

KOČOVINA

NÁVOD K PŘEŽITÍ

MARTIN BAXENDALE



Autor (když má lepší den)

KOCOVINA

NÁVOD K PŘEŽITÍ

MARTIN BAXENDALE



čtení pro radost i poučení

Poprvé vydalo v roce 2005 nakladatelství
Silent But Deadly Publications,
21 Bisley Road, Stroud, Glos. GL5 1HF, England.
Copyright © Martin Baxendale, 2005
ISBN 0 9550500 0 6

Z anglického originálu
The Hangover Survival Guide
přeložila Radka Krejčová.
Odpovědná redaktorka Helena Klečková
Vydalo nakladatelství Fragment,
Humpolecká 1503, Havlíčkův Brod,
jako svou 1176. publikaci.
1. vydání, 2006
Sazbu zhotovil Fragment DTP s. r. o.
Vytiskl Decibel production, spol. s r. o.

České vydání © Fragment, 2006
Translation © Radka Krejčová, 2006

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Kontaktní adresa:
Radiová 1, 102 27 Praha 10 – Hostivař
e-mail: fragment@fragment.cz
<http://www.fragment.cz>

ISBN 80-253-0266-0 (1. vydání, 2006)

OBSAH

ÚVOD	5
PROČ TRPÍME KOCOVINOU	6
ZÁKLADNÍ TYPY KOCOVINY	9
PREVENCE KOCOVINY	13
JAK SE S KOCOVINOU VYPOŘÁDAT	21

ÚVOD

Vítejte při četbě tohoto průlomového průvodce kocovinou, který vám poradí, jak jí předcházet a jak ji přežít.

Tato knížka je výsledkem mnohaletého horlivého a neúnavného osobního výzkumu strašlivých následků nadměrného každodenního pití.

Tento zásadní výzkum byl prováděn bez ohledu na jakákoli nebezpečí (časté pracovní úrazy způsobené při vrávorání, vrážení do věcí, pádech z barových stoliček a také při objímání cizích lidí na ulici) a na nespočetná zdravotní rizika (včetně poškození jater, která teď pracují pouze každé druhé úterý).

Ne, neděkujte mi. To patřilo k mé práci. Doufám jen, že tato knížka vám pomůže (a také díky ní snad splatím alespoň část svých hospodských účtů).

Martin Baxendale

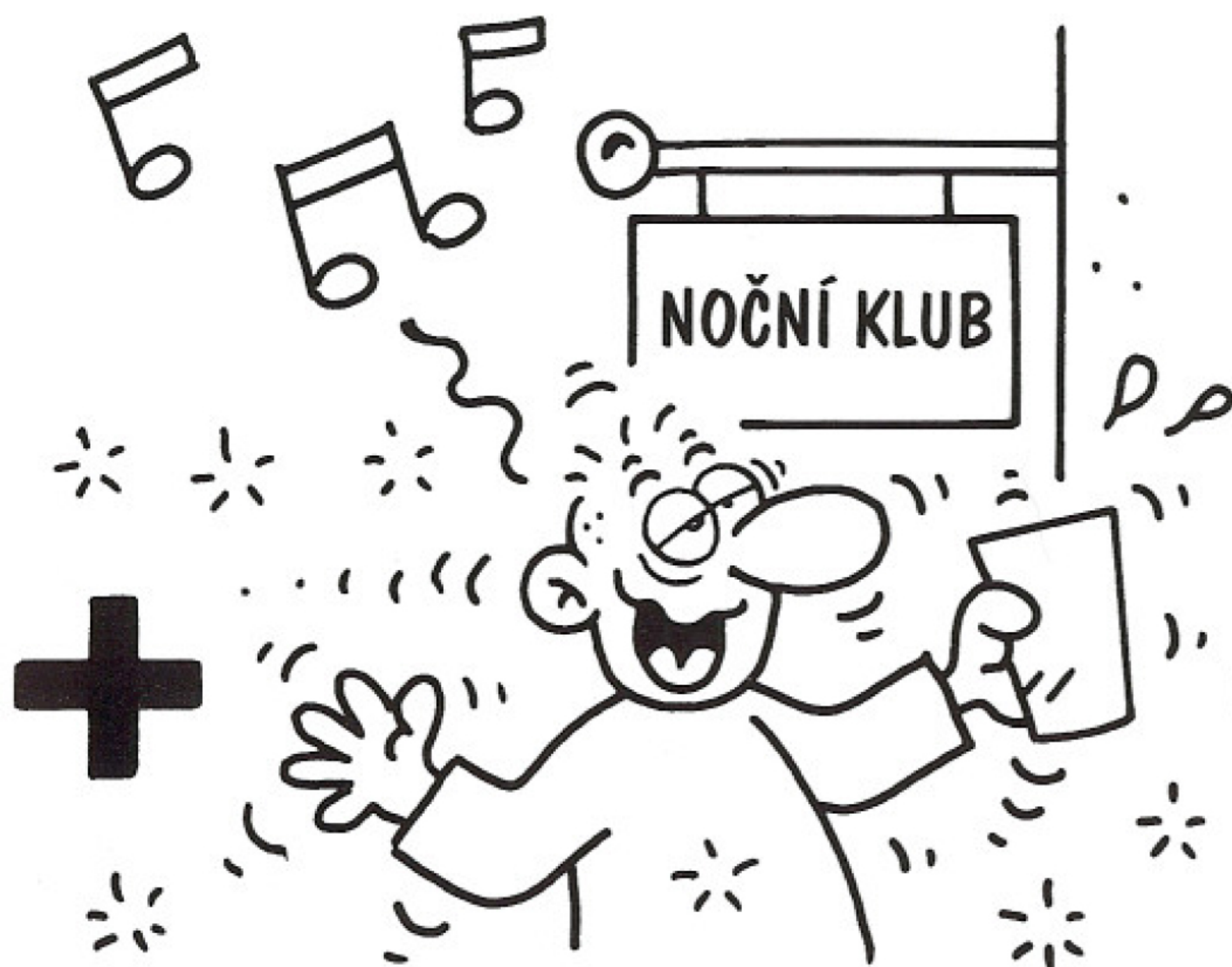


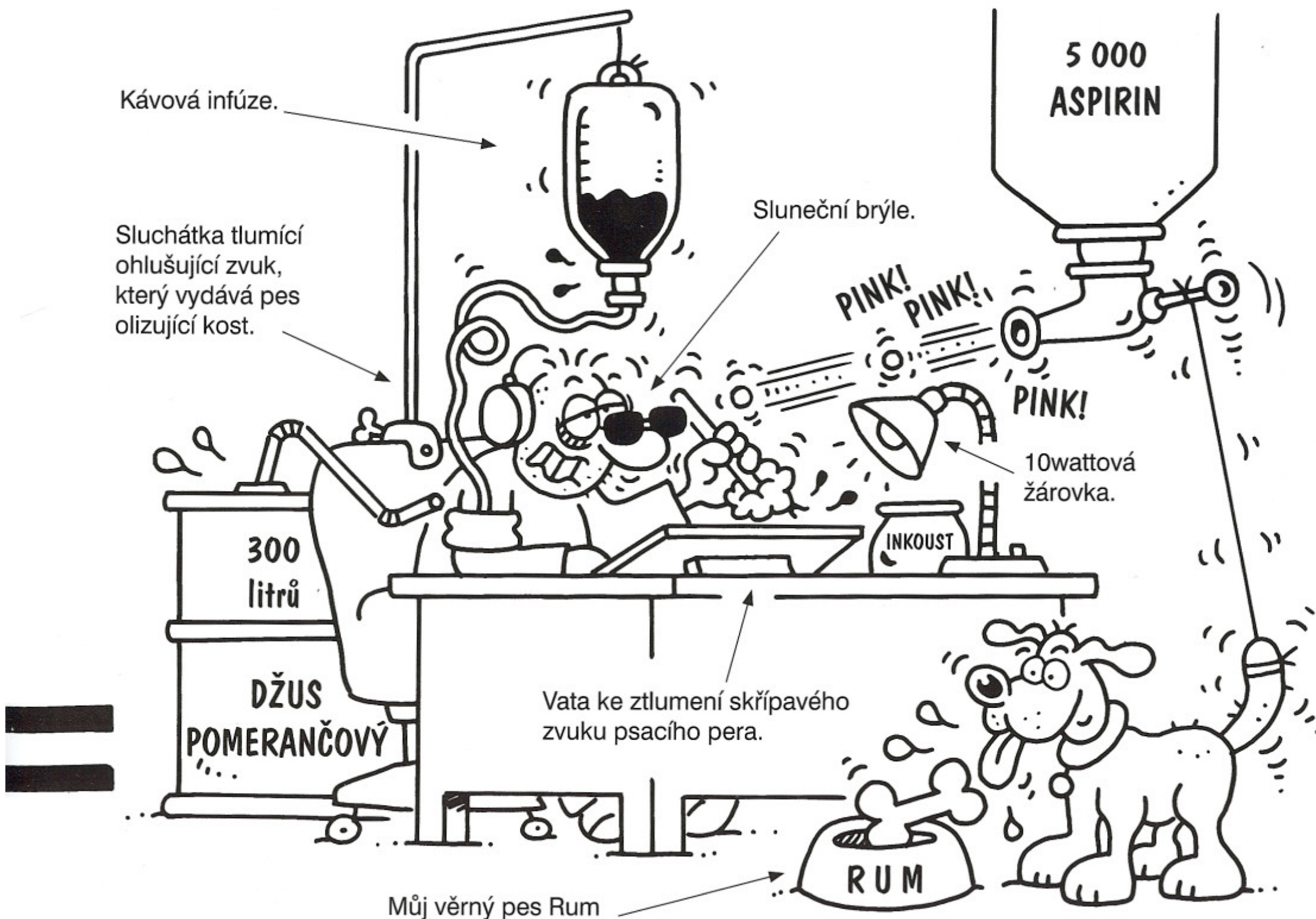
PROČ TRPÍME KOCOVINOU

Poznámka autora: Ale no tak! Všichni přece víme, proč trpíme kocovinou! Nemohl bych tuhle část přeskočit? Hospody už mají otevřeno!

