Naujametiniai vakarėliai dažnai būna triukšmingi – šokiai, linksmybės iki paryčių, o kartais ir šiek tiek per daug alkoholinių gėrimų. „Eurovaistinės“ vaistininkai sako, kad sausio 1-ąją sulaukia klientų, kurie domisi, kaip kovoti su pagiriomis.

Nors vaistininkai sako, kad geriausias būdas kovoti su pagiriomis – saikas vakarėlio metu, tačiau pasitaiko, kad jis pamirštamas, todėl vaistininkai pasiruošę padėti ne tik pasiūlydami preparatus, kuriuos galite įsigyti vaistinėje, bet ir išduodami slaptus ginklus – kiekvienuose namuose randamus produktus.

„Eurovaistinės“ vaistininkai paklausti, kaip numalšinti alkoholio paliktas pagirias sako, kad svarbu apie tai galvoti dar vakarėlio metu ir gerti pakankamai vandens. Tiesa, aprūpinti organizmą skysčiais vertėtų netgi prieš vakarėlį. Vanduo padės kompensuoti dėl alkoholio prarastus skysčius ir jausitės geriau. Jeigu abejojate, ar gėrėte pakankamai skysčių, prieš miegą išgerkite stiklinę vandens.

Nubudus ryte jaučiant galvos skausmą vaistininkai pataria gerti saldžią juodą arbatą, kuri padės atsistatyti organizmui ir pasirūpinti, kad netrūktų gliukozės.

Po vakarėlio vertėtų skirti dėmesio ir savo mitybai. Tądien vaistininkai rekomenduoja valgyti sultinį ar rūgščią kopūstų sriubą. Taip pat organizmui naudingas magnis ir vitaminas c, kuriuo atsargas vertėtų papildyti padauginus alkoholio. Vaistininkai rekomenduoja gerti vandenį pagardintą citrina arba vitaminu c.

Vaistininkai pataria nepamirši ir dar vieno efektyvus vaisto nuo pagirių – miego. Pasak sveikatos specialistų, alkoholis yra kokybiško miego priešas, todėl padauginę svaigiųjų gėrimų pasistenkite miegoti kiek galima ilgiau ir jeigu tik yra galimybė neskubėkite keltis ir ilgiau pasivartykite lovoje.