

PUBLICIDADE

Siga o Guia da Semana no




Rio de Janeiro
 Quarta, 02/03



Procure nesta cidade



CONVITE

GPS

MOBILE

▼ Outras cidades

- CINEMA
- GASTRONOMIA
- NOITE
- SHOWS
- ARTES E TEATRO
- PASSEIOS
- VIAGEM
- FILHOS
- TEEN
- ESTILO
- MULHER
- CASA E TV
- DESTAQUES

Tipo de Cozinha

Público



OFERECIMENTO:

TVGUIA

REDEGUIA

NOTÍCIAS ESPECIAIS

Queimei a largada!

Perguntamos aos usuários do **Guia da Semana** o que eles fazem para curar a temida ressaca de carnaval. Veja o que é considerado mito e verdade entre as sugestões

Por Marcus Oliveira

Foto: Thinkstok



Além de processar o próprio álcool, o corpo tem que lidar com os efeitos de uma noite anterior longa e agitada

Com o carnaval se aproximando, já começam os preparativos para a diversão. Depois das bebidas de várias cores e tipos, quem chega é a inevitável ressaca. A quarta-feira de cinzas para uns pode ser de recesso, para outros, que acordam em um lugar onde nem se lembram como chegaram, a hora de se recuperar de um gigantesco porre. Você provavelmente já passou por isso - e possivelmente passará, novamente.

Para amenizar o estrago, alguns tomam um banho frio, outros "um antes e um depois". Há até quem tome mais uma dose. Cada um tem sua fórmula pessoal de recuperação. Mas entre mandingas, manias e tradições, o que será que realmente funciona? Consultamos a nutricionista Fernanda Machado Soares que desvendou o que é mito e verdade sobre as receitas caseiras que usuários do **Guia da Semana** indicaram. Confira!

Ai, minha cabeça!

Raros são os que nunca passaram pela provação de uma grande ressaca. Alguns porque bebem demais, outros porque bebem mal, não abandonando o fato de que encorar a garrafa com o estômago vazio, misturando bebidas e ultrapassando seu limite pessoal é uma cilada.

Paixão nacional, a cerveja é a mais procurada durante a folia. "Para os amantes do carnaval que apreciam a cerveja, o ideal é beber 400 a 500ml de água entre uma latinha e outra. Assim a digestão do álcool é facilitada e a probabilidade de desenvolver uma ressaca é menor", aconselha Fernanda Machado.

Antes

- Comidas leves e uma colher de azeite antes de começar a beber ajudam a diminuir a absorção do álcool pelo estômago.
- Observe como são feitas as bebidas misturadas. Alguns comerciantes usam destilados caseiros, que podem estar contaminados por metanol, disfarçados em garrafas de marcas conhecidas.

Durante

- Procure não ficar de estômago vazio enquanto bebe. Belisque alguns petiscos leves, sem exagero.
- Nada de matar a sede com cerveja. Na roda de amigos, alterne a bebedeira com bastante água ou sucos.

Depois

- Água continua sendo a melhor solução, pois ajuda a hidratar o corpo e eliminar o álcool do sangue.
- Para a dor de cabeça, evite analgésicos à base de ácido acetilsalicílico (como a aspirina) que irritam ainda mais o estômago (já castigado). Os que contêm paracetamol (*Tylenol*) ou dipirona (*Novalgina*) são menos prejudiciais.
- Evite exercícios físicos pesados - o corpo já está bastante desidratado.

Causa

Durante a ressaca, além de processar o próprio

ESPECIAL ADVIL



Labirinto

Textos do dramaturgo Joaquim de Campos Leão, conhecido como **Qorpo Santo** (1829-1883), são a base da mais nova montagem

Torne-se fã

Uia: Faça pa...
lo sa...
CONEC1
com
Fluzao e
Queria Escar...
bem; estive 2 horas e



INVES DE ELEGER A FILHA. FORLAN DEVIA ARRUMAR O TRANSITO.

Personalize

PUBLICIDADE

ESPECIAL **DIA DA MULHER**

Sugestões de presentes e mimos para agradecer avós, mães, namoradas e amigas.

ESPECIAL **VERÃO**

Veja onde ficar, comer, passear e se divertir na mais brasileira das estações do ano!

ClubeUrbano
A GROUPON COMPANY

São Paulo

-90% Pegue a oferta de hoje!