Poznámka vydavatele: Jen pěkně pokračujte!!

Autor: Uf! Tak jo! V mém případě to obvykle probíhá takhle...





Kávová infúze.

Sluchátka tlumící
ohlušující zvuk,
který vydává pes
olizující kost.

Sluneční brýle.

PINK!
PINK!
PINK!

10wattová
žárovka.

5 000
ASPIRIN

300
litrů

DŽUS
POMERANČOVÝ

INKOUST

Vata ke ztlumení skřípavého
zvuku psacího pera.

RUM

Můj věrný pes Rum

PROČ TRPÍME KOCOVINOU – 2. ČÁST

No tak dobře! Můj vydavatel trvá na tom, že sem musím tyhle věci taky zařadit. Tak tady to teda máte (nuda, samá nuda)...

Alkohol je, stejně jako káva, očividně „diuretický“, což znamená, že vás nutí chodit často čůrat (zjevně toho vymočíte víc, než vypijete – taky mi není jasné proč, ale je to tak). A proto jste vždycky dehydrovaní, bez ohledu na to, kolik piv jste do sebe hodili (to se teda dovídám dost brzo!).

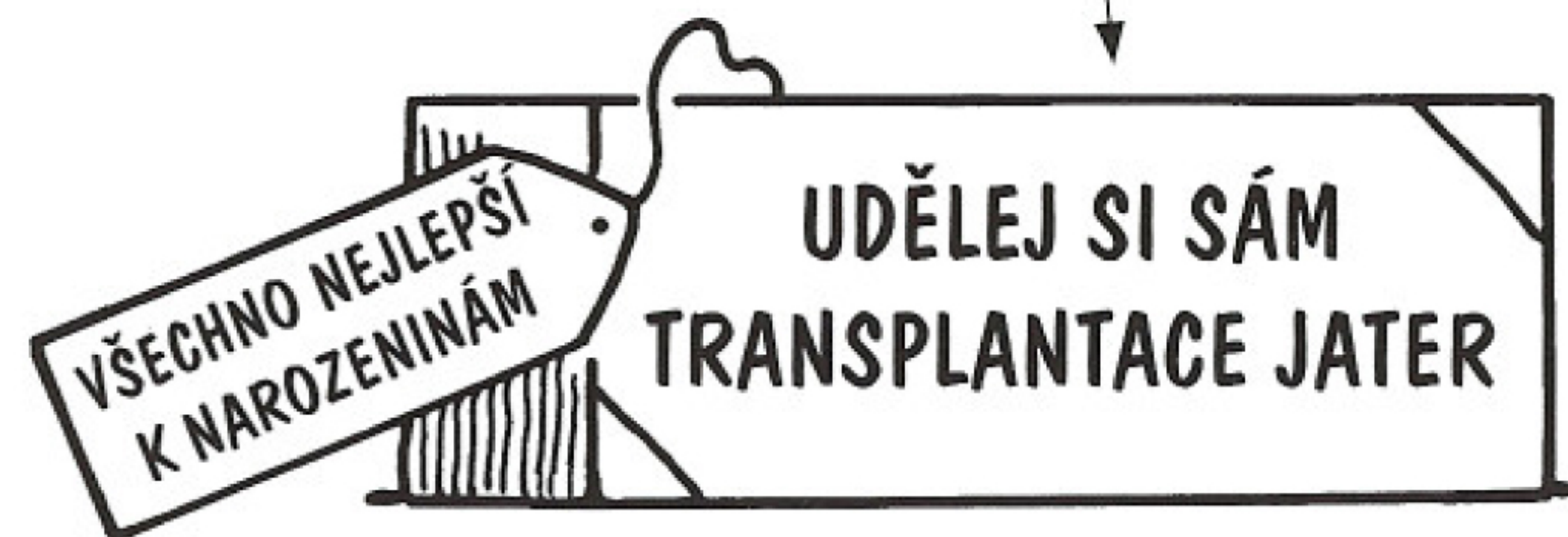
A navíc, mají-li si vaše játra poradit s nadměrným množstvím pití, zdá se, že rozštěpí alkohol na odporné toxiny způsobující bolest hlavy, která se ještě zhoršuje kvůli chemickým nečistotám přítomným v alkoholu (nejhorší je červené víno a tmavé lihoviny).

Vrcholem všeho pak je, že přílišná dávka alkoholu stimuluje váš mozek během spánku, takže si vlastně neodpočinete, protože váš spánek není dostatečně hluboký, a probudíte se úplně vyřízení. Máte také podrážděný žaludek, což způsobuje pocit nevolnosti a může vést i k průjmům.

(A barman v mém oblíbeném lokále, který mi plive do půllitru jenom proto, že jsem nezaplatil účet, mi taky nepomůže.)



Paní Baxendaleová říká, že bych neměl tak často kocovinu, kdybych neměl tak „blbé“ nápady, jako např. tento dávkovač piva, který jsem si vyrobil ke svým posledním narozeninám. A tohle mi dala ona (čemu byste dali přednost vy?)



ZÁKLADNÍ TYPY KOCOVINY

Samozřejmě, ne všechny kocoviny jsou stejné. Dělíme je podle stupně jejich závažnosti.

Po dlouhotrvajícím studiu různých druhů kocoviny jsem dospěl k rozdělení na tři základní typy – něco na způsob Richterovy stupnice pro měření kocoviny.

Kromě toho jsem u svých vlastních kocovin identifikoval a kodifikoval velký počet podtypů, které se od sebe nepatrně liší pouze různou mírou dehydratace, bolesti, nevolnosti, ztráty vůle k životu a také znechucení či lítosti, jež mi projevují mí bližní.

Ale to je jen takový můj koníček. Většina lidí bude ráda, když dokáže rozpoznat následující tři typy a z nich vyplývající požadavky na akci ze strany trpícího.

