www.sport.es
Fecha: 25/5/2024 F. Publicación: 25/5/2024 URL: https://www.sport.es/es/noticias/shopping/dolor-cabeza-resaca-complemento-102841606
Valor: 5059,3 V. Únicos: 13227859

Adiós al dolor de cabeza por la resaca con este complemento

- Amazon tiene los mejores complementos naturales para pasar los molestos síntomas de la resaca después de una noche de excesos

Estos complementos te ayudarán a pasar la resaca.

/shopping/dolor-cabeza-resaca-complemento-102841606

J. L. Martín

Sábado, 25 mayo 2024

Según datos del Plan Nacional de Drogas, **los 13 años es la media a la que los jóvenes españoles empiezan a consumir alcohol** . Unas cifras que son, cuanto menos, alarmantes.

Todos nos acordamos de esos primeros años en los que salías y bebías **sin ninguna consecuencia ni malestar al día siguiente** .

Noticias relacionadas

- Este es el desodorante unisex más recomendado para el calor
- La pasta térmica mejor valorada de Amazon tiene un 58% de descuento

Pero, a medida que pasan los años, esto va cambiando. La consecuencia más directa y asegurada de una noche de excesos es la **resaca** .

Da la sensación que esta va aumentando con los años y esto **se debe al cambio de composición corporal del cuerpo humano** , que tiende a acumular más grasa y menos agua. Y como el alcohol se disuelve en agua y tenemos menos, el cuerpo tarda más en eliminar este tóxico, aunque bebamos la misma cantidad.

Soluciones para prevenir y aliviar la resaca

Algunos expertos sugieren que no existe ningún método para prevenirla, más allá de no beber alcohol, claro.

Aunque la gran mayoría sugiere que un buen método, tanto para prevenir como para aliviarla es la **hiperhidratación** .

Beber agua antes, durante y después de ingerir alcohol es uno de los factores clave para encontrarte mejor al día siguiente, ya que la deshidratación es uno de los aspectos que producen la resaca.

El único método efectivo para no tener resaca es no beber alcohol. / Adobe Stock.

Seguramente no vayas a seguir esta hidratación mientras bebes alcohol, por lo que te vamos a aconsejar varios complementos que **te van a ayudar a sobrellevar mejor síntomas** como dolor de cabeza, sed o fatiga.

'Bye Bye Resaca'

Este es uno de los complementos más virales en redes sociales que promete aliviar el día siguiente de una noche frenética.

- **Complemento 100% natural**: alivia el malestar general provocado por la ingesta excesiva de alcohol, elaborado con extractos de plantas, vitaminas y minerales.
- **Alivia, reactiva y rehidrata**: el Té Verde, la Alcachofa y el Nopal tienen propiedades detoxificantes y hepatoprotectoras. Las vitaminas B12, B6, B1, favorecen la recuperación de energía y el magnesio evita la deshidratación del organismo.
- **Doble función**: prevenir (ayuda a reducir los síntomas derivados de un consumo excesivo por la acción antioxidante del extracto de granada y las vitaminas) y proteger (protege las células hepáticas por la acción del cardo mariano).
- **Modo de empleo**: se recomienda tomar de una o dos cápsulas al día, recomendablemente la mañana siguiente de la ingesta de alcohol con abundante agua. Y justo antes de ir a la cama, después de la ingesta de alcohol.

Valoración de los usuarios

Este complemento **es el más usado** en los días posteriores de haber bebido alcohol.

Algunas de las opiniones que han dejado los consumidores en Amazon son: " **El día después fue como cuando tenia 20 años** ", "Fueron tres días de beber sin parar, consumiendo poca comida, y estas cápsulas nos salvaron el viaje" o "Deberían venderlos en la puerta de la discoteca".

Otra alternativa: 'Stop Resaca'

- Dosis: **con una o dos cápsulas** al día tomándolas a la mañana siguiente de la ingesta de alcohol obtendrás la dosis recomendada para el beneficio indicado.
- **Grandes beneficios**: contribuye a la **protección del hígado** gracias al extracto de cardo mariano. Contribuye a mantener el pH gástrico fisiológico gracias al extracto de alholva. El magnesio contribuye al equilibrio electrolítico. Propiedades revitalizantes físicas e intelectuales gracias al extracto de ginseng.
- Es **100% natural**, sin gluten, sin lactosa y sin conservantes.

Como decíamos, el único método demostrado para no tener resaca es no beber alcohol pero, si lo necesitas, estos complementos te ayudarán a salir cuanto antes de esos molestos síntomas.

Comenta esta noticia