NESTE CANAL

Estilo

- Adegas
- Alfaiataria
- Campos de Golfe
- Clubes

- Livrarias
- Lojas de Grife
- Moda Masculina
- Museus
- Presentes Finos
- Spas
- Tabacarias
- Teatros

Úteis

- Academias de Ginastica
- Aerportos
- Companhias Aéreas
- Consulados
- Cursos
- Entrega em Domicílio
- Flats
- Passeios
- Personal Trainers
- Segurança Patrimonial
- Serviços 24 hs
- Táxis

E MAIS: BARES | SERVIÇOS | RESTAURANTES | PUBS

Quer saber as melhores dicas de **ENTRETENIMENTO** ?

O MELHOR DA SEMANA

QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER
2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3

- **MENU DE TRUFAS - ENOTRIA BISTR...**
Restaurante oferece entradas e pratos pr...
- **NOVO CARDÁPIO DO CHEF - CIPRIA...**
Em sua chegada, Nicola Finamore, reformu...
- **NOVIDADE NO CARDÁPIO - BENTÔ**
O Sushi de Kani com Gergelim (foto) está...

CONFIRA LISTA COMPLETA DE EVENTOS POR DATA

ENQUETE

PROMOÇÕES

LOPE
4 DE MARÇO NOS CINEMAS

+ PROMOÇÕES | GANHADORES

SERVIÇOSGUIA

MAPAS

Busque endereços e estabelecimentos

Av. Paulista, 949

PUBLICIDADE

SHOPPING

Relógio Mormaii Feminino
3 x R\$28,33
Insinuante

Tênis Olympikus Glass
6 x R\$11,65
Sport Star

Britania SP SP2500
6 x R\$11,65
Casas Bahia

Barbeador Philco PBA01
10 x R\$21,90
Compra Fácil

Feminino Ray Ban RB4101
24 x R\$26,74
NADER SHOP

Notebook Lenovo G460
10 x R\$269,51
Balão da informática

Motorola i1 Nextel
12 x R\$74,92
PA Telecom

Filmadora Aiptek USB-T8
10 x R\$35,11
Ricardoeletr.com

Aparador de Pelos Recarregável...
à vista R\$237,41
Extra.com.br

Pesquise:

álcool e outras substâncias presentes nas bebidas, o corpo ainda tem que lidar com os efeitos de uma provável noite anterior longa e agitada. Os sintomas comuns são dores de cabeça, dificuldade de se concentrar, mau humor e irritabilidade, além de problemas digestivos como náuseas e vômitos.

Ainda é necessário contar com os efeitos psicológicos, sejam relacionados aos motivos que o conduziram a beber desse jeito ou à lembrança do que você fez sob o efeito do álcool ou, ainda, pela consciência do estado em que você se encontra na hora que acordou.

E agora?

Veja as dicas que os usuários do **Guia da Semana** deram para aqueles que beberam demais e estão no "bode" do dia seguinte e o que realmente funciona, ou não, para amenizar o estrago. Lembrando que consultar um profissional antes de experimentar qualquer procedimento é sempre o mais ideal em casos extremos. E nunca beba se for dirigir.

"Uma Coca-Cola pra dentro antes de dormir. Se acordar estragado, capriche um X-tudo (com direito a bacon, ovos, maionese e um alface pra dar uma quebrada) com suco de laranja"

MITO - A Coca-Cola irá acelerar o organismo, podendo complicar o sono, resultando em uma noite mal dormida e consequente baixa de imunidade. Quanto ao café da manhã, a melhor opção são cereais, frutas e iogurte. Algo mais leve e rico em nutrientes.

"Engov antes, e Engov depois"

VERDADE - Proteger o fígado nunca é ruim. Os medicamentos mais indicados são os que contêm silimarina, como o *Silimalon*, que auxilia na desintoxicação do organismo.

"Beber mais no outro dia"

MITO - O indicado é beber bastante água.

"Chá de boldo"

VERDADE - Ótimo para má digestão e indisposição.

"Ficar no sol"

MITO - O sol ajuda a despertar, devido ao ciclo circadiano. No entanto, o exagero pode levar à baixa de imunidade.

"Suco de melão"

VERDADE - Rico em água, frutose e outros nutrientes. Muito bom para quem deseja ter um carnaval com disposição.

"Tomar um café em jejum e manter com doses durante o dia"

MITO - Café em jejum pode prejudicar a mucosa gástrica de alguns indivíduos. O ideal é não exceder quatro xícaras de café fresco ao dia.

"Intercalar o álcool com água"

VERDADE - Reduz o efeito tóxico do álcool e, consequentemente, a desidratação orgânica.

"Acordar e comer uma maçã"

MITO - A maçã contém ácido málico, que abre o apetite e acentua o sono. O ideal é comer a maçã antes de ir dormir.