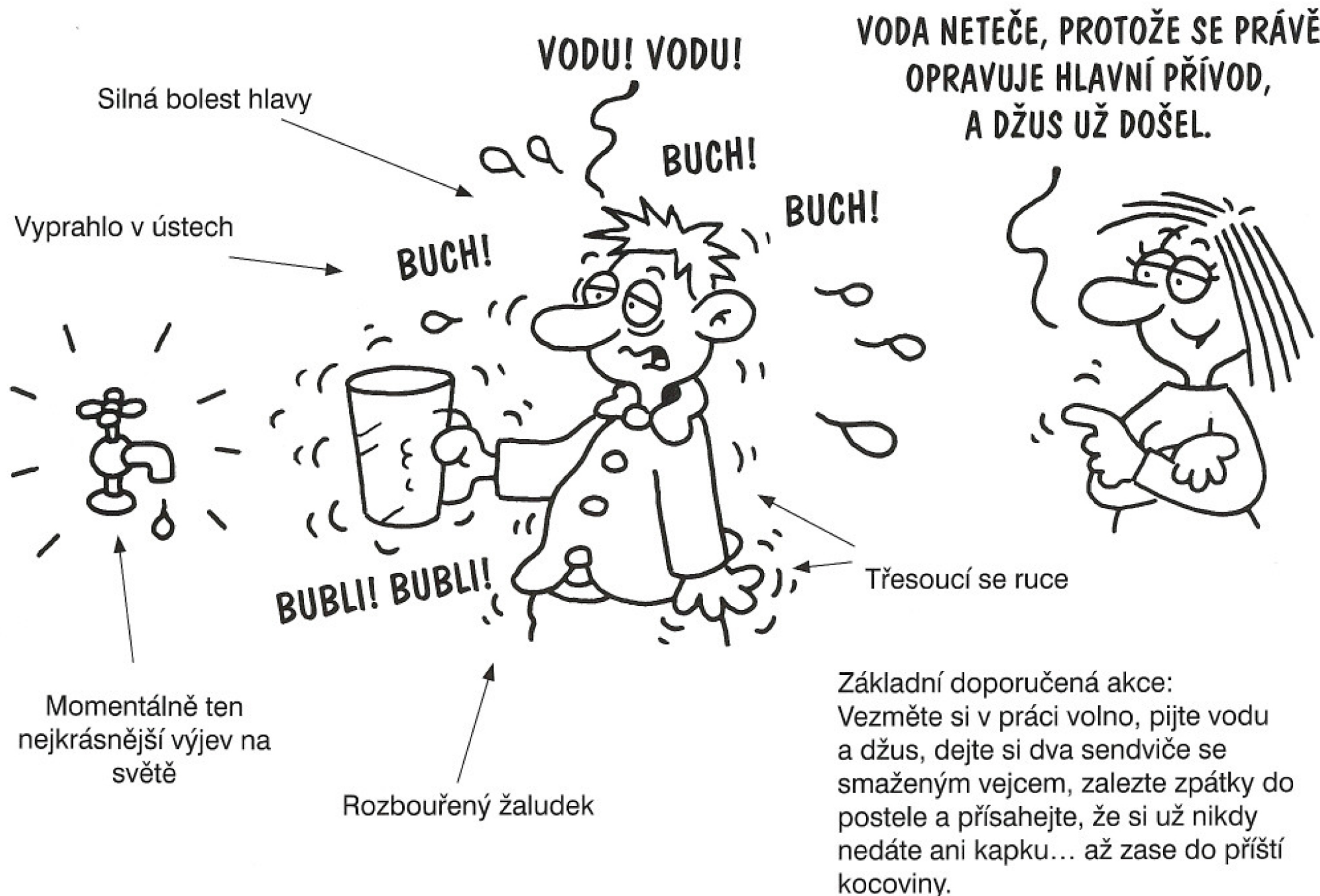
KOCOVINA – TYP Č. 1

Mírná bolest hlavy

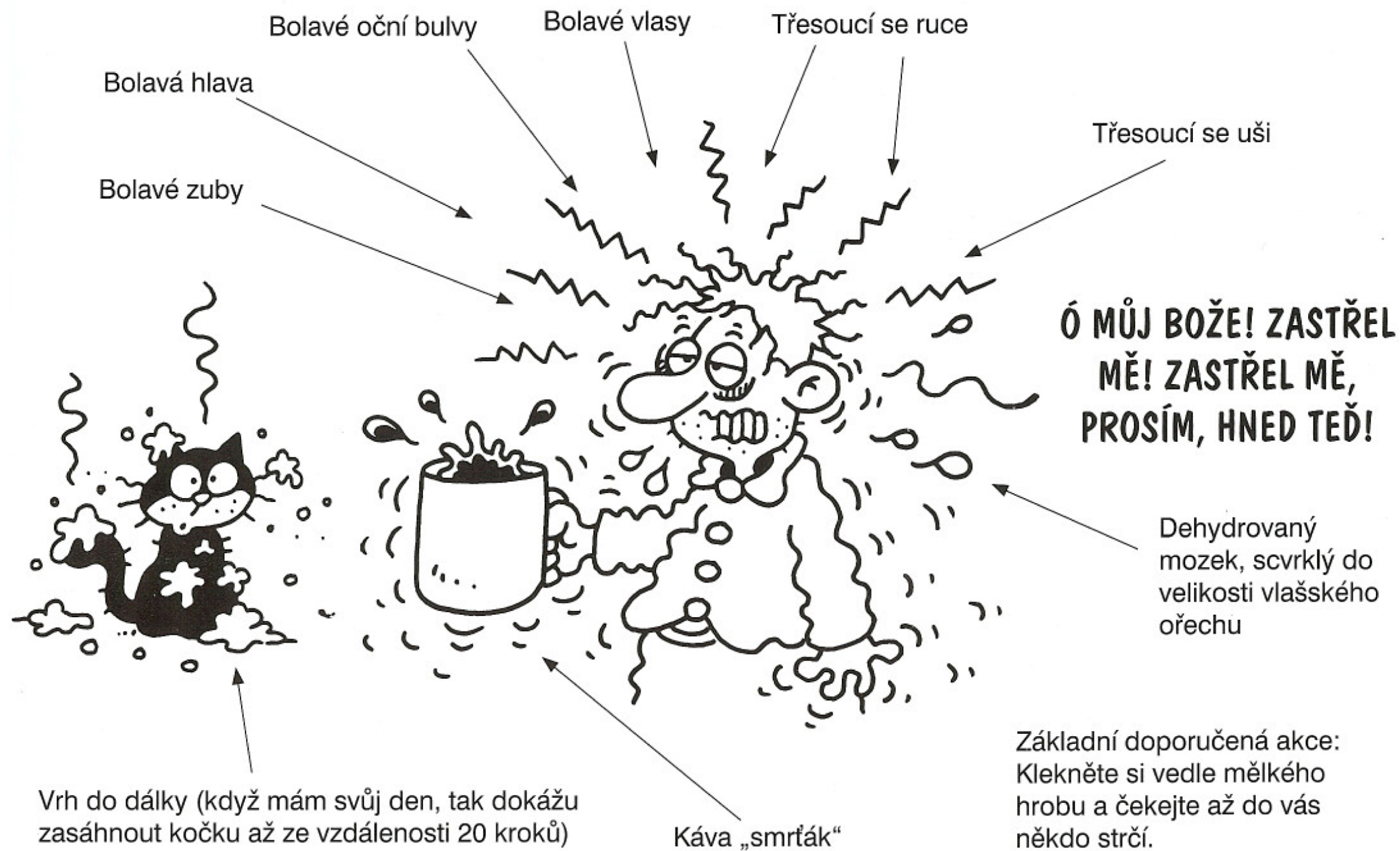


Základní doporučená akce:

Vypijte trochu vody či džusu, snězte sendvič se smaženým vejcem a upalujte do práce, vy měkkoto! Panebože, vždyť já se cítil mnohem hůř i po týdnu, kdy jsem se alkoholu ani nedotkl!



KOCOVINA – TYP Č. 3



PAN BAX VERSUS JEHO JÁTRA – VAROVNÝ PŘÍBĚH O PORAŽENÉM ORGÁNU



PREVENCE KOCOVINY

Říká se, že prevence je lepší než léčba – obvykle když něco nejde vyléčit. Paní Baxendaleová tvrdí, že šance vyléčit či zastavit mě je prakticky nulová (i přesto se nadále snaží schovávat mi otvíráky na láhve).

Já jsem však, jak často zdůrazňuje (mně, našim přátelům, úplně cizím lidem a při několika příležitostech i policii), obzvlášť beznadějný a žalostný případ a zaplaťpánbůh, ne všichni jsou stejní jako já. Takže jdeme na to...

1) PIJTE HODNĚ VODY

Pití velkého množství vody vám zjevně pomůže předejít dehydrataci a zabránit kocovině či alespoň snížit její závažnost.

Říká se, že nejlepší je napít se vody ještě předtím, než jdete na tah, a pak ještě do sebe párkrát hodit vodu o přestávkách mezi frňany. Tak to určitě! Jé, pardon, my zrovna nemluvíme o mně... takže, ano! Skvělý nápad! Jděte do toho! Nakonec, proč ne?

Jenom se nezatoulejte moc daleko od záchodových dveří!

ANO, TO PITÍ VODY MEZI PŮLLITRY
VÁŽNĚ FUNGUJE! UŽ JSEM NEMĚL CELÝ
TÝDEN KOCOVINU... ČŮRÁM SI VŠAK
NA VEŘEJNOSTI DO TRENÝREK O NĚCO
ČASTĚJI NEŽ OBVYKLE...



Pokouším se na večírku
o nezávaznou společenskou
konverzaci.

Měli byste rovněž vypít spoustu vody, než půjdete spát, což dělám taky, to připouštím. A to hlavně proto, že pro paní Baxendaleovou je snazší mě udržet v klidu a strčit mi nálevku do pusy, když jsem úplně vyřízený po mejdanu, než v jeho průběhu.

Jediný problém je (především jste-li již plni piva), že pravděpodobně celou noc budete vstávat z postele a běhat na záchod. Anebo se vám celou noc budou zdát sny o močení a ráno se probudíte s močovým měchýřem velkým jako balón.



Výše uvedená bezpečnostní opatření vás uchrání před rušením nočního klidu a před trapným promáčením přikrývky. Můžete tak též předejít trapnému okamžiku, kdy jste přistiženi, jak v opilosti ulevujete svému nafouklému měchýři do skříně či do květináče na odpočívadle schodiště v mylném přesvědčení, že jste se včas vymočili do záchodu (u nás doma k této situaci dochází tak často, že paní Baxendaleová začala na noc zamykat dveře od šatníku ... avšak z jakéhosi podivného důvodu nikoli od mého).

2) NEPIJTE ALKOHOL NALAČNO

Alespoň pokud nechcete skončit nechutně sťatí, udělat ze sebe úplného idiota a probudit se s ukázkovou kocovinou. (Poznámka vydavatele: To zní, jako kdyby autor měl zase jednou klidný večer! Hihi! Au!! Kdo po mně hodil tu flašku?!)

Pojídání během popíjení vám pomůže vstřebat alkohol stejně, jako když začínáte popíjet s plným žaludkem, takže časté zobání dobrůtek na večírku vám určitě udělá dobře.



3) SNAŽTE SE DRINKY PŘÍLIŠ NEMÍCHAT

Míchání alkoholických nápojů může vaši kocovinu zjevně zhoršit, protože rozmanité druhy nápojů obsahují různé druhy toxických nečistot. Takže když své drinky mícháte, zatěžujete příliš svá játra, která si tak musí poradit s daleko větším rejstříkem odporných chemikálií, než když se držíte jenom jednoho typu kořalky.

**...ČERVENÉ VÍNO, SHERRY, BRANDY,
VODKA, JABLEČNÉ VÍNO, RUM... JE JEŠTĚ
NĚCO, CO JSI DO TOHO PUNČE NEDAL?!**

**PLÁTEK
POMERANČE?**



Snažte se také vyhýbat pití příliš velkého množství červeného vína a tmavých lihovin na jeden zátah, jelikož navozují obzvlášť silnou kocovinu. Bílé víno a číré lihoviny, jako např. vodka, bývají jistějším vkladem (což je bezva, protože to znamená, že jich můžete vypít víc!!... Řekněte, prosím vás, někdo paní Baxendaleové, aby se na mě přestala takhle dívat!).

PAN BAX VERSUS JEHO JÁTRA – VAROVNÝ PŘÍBĚH O PORAŽENÉM ORGÁNU



4) KVALITNĚJŠÍ ALKOHOL = SNÍŽENÉ RIZIKO KOCOVINY

Všeobecně platí, že dražší a kvalitnější alkoholické nápoje způsobují menší kocovinu než nápoje méně kvalitní a směšně laciné.

Podomácku vyráběné víno a pivo může obsahovat vysoký podíl vedlejších chemických produktů, pokud do něj dáváte levné suroviny, jako např. bílý cukr. Levná kořalka může být méně rafinovaná, a tudíž méně čistá, než dražší lihoviny. Ta nejlevnější vína zase mohou mít vyšší obsah chemických přísad a způsobovat větší překyselení žaludku než vína vyšší ceny.

Organicky vyráběná vína vám pravděpodobně kocovinu nezpůsobí, protože používají ke konzervaci méně síry než vína neorganická.

