....	65
Receta gitana con cebolla para después de consumir alcohol.....	66
Té de tres años contra el malestar general y como depurativo y potente desintoxicante del hígado.....	67
PARA TRATAR LA AFONÍA Y LAS IRRITACIONES DE GARGANTA.....	68
Orégano.....	69
Aceite de manzanilla.....	70
Infusión de saúco.....	71
Infusión de tomillo, limón y miel.....	71
Infusión de menta.....	72
Compresa de agua caliente.....	72
Zumo de tomate.....	73
Jarabe de zanahorias.....	73
Infusión de hinojo.....	74
Jengibre con piña.....	74
PARA TRATAR MOLESTIAS DIGESTIVAS.....	75
Desayuno semilíquido.....	76
Zumo de patata.....	76
Jugo de col.....	77
Sal de frutas.....	77
Puré de pepino.....	78

Arcilla.....	78
Puré de calabaza.....	79
Infusión de manzanilla.....	79
Perejil.....	80
PARA COMBATIR LA GASTRITIS.....	81
Zumo de manzana.....	81
Infusión de manzanilla.....	82
Desayuno semilíquido.....	82
Agua arcillosa.....	83
Patata rallada.....	83
PARA ELIMINAR NÁUSEAS Y VÓMITOS.....	84
Infusión de jengibre.....	84
Presión por encima de la muñeca.....	85
Cubito de hielo.....	85
Compota de manzana y yogur.....	86
Aceitunas.....	86
Infusión de manzanilla.....	87
CÓMO ELIMINAR EL DOLOR DE CABEZA.....	88
Aceite de mejorana.....	89
Infusión de manzanilla o menta.....	89
Baño con aceite esencial de melisa.....	90
Infusión de berenjena.....	90
Cápsulas o infusiones de corteza de sauce.....	91
Compresas de agua fría.....	91
Intenta "volar".....	92
Infusión de menta o de manzanilla.....	92
Infusión de primavera.....	93
Pepino o patatas crudas.....	93
Digitopuntura.....	94
Infusión de albahaca.....	94
Infusión de jazmín.....	95
PARA LOS MAREOS Y VÉRTIGOS.....	96
Limón.....	96
Infusión de menta piperita.....	97
Vino de vincapervinca.....	97
Jengibre.....	98
Frutos secos.....	98
Levadura de cerveza.....	99
PARA LAS DIARREAS.....	100
Remedio para diarreas graves con té de tres años (kukicha, bancha u hojicha).....	101
Dieta líquida.....	102
Manzana cruda rallada.....	102
Mermelada de zarzamora.....	103
Limonada alcalina.....	103
Jarabe de arroz y membrillo.....	104
Agua de cebada.....	105

Zumo de zanahoria, apio y perejil.....	105
Arcilla	106
PARA LOS CALAMBRES Y TEMBLORES.....	107
Zumo de piña.....	107
Limonada alcalina.....	108
Zumo de limón.....	108
Jarabe de arroz y membrillo.....	109
Pomelo y miel.....	110
Zumo de zanahoria, apio y perejil.....	110
Melón	111



El consumo de alcohol es casi tan antiguo como la propia historia de la humanidad.

Por esta razón no debe parecerse extraño que también desde la noche de los tiempos el hombre preconizara diferentes métodos, remedios y procedimientos con el fin de prevenir uno de sus efectos inmediatos más molestos: la resaca.

A lo largo de los siglos se han probado y practicado miles de procedimientos diferentes para evitar la resaca, de la misma forma que también ha cambiado de manera sustancial el tipo y cantidad de bebidas alcohólicas consumidas por el hombre.

Cuando el empleo de alcohol no se realiza de una manera sensata, lógica y moderada, los problemas de salud se encuentran "a la vuelta de la esquina".

En esta obra Txumari Alfaro nos enseña a conocer mejor los efectos del alcohol en el organismo y nos aporta soluciones, con la medicina natural, para prevenir y tratar la resaca.



bainet 
editorial

www.bainet-editorial.com
www.hogarutil.com