

## Proč se kocovina s přibývajícím věkem zhoršuje a je stále těžší se z ní dostat? Odpověď je vlastně jednoduchá

**Každé ráno po bujarém večírku je s přibývajícím věkem horší, bolestivější a nepříjemnější. Navíc tento stav vydrží déle. Existuje důvod, proč třicátníci trpí víc než studenti.**

Alkohol je v základu silně toxická látka. Vaše tělo to dobře ví, takže játra v případě jejího výskytu produkují metabolizující enzymy. Jejich úkolem je přeměnit přítomný alkohol na jiné chemikálie. **Ty jsou sice pro organismus také toxické**, je však snadnější je rozložit a následně dostat ven z těla. Na přeměnu každé porce alkoholu potřebují játra asi hodinu, ať už jde o sklenku vodky nebo jedno vypité pivo. Tento proces nelze dost dobře urychlit.

### *S věkem klesá látková produkce*

Čím je ovšem člověk starší, tím méně těchto enzymů a antioxidantů jsou játra schopná vytvořit. Tím pádem má organismus stále méně účinných protialkoholových látek. **Toxiny pak v těle působí mnohem delší dobu a způsobují samozřejmě** všechny nepříjemné následky. Tedy bolesti hlavy, sucho v ústech, nevolnost a další věci, které většina z nás důvěrně zná. Další faktor, jenž hraje roli, je nevyhnutelné opotřebení celého organismu.

Starší tělo potřebuje více času na zotavení se z jakékoli formy zranění, choroby nebo jen tvrdého tréninku a námahy. Konzumace většího množství alkoholu je zcela totožný případ. **Tuto skutečnost však často ignorujeme, hlavně ve středním věku.** Dle společnosti Redemption zažívají nejhorší kocoviny lidé těsně před třicítkou. Důvod přitom není v nějakých zvláštních fyzikálních faktorech, ale v kombinaci jejich chování a fyziologie.

### *Stejný přístup jako během mladých let*

Většina účastníků tohoto průzkumu totiž uvedla, že mají stran konzumace alkoholu prakticky totožné návyky jako za „mladých let“. Jejich tělo už je ale svou výdrží trochu jinde. Bádání také odhalilo, **že vliv na náchylnost k alkoholu mívá i nadváha.** Obézní lidé se navzdory mnoha mýtům opíjejí rychleji a kocovinu mívají častěji. Tuk totiž neabsorbuje alkohol. Více tak po pití trpí ženy, které mají větší množství tělesného tuku než muži.

Pokud chcete proti kocovině něco udělat, je doporučován zvýšený příjem vody, a to jak před konzumací alkoholu, tak během ní. Vyhnete se díky tomu silné **dehydrataci organismu, kterou alkohol způsobuje.** Druhou chybou je pití nalačno, ideální je sníst něco tučnějšího. Vyhněte se však slaným pochutinám, které jen zesílí vaši žízeň. Zcela nejlepším receptem proti kocovině je samozřejmě vyhnout se alkoholu.

Zdroj: <https://vedazive.cz/clovek/pribyvajici-vek-horsi-kocovina/>

## Co by se s tělem stalo, kdybychom neměli nehty? Hrají v našem životě větší roli, než se zdá

Pro někoho je pořádné poškrábání velmi příjemné i vzrušující. Někdo další se zase jen dloube ve vlastním nose. Tohle všechno se dá dělat díky tomu, že máme na ruce nehty.

Někdy člověka ale napadne, že by je nejradši neměl. Jejich absencí by se ovšem změnilo překvapivě hodně procesů uvnitř našeho těla. Stejně tak naprosto **běžné činnosti by od nás vyžadovaly zcela odlišný přístup**. Možná vás napadlo pozitivum v podobě ušetření za manikúru. Jenže nehty na ruce jsou spojeny s mnohem více úkony. Právě jejich absence vám nejspíš odhalí, co všechno byste museli řešit zcela novým způsobem.

### *Výzva motorických schopností a sociální distanc*

Drápy dávají svým nositelům možnost škrábat, hrabat a také šplhat. Nehty jsou ovšem zcela nezbytné pro naše základní motorické dovednosti. Napadlo vás někdy, jak byste bez nich oddělili stránku v knize? **Nebo sebrali tak drobný předmět, jako je jehla?** Dovedeme to právě proto, že máme na ruce nehty. Dovolují nám operovat s velkými i velmi malými předměty a pod jejich tvrdou skořepinou se nachází velmi citlivá síť nervů.

Profesionální péče o nehty se zrodila z toho, že kvůli jejich zmenšující se velikosti můžeme pečovat nejen o vlastní, ale také o cizí. Byl to také důvod pro více společenského kontaktu, **což se dá pozorovat v každém kosmetickém studiu**. Jejich ošetření už také není jen zdravotní záležitostí, jde o způsob sebevyjádření. Je to jedna z nejjednodušších cest, jak najít nové přátele nebo utužit již existující společenské vazby. Stejně nehty jsou něco jako klanový znak.

### *Zdravotní problémy a potíže se signalizací*

Jedním z důvodů existence nehtů je bariéra, která udržuje bakterie a viry dál od vašeho organismu. Kdybychom je neměli, budeme jednoduše nemocní mnohem častěji. Na druhé straně by to také znamenalo, **že se nám na prstech zachytí mnohem méně špíny**. I tyto „zásoby“ totiž mohou snadno vést k infekcím. A když jsme u zdravotního přínosu, samotné nehty jsou informačním signálem o některých zdravotních problémech.

Jejich zvýšená lámavost například signalizuje nedostatek železa v těle. Horizontální rýhy zase poukazují na nízkou hladinu zinku. A aby toho nebylo málo, tvoří nehty účinné brnění našich končetin. **Jakýkoli úder do ruky nebo nohy by bez nich byl násobně bolestivější** a pravděpodobně vedl častěji i ke zlomeninám. Když si například někam skřípnete prst, část vnějšího tlaku vykryje právě tvrdá skořepina nehtu.

Zdroj: <https://vedazive.cz/clovek/prinosnost-nehtu-na-rukou/>