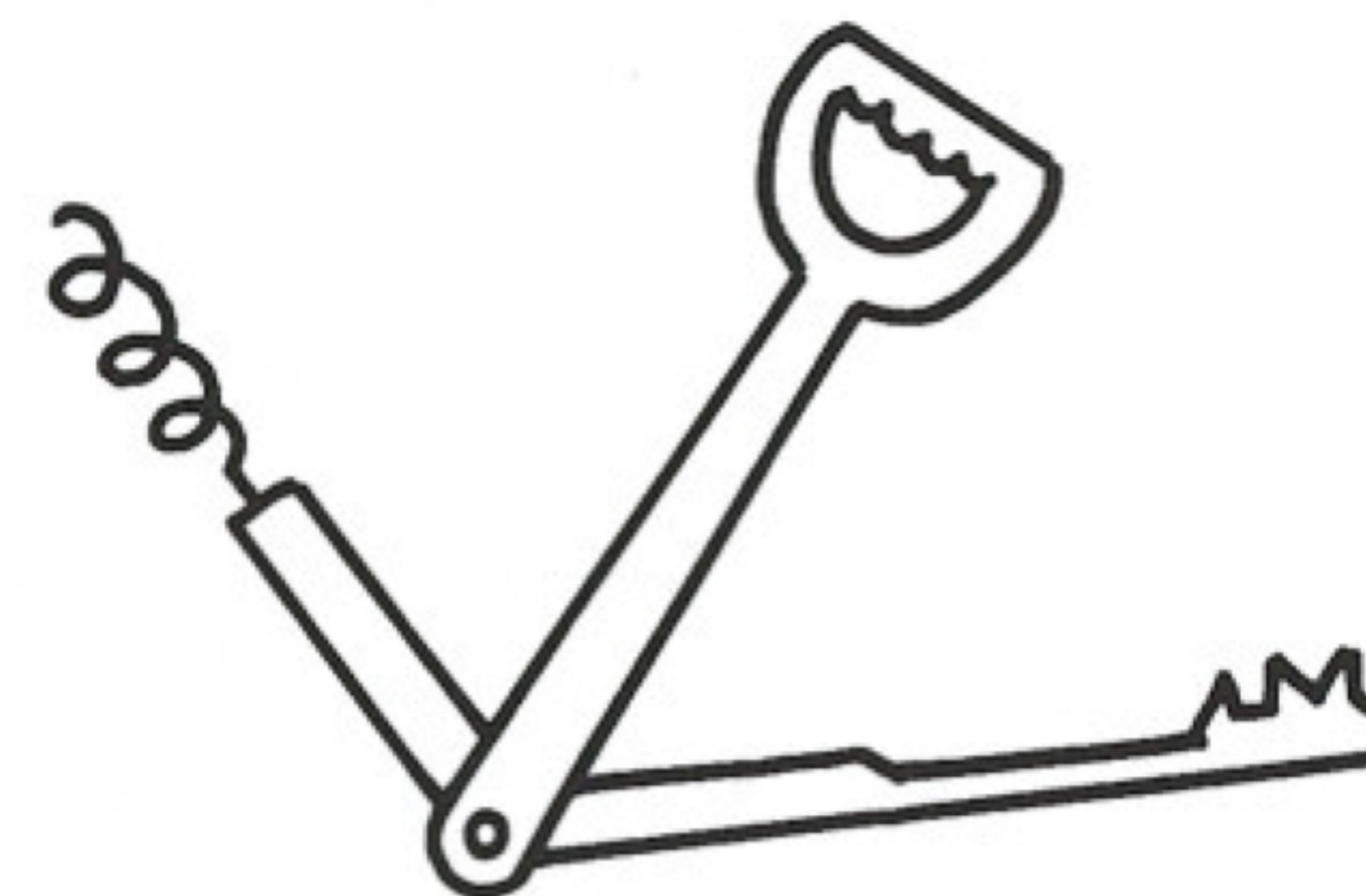
A co se týče mého podomácku destilovaného rebarborovo-tuřínového džinu, po jeho konfiskaci Státním výborem pro cla a spotřební daně se zjistilo, že jde o velmi účinnou chemickou zbraň hromadného ničení, jejíž použití je nyní zakázáno mezinárodní dohodou (v malém množství je však uchovávan v přísně střežených laboratořích, kde slouží k výzkumným účelům).

**JEŠTĚ NEŽ OKUSÍTE TOTO DOMÁCÍ
KAPUSTOVO-BANÁNOVÉ VÍNO,
PODEPIŠTE, PROSÍM, PROHLÁŠENÍ,
VE KTERÉM SE ZŘÍKÁTE NÁROKU NA
ODŠKODNĚNÍ V PŘÍPADĚ NÁHODNÉ
SMRTI...**



Samozřejmě můžete udělat to, co vždycky dělám já, když pořádám u nás doma mejdan: nabídněte hostům k pití tu nejlacinější kořalku a láhve s kvalitním pitím, které přinesou oni, si schovejte pro vlastní spotřebu.

A naopak, jste-li pozváni na večírek k někomu jinému, nezapomeňte s sebou vzít láhev mizerného patoku a pak se rovnou vrhněte na hostitelovy soukromé zásoby kvalitního pitiva (pokud se však jedná o můj večírek, tak na to zapomeňte, vy držgrešle!).



5) PIJTE POMALEJI (ANO, PŘESNĚ TAK!)

Odborníci na zdraví radí, že kocovině se dá vyhnout, když nebudete pít moc rychle. Zdá se, že játra dokážou důkladně zpracovat alkohol pouze při přibližném tempu jeden drink za hodinu. Rychlejší tempo popíjení zvyšuje šanci, že ráno budete mít kocovinu.

Paní Baxendaleová do mě pořád hučí, abych zpomalil a drink si vychutnal déle, a já si vždycky pomyslím: „Jo! To přesně udělám!“, ale je úžasné, co dokáže napáchat slabá vůle.

**FAJN, POKUSÍM SE
U TOHOHLE VYDRŽET
JEDNU HODINU...**



Odborníci také tvrdí, že ženy odbourávají alkohol pomaleji než muži (kvůli rozdílům v obsahu tělesných chemikálií), takže by si měly dávat větší pozor, aby nepily příliš rychle – a neměly by se snažit vyrovnat se v pití alkoholu mužským členům party.

**GLO! GLO! GLO!
GLO! GLO! GLO!**



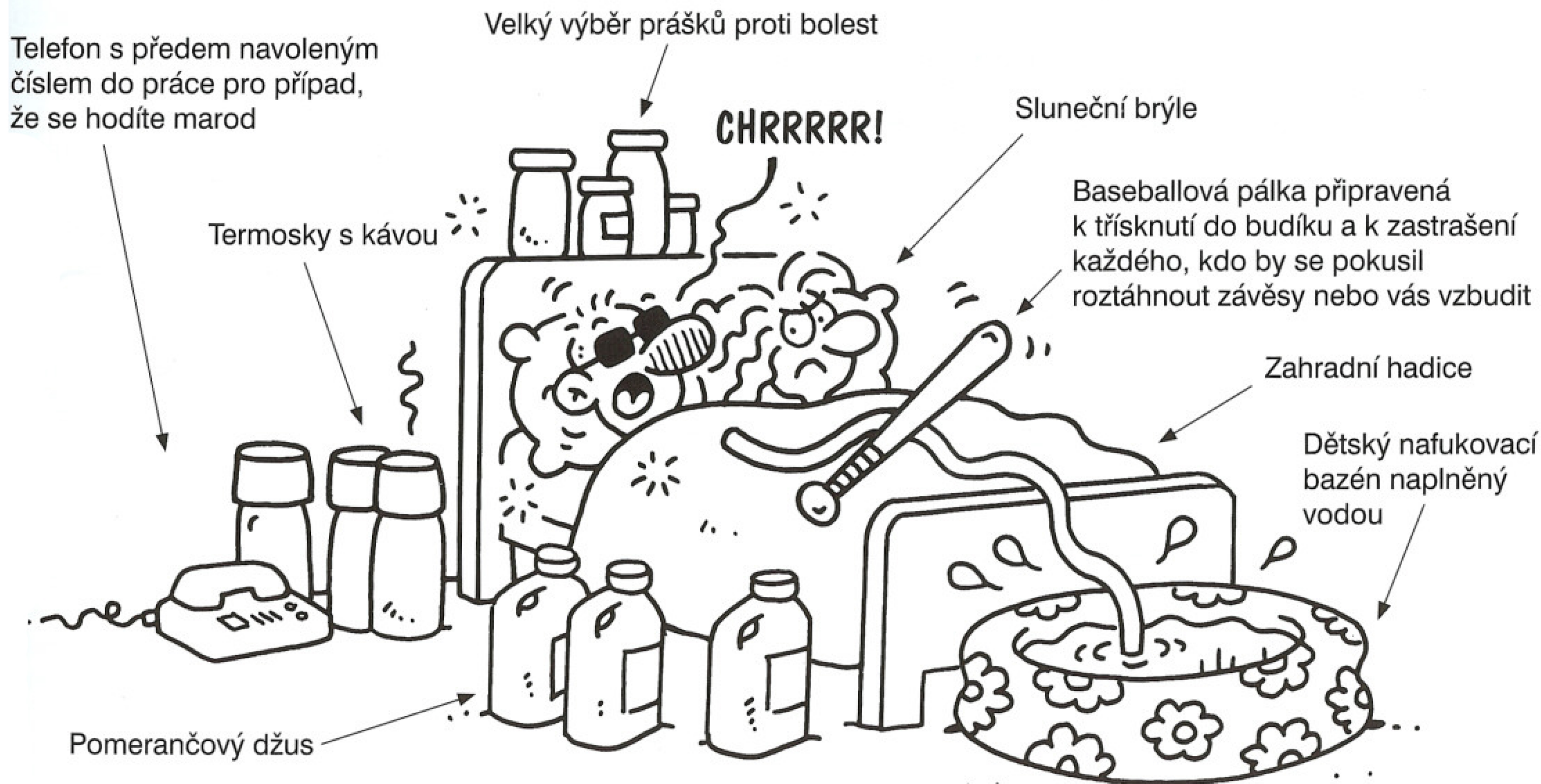
**JAKO KDYBYCH VŮBEC
MĚLA ŠANCI SE TOMUHLE
VYROVNAT!**

Kromě toho také mají ženy pochopitelně nižší tělesnou váhu, takže obvykle snesou menší množství alkoholu, aniž by riskovaly kocovinu. Bohužel!

