



Neil Marco Violante
diretor clínico do Centro
Quiroprático Nova Vida, Leiria

A ressaca

O que é que a ressaca tem a ver com a quiroprática? Certamente que muitos de vocês poderiam ter feito a pergunta!

O quiroprático é um especialista do sistema nervoso e tem como função restabelecer o bom funcionamento deste mesmo. Um dos nutrientes muito importantes ao bem-estar do sistema nervoso é o consumo adequado de água. Um ser humano que pese 70 kg, por exemplo, deve consumir 1.5 l de água por dia a fim de permitir um equilíbrio fisiológico adequado para a alimentação e limpeza do corpo humano.

Os consumidores de álcool sabem todos, por experiência, que a visita à casa de banho é frequente quanto mais bebidas alcoólicas se ingerem. O álcool é diurético, o que obriga à eliminação mais frequente de líquidos. Isto deve-se ao facto do álcool ter um efeito estressante e tóxico para o nosso organismo, obrigando-o a eliminar o mais rapidamente que possível, as substâncias e os efeitos nocivos do álcool (ex. inflamação).

O nosso sistema nervoso é composto de 75% de água. Aquando do consumo exagerado de álcool, o corpo entra num estado de desidratação, o que provoca sintomas desagradáveis como dores musculares e articulares, boca seca, distúrbios gastrointestinais e, naturalmente, dores de cabeça, todos sintomas da famosa "ressaca".

Para reduzir ou evitar os efeitos da ressaca, devem consumir-se grandes quantidades de água (uma porção de álcool = uma porção de água) ao longo do período de festejos. O consumo de alimentos saudáveis também ajuda pois os antioxidantes nas frutas e legumes contribuem para neutralizar alguns dos efeitos do álcool. O repouso é primordial pois uma pessoa que tenha tido uma semana com bom descanso e sem estresse terá também mais resistência aos efeitos de uma noite branca!

Para mais informações consulte o nosso website ou reserve o seu lugar no workshop de Nutrição.

INSCREVA-SE JÁ! Tel. 244 817 580

bem-estar equilíbrio energia saúde alívio

www.quiropaticanv.com

rua cidade de halton, lote 3, loja a
urb. quinta do seixal, 2400-703 leiria
tel. **244 817 580**