"Um misto quente, uma coca e dois shots de Epocler"

VERDADE - Para alguns pode funcionar. Mas é bastante calórico.

"Comer um doce enquanto bebe"

MITO - Isso pode provocar enjoo em algumas pessoas. O ideal é comer algum alimento de sal e com alguma gordura saudável antes de começar a beber, tal como uma focaccia com azeite extra-virgem.

"Um bom suco de laranja com beterraba, cenoura e couve. Deve ser bem gelado"

VERDADE - Excelente opção pela manhã.

"Passar o dia a base de água de coco e isotônicos"

MITO - A água de coco e outros isotônicos contêm sais que podem comprometer a pressão arterial. Portanto, se quiser, basta um coco ao dia - e deixe os isotônicos para os atletas.

"Tomar um suco verde, geralmente de couve com limão, mas fica bom misturar laranja junto"

Você tem alguma receita especial para se livrar da ressaca?

Sim

Não

Compartilhe no : facebook twitter

VOTAR

RESULTADO

EX: DVD Player

VERDADE - Ótima opção.

"Uma lata de Coca-Cola e comer alguma coisa salgada. De manhã, um pão de queijo e no almoço, um prato de arroz, feijão e bife. Quando chegar da balada, tome um combo de remédios: para dor de cabeça, estomago e fígado"

MITO - O bom café da manhã tem que ter frutas (Exemplo: 1 copo de iogurte light + 1/2 fatia de mamão). O almoço com arroz, feijão, bife e salada é uma boa opção se for em pequenas quantidades. Não ficar mais que três horas sem se alimentar. E quanto a volta das baladas, uma maçã com uma xícara de chá de hortelã fazem o papel de um combo de remédios.

Veja como se tornar um folião saudável e em forma no carnaval!

Colaborou:

Dra. Fernanda Machado Soares
www.fernanda-machado.com

LINKS RELACIONADOS

- » **Twitter:** Siga o Guia da Semana
- » **Facebook:** Visite nossa página
- » **Tags:** NOTÍCIAS

COMPARTILHE ESTA NOTÍCIA



FÓRUM

Você tem alguma receita infalível para curar a ressaca?

Seja o primeiro a participar do forum!

PARTICIPE DESTEFÓRUM

NOME CIDADE

OPINIÃO

Compartilhe no: facebook twitter

ENVIAR



NOTÍCIAS

Fiat 500 tem edição especial

Modelo recebeu assinatura da grife Gucci

- » Estilista britânico da Dior é detido em Paris
- » Havaianas Grafitti ganha nova versão
- » Band transmite Fórmula Truck em HD
- » Pamela Anderson é capa da Playboy italiana
- » Konami lança PES 2011 para Android
- » Brasil teve 40 milhões de internautas em 2010
- » Tablet Xoom da Motorola chega ao Brasil
- » Land Rover vai lançar série especial
- » SBT e Rede TV na disputa pelo Brasileirão



ESPECIAIS



Gueixa no samba

Uma **legítima japonesa** no sambódromo: Sayaka Ohara vai mostrar todo o seu gingado na avenida



Sem pé na jaca

Curtir o carnaval sem se esgotar exige cuidados. Confira dicas para cuidar do seu corpo e alimentação

CINEMA

Estreias
Pre-Estreias
Cartaz
Celebidades
DVD

GASTRONOMIA

Italiana
Pizzaria
Churrascaria
Japonesa

NOITE

Bares
Casas Noturnas
Festas
Motéis
Notícias

SHOWS

Rock
Pop
Samba
Blues/Jazz
Outros

ARTES E TEATRO

Comédia
Stand-Up
Drama
Exposições
Outros

PASSEIOS

Parques
Parques de Diversão
Shoppings
Pontos Turísticos
Notícias

REVISTAS

Teen
Estilo
Mulher
Viagem
Casa e TV

SERVIÇOS

MAPAS
Convites
GPS
Mobile



NORTE: Belém

NORDESTE: Salvador | Recife | Fortaleza | Natal | Maceió | João Pessoa | Aracaju | São Luís

CENTRO-OESTE: Brasília | Goiânia | Campo Grande

SUDESTE: São Paulo | Rio de Janeiro | Belo Horizonte | Campinas | Vitória | Ribeirão Preto

SUL: Curitiba | Porto Alegre | Florianópolis | Blumenau | Caxias do Sul | Joinville | Londrina | Maringá

QUEM SOMOS

PUBLICIDADE

CONTATO

COPYRIGHT GUIA DA SEMANA 2003-2010. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.