JAK SE VYPOŘÁDAT S KOCOVINOU

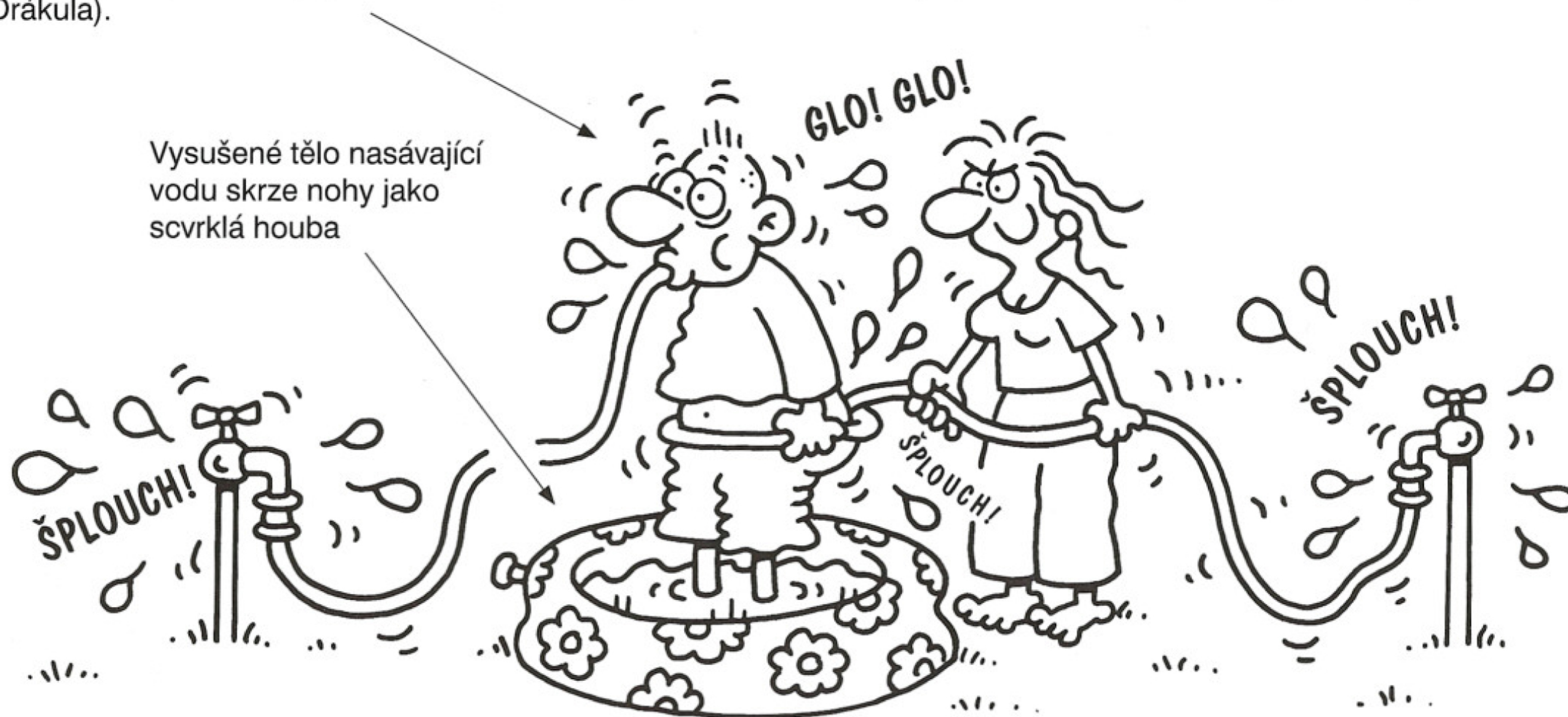
1) BUĎTE PŘIPRAVENI!

Někdy i přes všechny sebelepší úmysly (ehm!) na konci pijatyky prostě víte, že ráno vás čeká příšerná kocovina. A tehdy nastává čas, abyste začali plánovat, i když jediné, po čem v tu chvíli toužíte, je padnout do postele. Vždy totiž zjišťují, že malá předběžná příprava dokáže ušetřit spoustu času a problémů při vstávání...



2) REHYDRUJTE SE (PIJTE SPOUSTU VODY!)

První a nejdůležitější věcí je napravit pomejdanovou dehydrataci. V mém případě je dehydratace obvykle v tak pokročilém stadiu, že paní Baxendaleová byla donucena zavést naše vlastní, speciálně vyvinuté, nouzové intenzivní rehydratační procedury (ještě než se stihnu rozpadnout v hromádku jemného suchého prachu jako opalující se hrabě Drákula).



Vypití většího množství vody vám pomůže zbavit se těch nejhorších symptomů kocoviny. Současný příjem vitamínu C (především v rozpustné formě) a multivitaminů pomůže vašemu tělu vypořádat se s toxiny způsobujícími kocovinu a urychlit vaše zotavování.

3) LÉČIVÉ JÍDLO A NÁPOJE

Když trpíte kocovinou, konzumace správných jídel a nápojů vám pomůže zmírnit její symptomy a zkrátit vaše muka.

V rehydrataci vám pomohou kromě vody také ovocné džusy (a čerstvé ovoce). V nich obsažená fruktóza a vitamin C vám dodá rychlý přísun energie a pomůže vašemu organismu zbavit se toxických látek.

Pomáhají také vysoké dávky vitaminu C a multivitaminu v tabletách. Energetické nápoje vás povzbudí a pomohou vašemu organismu dorovnat hladinu soli.

Skvělé jsou banány. Po vypití přílišného množství alkoholu ztrácí váš organismus spoustu životně důležitého draslíku (vypláchnete ho ze sebe během všeho toho močení, ke kterému vás alkohol nutí), a proto se cítíte tak mizerně. Banány mají velký obsah draslíku a pomůžou vám tento problém napravit.

Vajíčka také obsahují chemickou látku, která se dokáže velmi účinně vypořádat s toxiny způsobujícími kocovinu, a proto jsou vhodná k snídani. Mnozí lidé se domnívají, že vhodný je i spálený toast, ale to je zjevně pouhý mýtus.



✓ SPRÁVNĚ!

No ne! To je paní Baxendaleová s kocovinou! Myslel jsem si, že ona to s pitím nikdy nepřehání!!

Pomerančový džus

Mléčný
banánový
koktejl

HEK!

Moje oblíbená snídaně
po mejdanu – sendvič se
smaženým vejcem a aspirinem

Vejce naměkko

Vitamin C a multivitaminy.

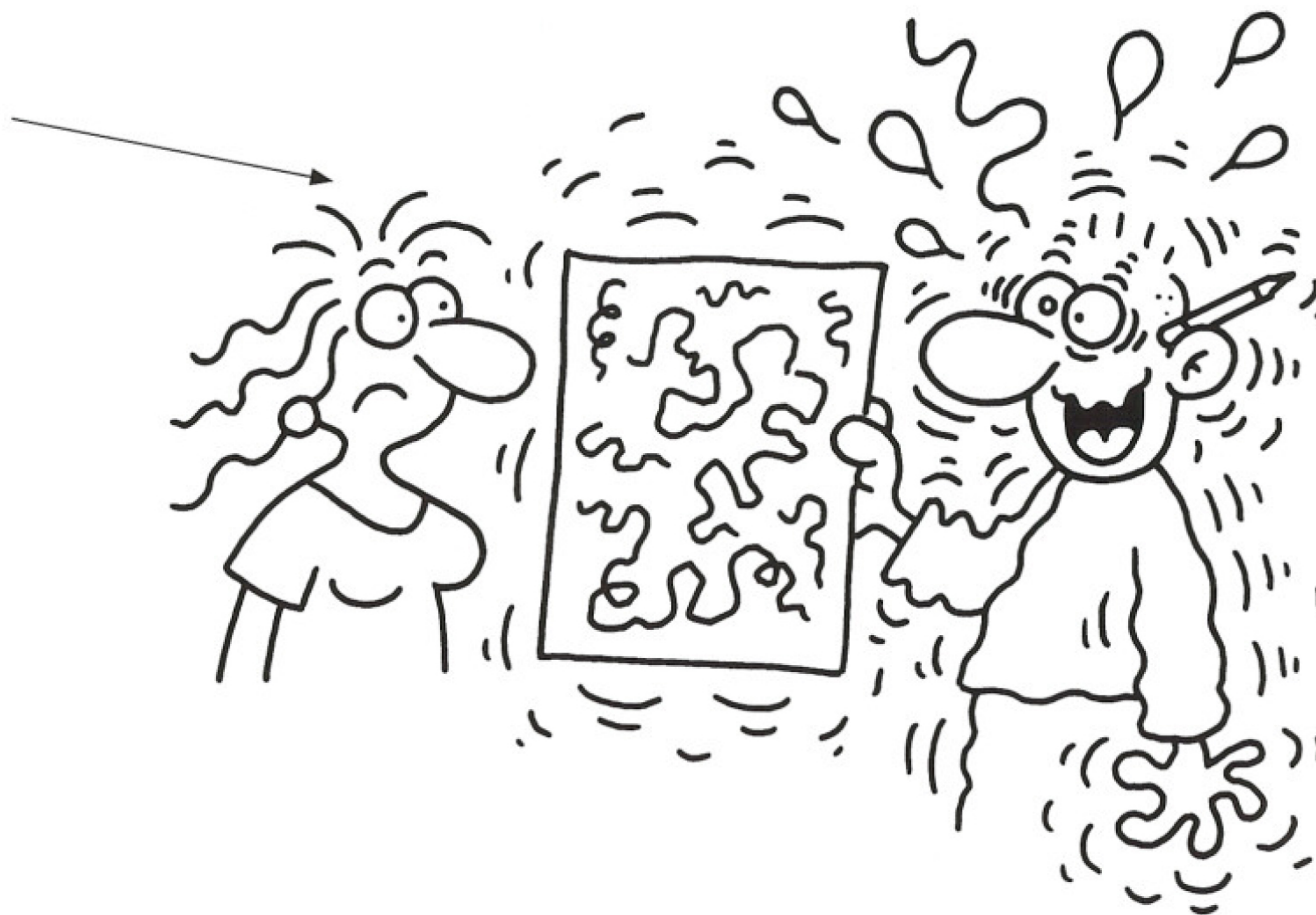
ŽVÝK!
KŘUP!

