

1. Chế a đau đởu sau khi uống bia bằng nước mận trăn bì

Nguyên liệu: 3 quả mận chua hoặc mận ngâm, 1 nhúm trăn bì, 2 cốc nước đun sôi để nguội.

Thực hiện: Quả mận tách bỏ hạt, lấy thịt, đem nát. Trăn bì rửa sạch.

– Cho trăn bì, quả mận vào nồi và 2 cốc nước, đun trên lửa nhỏ cho đến khi nước sôi thì còn một nửa.

– Cho nguội say dùng khi nước còn ấm để phát huy tác dụng.

2. Trị đau đởu bằng quả tía tô hoặc mận ít vỏ chanh, rửa và thịt sạch trước khi đun.

Nguyên liệu: 1 quả chanh, một chút muối, 1 thìa nhỏ đường, 1 tách nước nóng.

Thực hiện: Cắt đôi quả chanh, lấy một lát mỏng giã, phần còn lại vắt lấy nước cốt, cho vào tách nước nóng.

– Thêm đường, chút muối và lát chanh vào tách, khuấy đều.

– Cho nguội say dùng nóng. Muối sẽ làm đậm vị chua, thực uống sẽ đỡ mèn hơn. Vị chua và mùi thơm của tinh chất chanh sẽ giúp nguội say nhanh táo, dễ chịu hơn.

3. Chế a nhức đởu bằng dùng Nước đởu xanh

Nguyên liệu: 100gr dưa xanh, 500ml nước, một chút muối.

Thực hiện: Vo dưa xanh vài lần cho sạch bụi.

– Cho dưa xanh vào nồi với 500ml nước, đun trên lửa nhỏ đến khi dưa nở mềm, vớt bọt.

– Thêm chút muối vào nồi nước dưa xanh, tắt bếp, để nguội.

– Bạn có thể lọc lấy nước hoặc cho nguội say ăn luôn cả phần cái để giải rượu.

4. Trà nhức đầu sau khi uống bia bằng nước quýt

Nguyên liệu: Một nắm trà xanh khô, 2-3 quả quýt khô hoặc một quả, 1 quả quýt tươi, 2 cốc nước lọc.

Thực hiện: Đun nóng 2 tách nước, cho trà và quýt khô hoặc một quả vào đun trên lửa nhỏ khi còn 2/3 lượng nước ban đầu. Thả quả quýt tươi vào trà sánh và thơm là được.

– Để nước trà nguội, rót ra tách, vớt nước cốt quýt tươi vào tách khi uống, dùng thìa khuấy đều.

5. Nước ép cà chua chữa đau đầu rất hiệu quả

Nguyên liệu: 2 quả cà chua, một ít muối, 1/2 cốc nước lọc.

Thực hiện: Cà chua rửa sạch, cho vào túi lọc nh giã thật nhuyễn.

– Sau khi ép lấy nước, bạn không cần thêm đá viên, thực uống vẫn có thể lọc, vẫn để uống vẫn không bị loãng.

– Cho cà chua vào máy ép hoa quả, ép lấy nước.

– Pha thêm 1/2 tách nước lọc và chút muối để giảm độ chua, khử yếm. Nếu thích uống ngọt, bạn có thể pha thêm 1-2 thìa nhỏ đường, nước cà chua sẽ có độ ngọt vừa phải, rất ngon.

6. Nước cốt ép cũng có thể chế thành nước do bia rượu

Nguyên liệu: 2 quả cóc, một ít muối, 1/2 cốc nước lọc.

Thực hiện: Cóc rửa sạch, gọt vỏ, cho vào túi lọc nh khoanh 20-30 phút để cóc thật nhuyễn.

– Cho cóc vào máy ép hoa quả, ép lấy nước.

– Pha thêm 1/2 tách nước lọc hoặc ít hơn nếu bạn muốn uống nguyên chất. Thêm chút muối để giảm độ chua, khử yếm.

– Bạn cũng có thể ép cóc lấy nước rồi mί cho vào ngăn mát tủ lạnh.

Cóc chứa nhiều vitamin C, giúp giảm rượu và hỗ trợ tiêu hóa.

7. Nước rau củ

Nguyên liệu: 100gr rau củ, một ít nước, một ít đường.

Thực hiện: Rau củ rửa sạch, giã nát rồi vắt lấy nước cốt, pha chút đường, uống tươi.

Nước cốt rau củ không chỉ làm tỉnh rượu mà còn giúp người say không bị đau đầu sau khi tỉnh.

8. Nước củ cải trắng

Nguyên liệu: 3 củ cải trắng, một ít đường.

Thực hiện: Củ cải trắng rửa sạch, giã nát rồi vắt lấy nước cốt, pha thêm chút đường uống.

9. Rau muống

Uống nước ép rau muống cũng khá tốt cho người đau đầu. Rửa sạch 500g rau muống tươi (loại rau sạch) giã nát, vắt lấy nước uống ngay sau khi vắt nước và khi say rượu.

10. Cà chua

Uống rượu say bị nôn không chỉ gây mất mồi mà còn làm cho cơ thể mất đi một lượng lớn các nguyên tố kali, canxi, natri... Cách giải rượu đơn giản, dễ làm nhất là uống một cốc

nhiều c ép cà chua chín. Trong cà chua có nhiều u nguyên tố nói trên sẽ k p th i b sung cho c th .

