

- Medio: OKSalud
- Fecha: 23-12-2021
- Título: Combatir la resaca de forma natural
- Autor: Rita Montagu
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:



ÚLTIMAS NOTICIAS ACTUALIDAD MEDICAMENTOS PACIENTES FARMACIA NUTRICIÓN SALUD SEXUAL TELEMEDICINA

 **Cuídate sin cocinar**
Canjea el cupón NEW10 y consigue 10€ en tu primera compra [Comprar](#)

BUENOS ALIADOS

Combatir la resaca de forma natural

- ✓ El uso de hierbas y otros vegetales ayuda a superar los efectos del alcohol
- ✓ La resaca aparece cuando el cuerpo ya casi ha eliminado el alcohol de la sangre
- ✓ 5 remedios y consejos que te ayudarán a quitar la resaca rápidamente



Entre los síntomas de la resaca están la sequedad, provocada por la deshidratación.

RITA MONTAGU
23/12/2021 13:35 ACTUALIZADO: 23/12/2021 14:37



Los españoles tendemos a vivir estas entrañables celebraciones con tal intensidad que cometemos excesos, tanto en la ingesta de alimentos como en la **bebida**. Este último caso es el que más daño puede causarnos, o por lo menos es el que más sentimos físicamente, ya que sus consecuencias son evidentes al día siguiente y, en ocasiones, pueden llegar a durar más de un día.

Entre los síntomas de la resaca están la sequedad, provocada por la deshidratación; el dolor de cabeza, causado por la vasodilatación; y el malestar estomacal, debido a que el alcohol altera la acidez de los líquidos del estómago y la microbiota intestinal, además del cansancio producido por el exceso de toxinas que nuestro organismo se ve obligado a eliminar.

Todos estos síntomas se presentan en el momento en que la tasa de alcohol en sangre es casi nula, ya que el organismo está haciendo una detoxificación del alcohol y sufriendo los efectos de la deshidratación que ha provocado en nuestro cuerpo el excesivo consumo de alcohol del día anterior.

El presidente de la Asociación de Profesionales de las Terapias Naturales (COFENAT), el naturópata **Roberto San Antonio-Abad**, explica, en declaraciones a OKSalud, que las terapias naturales ofrecen algunas soluciones para combatir todos esos síntomas, enfocadas desde

LO ÚLTIMO EN OKSALUD

- Porque debes jugar al golf y ganar en salud
- Aprovecha los beneficios de la Triphala para la salud: te lo descubrimos
- Cómo mejorar la salud bucodental en Navidad
- Los farmacéuticos advierten de la falsa seguridad que puede crear un test de antígenos negativo

- Link: <https://okdiario.com/salud/combatiir-resaca-forma-natural-8323946>