Aspirin je vhodným prostředkem proti bolesti hlavy při kocovině (ne však tehdy, pokud víte, že na něj máte alergii!). Zjistilo se také, že vezmete-li si malou dávku aspirinu už když jdete spát, pomůže vám to zmírnit symptomy kocoviny (avšak ne, ne, NE, jste-li alergičtí, jasné?!). A pokud máte citlivý žaludek, s dávkováním se mírněte, protože by vás pak mohlo bolet břicho.

Vytloukání klínu klínem odborníci na zdraví nedoporučují (ti parchanti!!). Zdá se (pokud teda nelžou!), že se budete cítit dlouhodobě hůře, i když vás rychlý drink zprvu postaví na nohy.

Káva vám taky nejdřív zvedne náladu a pomůže vám zmírnit bušení v hlavě, ale (ach můj bože!) její nadměrná dávka ještě zvýší vaši nervozitu a úzkost, které kocovinu provázejí, a až kofein přestane působit, budete ještě unavenější a dehydrovanější, pokud nevypijete větší množství vody (ale když ta káva tak bááááječně voní!!!).

PO TOM DRUHÉM LITRU KÁVY SE CÍTÍM MNOHEM LÍP! LÍBÍ SE TI TENHLE OBRÁZEK, KTERÝ JSEM NAMALOVAL DO SVÉ PŘÍŠTÍ KNÍŽKY?

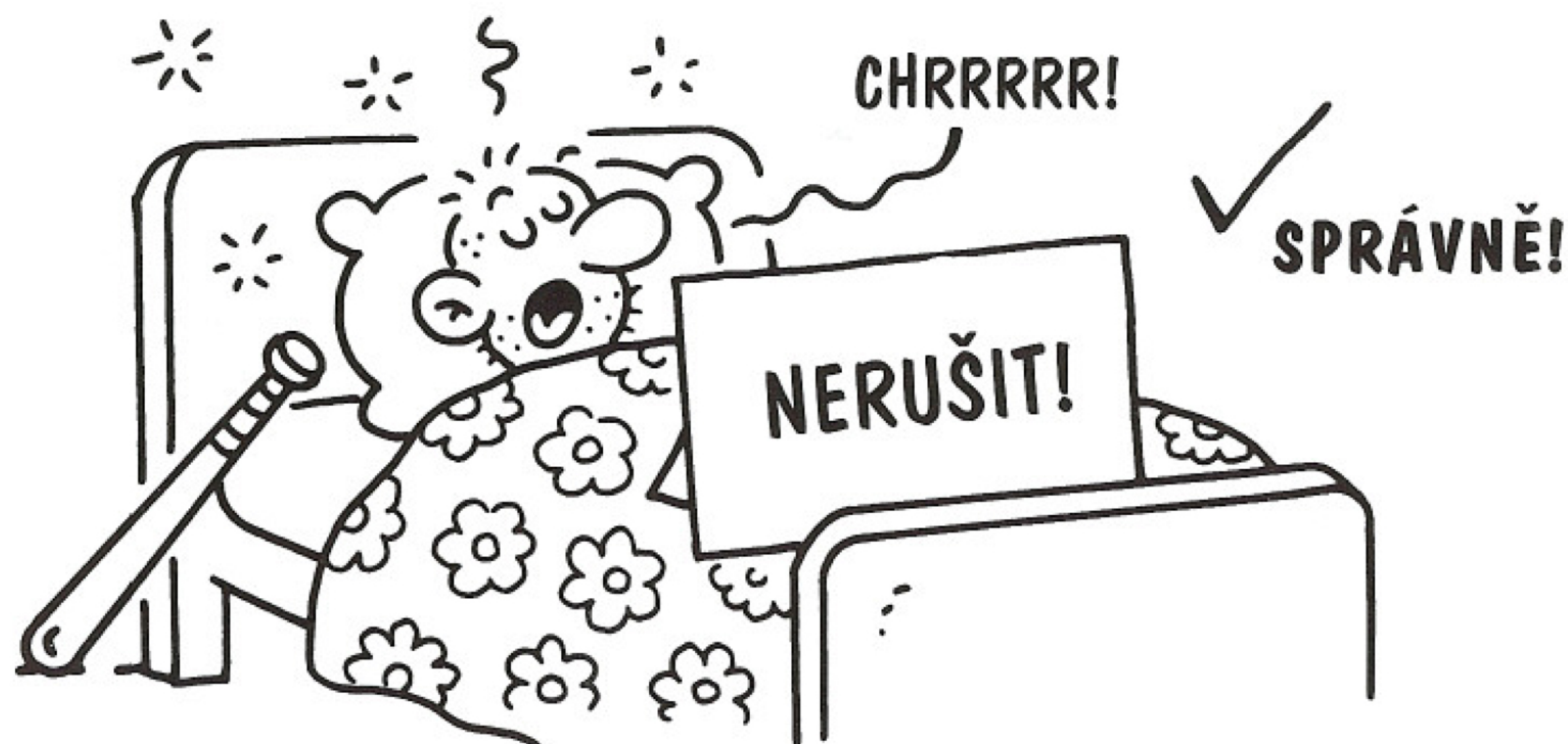


4) CVIČIT ČI ODPOČÍVAT?

Paní Baxendaleová doporučuje vyhrabat se z postele a jít do fitka. Já hlásám zůstat v posteli a hnít.

Odborníci na zdraví dávají za pravdu mně. Ano!! Auvajs! Řekněte, prosím vás, někdo paní Baxendaleové, že na tohle se vývrтка nepoužívá (a pomozte mi ji vyndat ven! Úplně mi zničila spodky!).

No dobrá, může to být i jinak. Pokud však máte opravdu silnou kocovinu, odpočinek a spánek jsou těmi nejlepšími léky. Takže zůstat v posteli není zas tak nejhorší nápad. (Vidíte! Co jsem říkal!)



ŠPATNĚ! X

PANEBOŽE! TAHLE VĚC
BY MĚLA JEZDIT TAKY
Z KOPCE!!



Velmi namáhavé cvičení (jako např. běh či posilování ve fitness centru) se nedoporučuje, i když někteří lidé mohou tvrdit opak. Ve skutečnosti může celou věc jenom zhoršit tím, že zvýší vaši dehydrataci a vyčerpání, ale jedovatých látek se tím rychleji nezbavíte (tvrzení o „vypocení“ toxinů je nepravdivé). Studená sprcha vám také fyzicky nijak výrazně nepomůže.

**HEJ! PARK JE TÁMHLETÍM SMĚREM
A ZAPOMNĚL JSI PSA!**



Pokud se však na to cítíte, lehčí cvičení, jako například procházka nebo trocha toho pomazlení (poznámka paní Baxendaleové: To určitě!!), vám pomůže rozproudit krev a vyprodukovat v organismu hormony dobré nálady (endorfiny). Určitě se pak budete cítit mnohem lépe.

5) JAK SI PORADIT S KOCOVINOU V PRÁCI

Musíte-li jít bezpodmínečně do práce, přestože máte ukrutnou kocovinu (např. jestliže jste se tento měsíc už párkrát hodili marod a váš šéf začíná mít jisté podezření), pak zajistě svým největším problémem bude, jak se z toho na pracovišti vyspat, aniž byste dostali padáka.

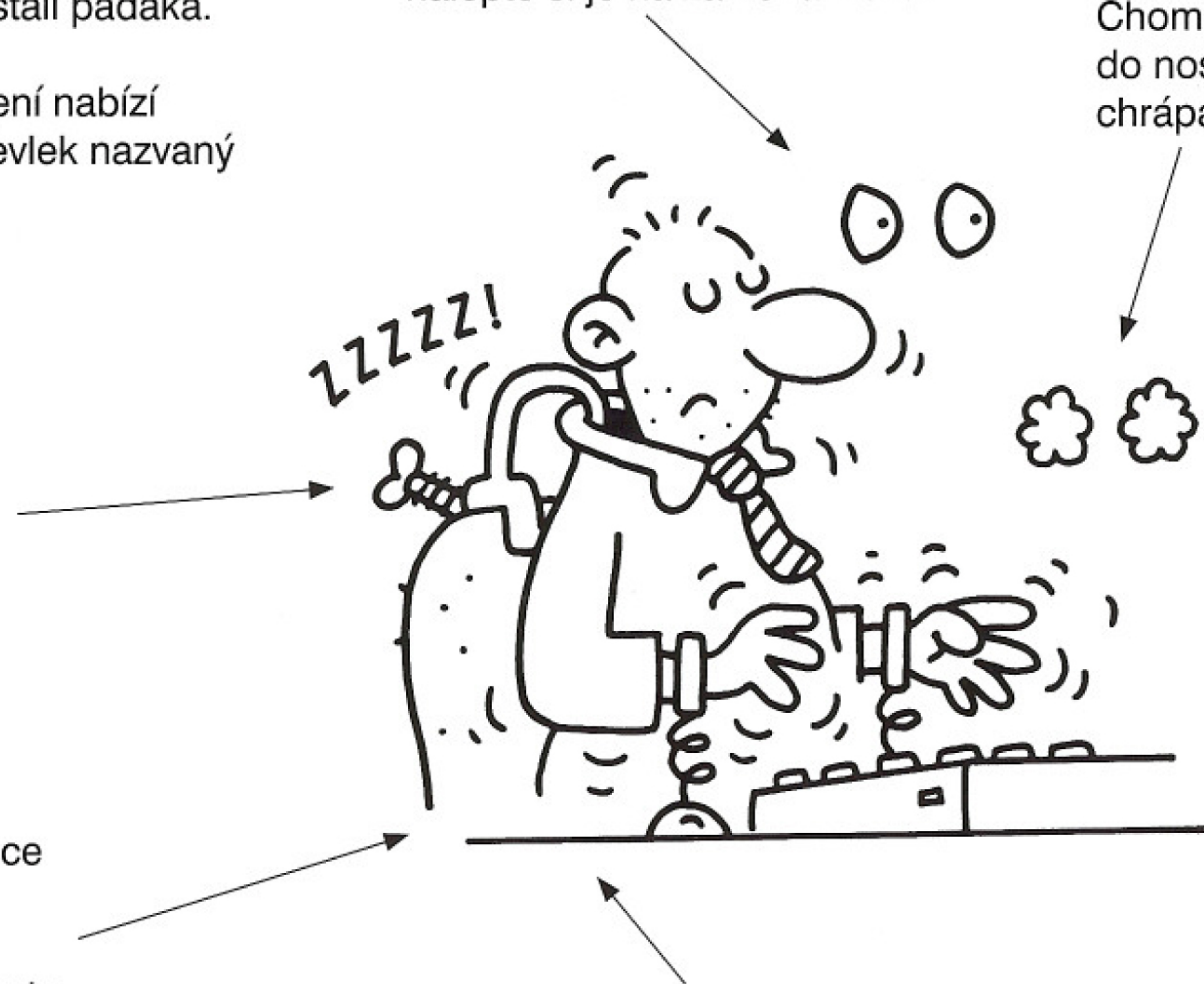
Máte-li pracovní stůl, pak jednoduché řešení nabízí patentovaný Baxendaleův kancelářský převlek nazvaný „Čilý jako rybička“.

