

## สูตรแก๊ส สำหรับนักตีมาฝากจ้า

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ย. 2551

วันนี้เรานำสูตรแก๊สสำหรับนักตีมาฝากทุกท่าน ว่าทำอย่างไรถึงจะหายมีนแล้วกลับมาสดชื่นเหมือนเดิมได้ แต่ถาจะให้ตีอติมกันจนแสบคเลยนะคะ เอาพอหอมปากหอมคพอ

1. ก่อนตีหม้อ ประมาณ 1 ชั่วโมง กินอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน รองท้องไว้ก่อน ถ้าเป็นไปได้ ควร ทำแกงประเภทจับฉ่าย ซึ่งมีกะหล่ำปลีเยอะๆ กินไว้ก่อน

\* 2. ระหว่างตีหม้อ เลือกหล่ำขาวๆ หรือสีจางไว้ก่อน ควรจะผสมน้ำ ไม่ควรผสมโซดา เพราะโซดาจะทำให้การดูดซึ้มแอลกอฮอล์ผ่านไปถึงสมองเร็วขึ้น ระหว่างกินเหล้าควรกินถั่วหรือของว่างประเภทโปรตีนพร้อมๆ กันไปด้วย

\* 3. หลังตีหม้อ ตีมาสมุนไพรร้อนๆ (เช่น ดอกคำฝอย ลูกใต้ใบ เป็นต้น) 2-3 แก้ว ก่อนนอนกินของว่าง เช่น ขนมปังกรอบทาแยมหรือน้ำผึ้ง และเมื่อตื่นเช้า อาบน้ำเย็น แล้วดื่มน้ำหรือตีมาสมุนไพรร น้ำมะนาวคั้น หลังจากนั้นกินแอปเปิ้ล 1 ลูก ตอนสายๆ ตามดวยแกงเลียงร้อนๆ ถาเรอได้เมื่อไหร่ ก็หายเมาค้างแน่นอนครับ

\* 4. ควรจะหาวิตามิน บี 6 ติดกระเป๋เอาไว้ ระหว่างการตีก็กินวิตามินสักครึ่งหนึ่ง เพราะภายหลังจากงานเลิกคุณจะไม่มีอาการมีนเมา หรือถ้ามีก็ไม่มากจนทำให้คุณควบคุมตัวเองไม่ได้ วิตามิน บี 6 ช่วยลดอาการเมาค้างลงได้ถึงครึ่งต่อครึ่ง ซึ่งเมื่อคุณตื่นเช้าขึ้นมา มันจะช่วยไม่ให้คุณทรมาณจากอาการปวดหัวเนื่องจากเมาค้าง นอกจากนั้นเมื่อตอนกินเหล้า ก็ควรที่จะกินของหวานเป็นกับแกล้มไปด้วย เพื่อเป็นการชดเชยน้ำตาลในร่างกายที่สูญเสียไป

\* 5. ร้างจืด...แก๊มาได้ชะงัดนักแล สรรพคุณร้างจืดตามตำรายาไทยกล่าวไว้ว่า ร้างจืดสุเย็นใช้ปรุงเป็นยาเขียวถอนพิษไข้ ถอนพิษสำแดง และพิษอื่นๆ ไซ้แก๊สร้อนในกระหายน้ำ สำหรับในหมูนักเลงเหล้ารุ่นเกาก็ยกยอมาว่า ร้างจืดช่วยถอนพิษสุราด้วย จากประสบการณ์ผู้ไซ้ สิ่งที่ยอมรับคือ หากตีมาสุราจัดเกินขนาดแล้วเกิดอาการแสบกไอแวกหรือเมาค้าง ร้างจืดถอนได้แน่ หรือตามประสบการณ์เอนงเหล้า หากเคี้ยวหรืออุมเถาร้างจืดไว้ใต้ลิ้น ตีหม้อมากแต่จะเมานอย สรรพคุณที่ฮิตที่สุดของร้างจืดในปัจจุบันเห็นทีจะไม่พนการแกอาการเมาค้างหรือตีหม้นัก วิธีไซ้วากันตามแบบฉบับคลาสสิก ไซ้ได้ทั้งการกินสดๆ และแห้ง คือ เอาไปสด 4-5 ใบ ใส่ครกตำผสมน้ำ ถาได้นำชวชววยิงดี แล้วคั้นเอาน้ำตีหม้อ หรือจะไซ้ส่วนที่เป็นรากและเถาร้างจืดสดตำคั้นก็ได้ ส่วนวิธีแห้งซึ่งเป็นที่นิยมในเวลานี้ คือ การนำใบแห้งมาชงกับน้ำตีหม้อเหมือนชงชาจีนนั้นแหละ ส่วนความเขมของยาแล้วแต่จะชงอองชงแก ปัจจุบันมีผู้นำชวร้างจืดมาทำการคหหลายราย สามารถเลือกไซ้ตามดุลพินิจ