

# Napsivenna ellujäämisjuhised #1, pohmelli ravi

## Pärast pidu:



### 1. Ära mine kohe magama...

... kui vähegi võimalik. Kui sa ära kukud, siis sinu ainevahetus aeglustub. See tähendab, et alkoholi ja tema jääkainete lagundamine on pärsitud...

Mida rohkem igasugu mürke sa öösel lagundad, seda parem on enesetunne hommikul.

Kuidas oleks täispeaga kesköine seks? Mitmes mõttes suurepärane!!!

### 2. Söö midagi, kuid mitte süsivesikuid.

Kakukesed ja friikarulid pole sel puhul näidustatud, sest alkohol on samuti süsivesik. Parem kugista alla valke, rasvu, puu- ja köögivilju.

### 3. Pohmelli ravi, mida mitte:

Jubedaim pohmakajook: Jäger... seda pohmakaga mitte tarvitada .

Järgmistes osades annan juhiseid mõningate heade jookide valmistamiseks.