Já osobně jsem díky tomuto převleku šťastně prospal mnoho hodin za pracovním stolem, když mě paní Baxendaleová přinutila jít i přes ukrutnou kocovinu do práce (ta teda ví, jak použít elektrickou tyč na pohánění dobytka!).

Díky diskrétním náramkům s pružinami, připevněným pomocí přísavek k horní desce stolu, budou vaše ruce poskakovat po klávesnici či kalkulačce a prohrabovat se hromadou papírů úplně stejně, jako kdybyste byli zcela svěží a doopravdy pracovali.

Rozřízněte pingpongový míček na dvě půlky a namalujte na ně puntíky, aby vypadaly jako dokořán otevřené oči. Ještě než usnete, nalepte si je na zavřená víčka.

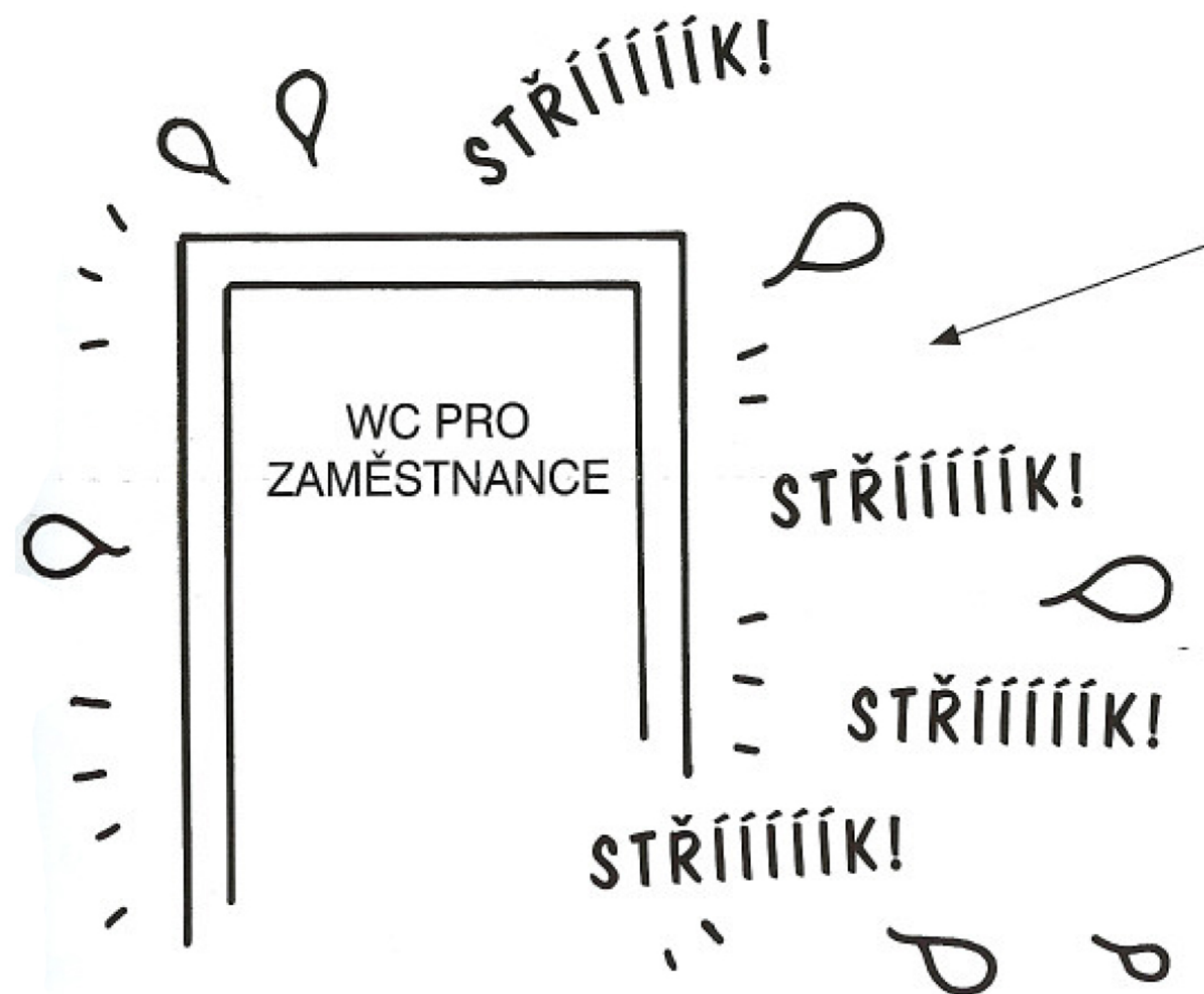
Chomáče vaty do nosu tlumící chrápání



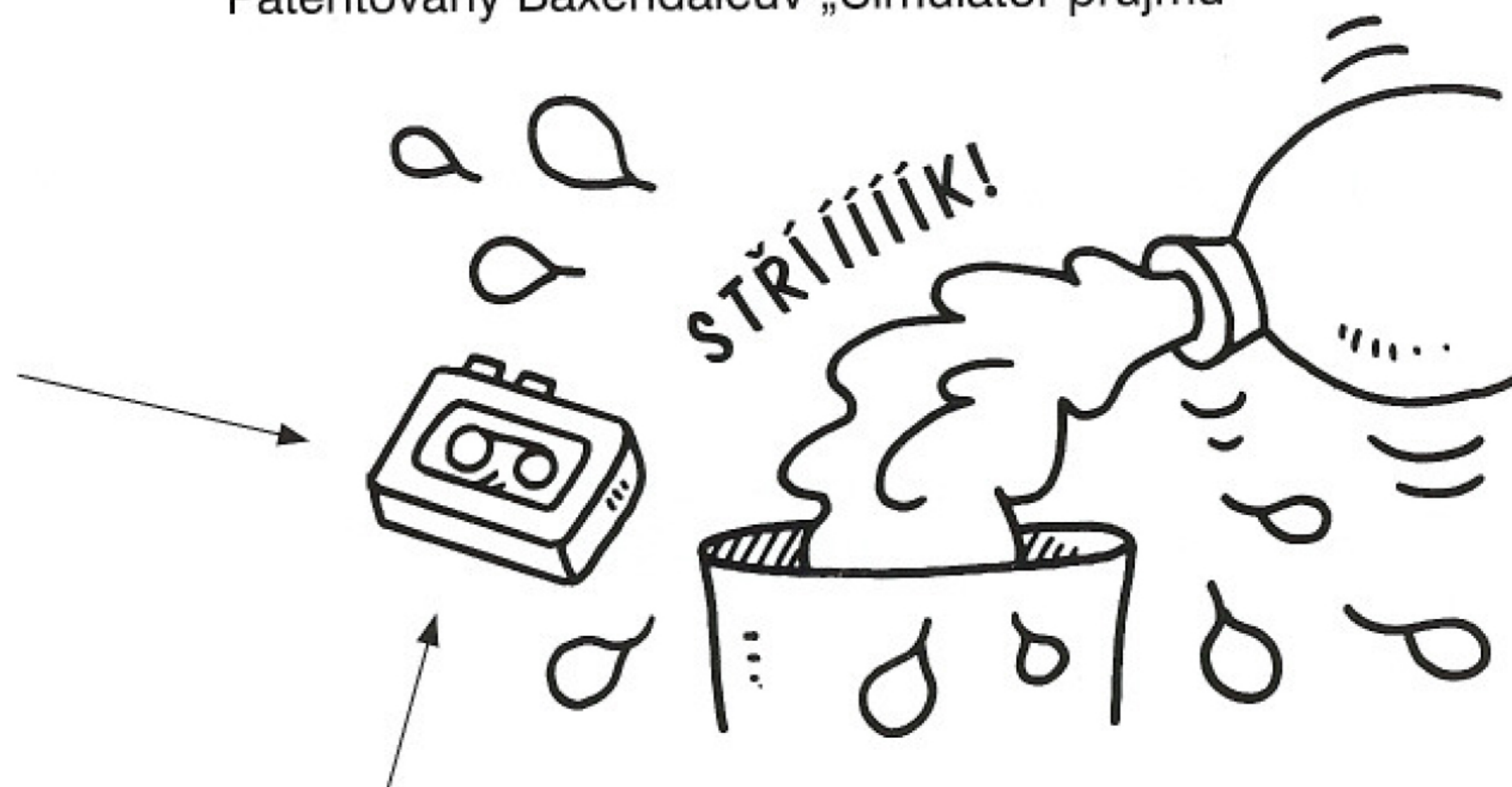
Zádová podpěra přimontovaná k židli vám zabrání naklánět se dopředu a padat na stůl

Pokud pracovní stůl nemáte, pak si musíte na vyspání z kocoviny najít jiné místo. V tom případě bývá nejoblíbenější záchod.

Nezapomeňte si do práce propašovat polštář (splachovací nádržky bývají studené a tvrdé). Dost se mi také osvědčila následující pomůcka, která zabrání vašemu šéfovi (v mém případě paní Baxendaleové) v důkladném zkoumání, proč bývá záchod tak často a dlouho obsazen.