11. Chanh t i

1 qu chanh t i, v t n c cho u ng ho c thái m ng ăn c qu càng t t.

12. Lá dong (dùng để gói bánh ch ng)

100-200 g lá dong, r a th t s ch, giã nát v t l y n c c t cho u ng.

13. Ăn b i giúp gi i r u bia c c t t

Ăn b i ho c u ng n c b i ép cũng có tác đ ng làm t nh r u và gi i ng đ c r u.

14. B t s n dây

Pha m t c c b t s n dây có v t chanh để u ng, m t lúc sau sẽ t nh táo tr i. S n dây cũng giúp cho gan tham gia đào th i để c t .

15. C c i tr ng

Giã nát m t ít c c i tr ng, v t l y n c c t, thêm chút đ ng r i u ng làm nhiều l n.

16. Đu đen

Khi ngủ đấm rổu ta có thể uống nước sả đen để giảm say. Ninh đu đen cho nước sôi uống liên tục từng chén một sẽ có tác dụng giảm ngủ đấm rổu.

Thái một củ gừng tươi khoảng 60 gram thành từng lát mỏng, sau đó đem sả củ uống. Với gừng nóng (có tác dụng chống say rổu, vì gừng làm cho các mạch máu lưu thông tốt hơn, từ đó hóa giải nhanh chóng cơn trong cổ họng). Có thể cho thêm vào nước gừng nóng một thìa nhỏ mật ong để có thể hấp thụ nhanh và giúp giảm say rổu.

17. Gừng tươi

18. Cà gai leo

Dược liệu quý hiếm giúp giảm đau rổu bao gồm gan, ngăn chặn các bệnh về gan do dùng nhiều bia rượu như: Men gan cao, viêm gan, xơ gan, ung thư gan...

Theo kinh nghiệm của dân gian Cà gai leo dùng chữa ngộ độc rượu rất tốt. Tác dụng bao gồm cả bảo vệ gan mạnh mẽ nên khi uống rượu chỉ cần chà rổu hoóc nhúm rổ Cà gai leo thì sẽ tránh được say, nếu uống say thì uống nước sả củ hoóc thân lá sẽ nhanh chóng tỉnh rổu.

Cách sử dụng: Rổ, thân, lá, phơi khô uống hoặc đun uống thay nước hàng ngày, ngày dùng 100g, hoặc trà rổ và sau khi uống rượu uống 2-4 viên Cà gai leo của công ty Thiên nhiên tinh hoa sản xuất.

19. Trà Atiso giảm rượu bia rất nhanh

Atiso là một loại thảo dược có khả năng giảm rượu và trở nên dễ chịu do say rượu rất tốt 2 bông

atiso tổ i nổ u sổ c trong 2 tiổ ng (hoổ c 2 nổ m atiso khô chổ biổ n sổ n nổ u 15 phút), uổ ng tổ ng đổ t, mổ i đổ t mổ t cổ c lổ n.

20. Nổ c chè xanh

Chè xanh chổ a axit tanic, có thổ khổ đổ c cổ n cổ p tính, chè càng đổ m thì lổ ng axit càng nhiổ u.

Nhổ ng đổ u TUYỔ T ĐỔ I CỔ M KỔ SAU KHI UỔ NG RỔ U BIA

Ngoài nhổ ng cách giổ i say nhổ kổ trê, ngổ i uổ ng rổ u bia cổ n lổ u ý, trổ c khi nhổ p cuổ c, đổ không bổ chổ là “tổ u lổ ng” kém và giổ m thiổ u hổ u quổ khổ ng khiổ p cổ a cổ n say, bổ n nên có các chuổ n bổ đổ i phó nhổ sau:

+ Uổ ng nổ c: cung cổ p lổ ng nổ c nhổ t đổ nh đổ không bổ mổ t nổ c nổ u đi tiổ u liên tổ c. Mang theo mổ t chai nổ c càng tổ t. Vổ t chanh vào cổ c nổ c bổ sung vitamin C nhổ m chổ ng đổ đổ c các tác hổ i cổ a rổ u.

+ Ăn: uổ ng rổ u bia khi đổ i thì bổ ng chổ c chổ n cổ n cào, cổ n thổ m thổ u vào máu nhanh hổ n làm bổ n chóng say. Nổ u nôn mổ a, do không có thổ c ăn trong đổ dày nên lổ ng nổ c thoát ra lổ i càng lổ n.

+ Uổ ng tổ t đổ c thổ có thổ i gian tiêu hổ y cổ n.

+ Ăn nhổ sau khi nhổ u rổ i mổ i đi ngổ vì bổ ng đổ i đổ làm bổ n bổ trổ ng gió.

Đổ c biổ t, khi say cổ n lổ u ý không uổ ng các loổ i thuổ c chổ ng nôn vì thuổ c tiổ p tổ c giổ chổ t đổ c lổ i trong cổ thổ, gan không thổ lổ c chổ t đổ c kổ p, hổ u quổ là gây tổ n hổ i nghiêm trổ ng tổ i gan, lâu ngày gây xổ gan và ung thổ gan.

