



## Recover

**Wyciąg z opuncji:** Badania naukowe pokazują, że jeśli spożywasz opuncję przed nocą picia, objawy po niej stają się znacznie mniej nasilone. Również ci, którzy jedli opuncje, wykazywali niższe poziomy białka C-reaktywnego - które jest wytwarzane przez wątrobę po zapaleniu. Innymi słowy, opuncja wydaje się tłumić skutki kaca, zmniejszając naturalną reakcję zapalną organizmu. Kaktus opuncji wyróżnia się tym, że jest jednym z niewielu środków na kaca, które poddawane są testom klinicznym. W sponsorowanym przez producenta, podwójnie ślepy, kontrolowanym placebo badaniu krzyżowym 64 zdrowe młode osoby dorosłe otrzymywały ekstrakt z kaktusa opuncji lub placebo 5 godzin przed spożyciem do 1,75 g alkoholu na kg masy ciała w imprezowej atmosferze. Ekstrakt z opuncji zmniejszył ryzyko ciężkiego kaca o 50%. Grupy otrzymujące ekstrakt zgłaszały mdłości, anoreksję i suchość w jamie ustnej rzadziej niż w grupie kontrolnej.

**Wyciąg z ostropestu plamistego:** Być może nie tak proste, badania nad ostropestem plamistym sugerują różne korzystne działanie na wątrobę. Wiele osób uważa go za naturalny suplement na problemy z wątrobą, wspomagając jego związek z terminem „lek na kaca”. Ostropest zawiera sylimarynę i sylibinę, przeciwutleniacze, które pomagają chronić wątrobę przed toksynami, w tym przed wpływem alkoholu. Stwierdzono, że sylimaryna nie tylko zwiększa glutation, ale może również pomóc w regeneracji komórek wątroby.

**Turmeric Root:** Turmeric is mainly recognized as an anti-inflammatory; this calms the digestive system and strengthens the liver to better process the alcohol. It is known as one of the most popular hangover prevention supplements in Japan.

**L-Theanine:** L-Theanine increases glutathione levels. Glutathione is probably the body's most important antioxidant molecule. High levels of glutathione help with liver health and detox. Many people report L-Theanine to work wonders for preventing or curing hangover from too much alcohol. Some people take it before a night on the town, while others take it after, when the hangover starts.

**Witamina B-2, B-6 i B-1:** Witamina B-12, B-6 i B-1 może również pomóc złagodzić objawy kaca. Ponieważ alkohol wyczerpuje witaminy B w organizmie i te witaminy są potrzebne, aby pomóc wyeliminować alkohol z organizmu, suplement witaminy B przyjmowany wcześniej, a także następnego dnia, pomoże.