Patentovaný Baxendaleův „Simulátor průjmu“



Nahrajte si na kazetu opakovaně zvuk, který vydává pudink vystřikovaný z nahřívací láhve do kbelíku. Doplňte ho příslušným úpěním a hekáním. Nechejte nahrávku hrát pořád dokola a mezitím si se špunty v uších schrupněte.



Dále vám silně doporučuji použít i tuto třetí antikocovinovou pomůcku, především tam, kde hodně pracujete s daty či musíte mít stabilní ruce a kde by jedno jediné zachvění ruky či uklouznutí prstu mělo nedozírné následky.

Vhodné pro letecké dispečery, operátory obsluhující jaderné zbraně, mozkové chirurgy či pokladní v supermarketu (pokladní v našem místním supermarketu mi minulý týden naučtovala o dvě stovky víc za láhev whisky!).



Tato pevná nastavitelná zápěstní obruč, připevněná k horní desce stolu pomocí kovové tyče a gumové přísavky, pomůže udržet vaši třesoucí se ruku ve stabilním stavu.

Tlačítko skartovacího stroje



Spouštěč jaderné zbraně



Toto zařízení, původně sloužící jako podpora mé ruky třesoucí se při kreslení po prohýřených nocích, se zároveň hodí i pro práci s klávesnicí, kde se vyžaduje vysoká přesnost (zajisté tedy nejde o taková místa, jako je daňový úřad či nádražní dispečink), či pro jinou významnou práci.

PAN BAX VERSUS JEHO JÁTRA – VAROVNÝ PŘÍBĚH O PORAŽENÉM ORGÁNU

U lékaře...

A KOLIK JEDNOTEK
ALKOHOLU TÝDNĚ ASI TAK
VYPIJETE?



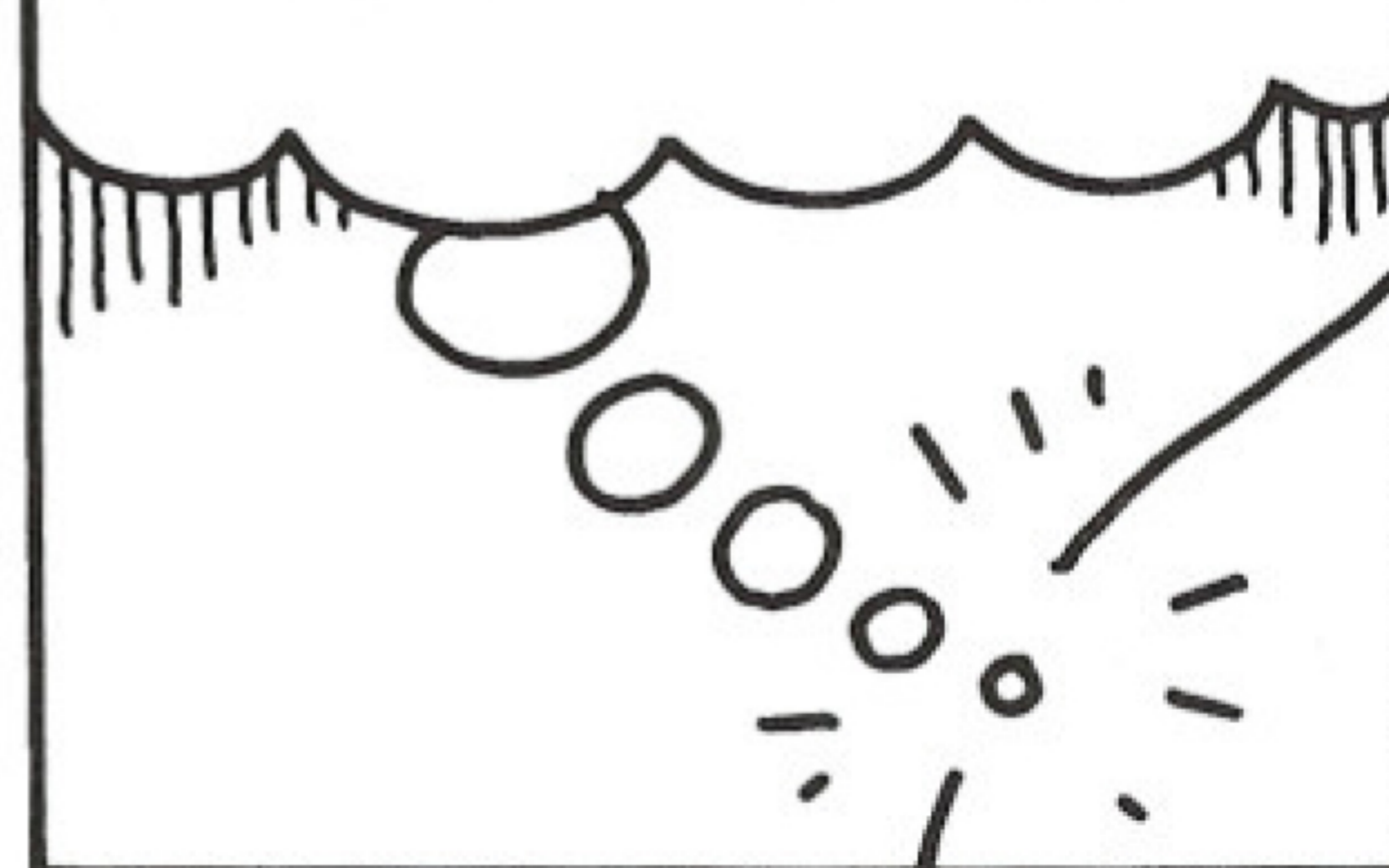
JÁTRA NAPOVÍDAJÍ MOZKU:
300–400 JEDNOTEK!



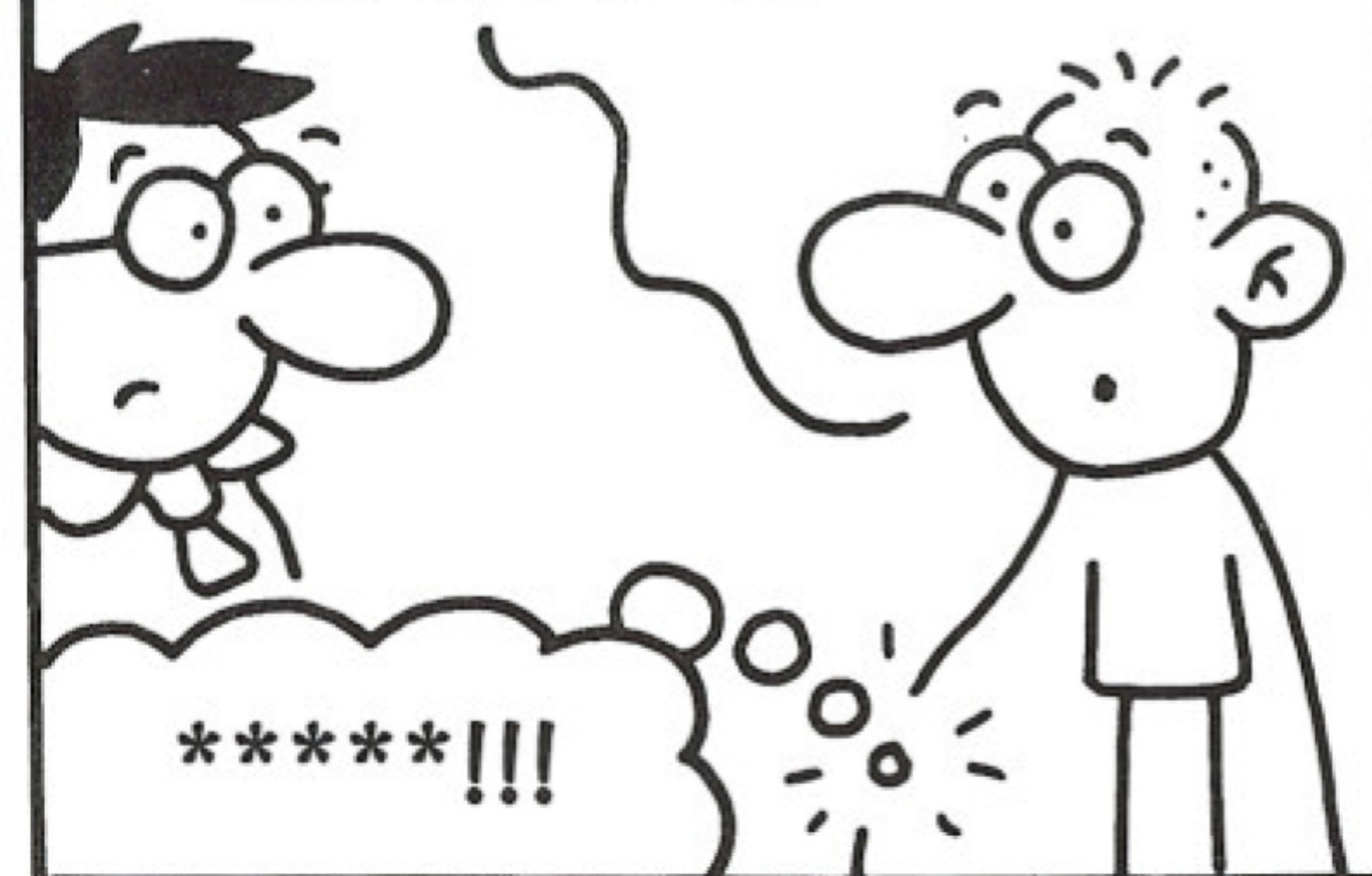
NO TAK! JE TO
300–400 JEDNOTEK!



300–400
JEDNOTEK!!



ASI TAK 15–20



Další nepostradatelná příručka od Martina Baxendalea, která vám poradí, jak předcházet kocovině a jak ji přežít. Tato knížka je výsledkem mnohaletého horlivého a neúnavného autorova osobního výzkumu strašlivých následků nadměrného každodenního pití.

V této edici vyšlo:

