

Het

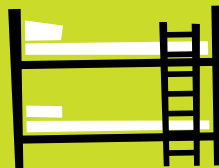


GROTE KATER

HANDBOEK



*Quentin
Parker*



Colofon

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel:
The little book of hangovers

Oorspronkelijk uitgegeven in 2015
door Summersdale Publishers Ltd
© Summersdale Publishers Ltd, 2015
Research: Sophie Martin
Illustraties © Shutterstock

© 2017 De Lantaarn b.v., Ede
Vertaling: Saskia Peeters/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal
Opmaak: Fenatic

ISBN 978-94-6354-011-7
NUR 370

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden
gereproduceerd door middel van
elektronische of andere middelen,
met inbegrip van geautomatiseerde
systemen, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van
de uitgever.

Inhoud

5
Inleiding

7
Voor de kater
Het ultieme drankspel

19
Feit of kachel
Hoe dronken ben je?

41
De katers
Welke soort heb jij?

76
De mythen
Feiten en fabels

93
De recepten
Eten om je beter te voelen

128
Conclusie



Inleiding

Het is de ochtend na een avond stappen. Je zou het bij één drankje houden, zei je. Nu voelt je lijf aan alsof er een vrachtwagen overheen is gedenderd. Je bent nog maar net op tijd bij de wc om te kotsen. Maar gelukkig is er licht aan het eind van deze alcoholische tunnel! Dit boekje staat vol tests om te meten hoe dronken je bent, plus remedies en recepten tegen die genadeloze kater. Het begeleidt je door het zwalken, zweten en de schaamte (tot de volgende keer).

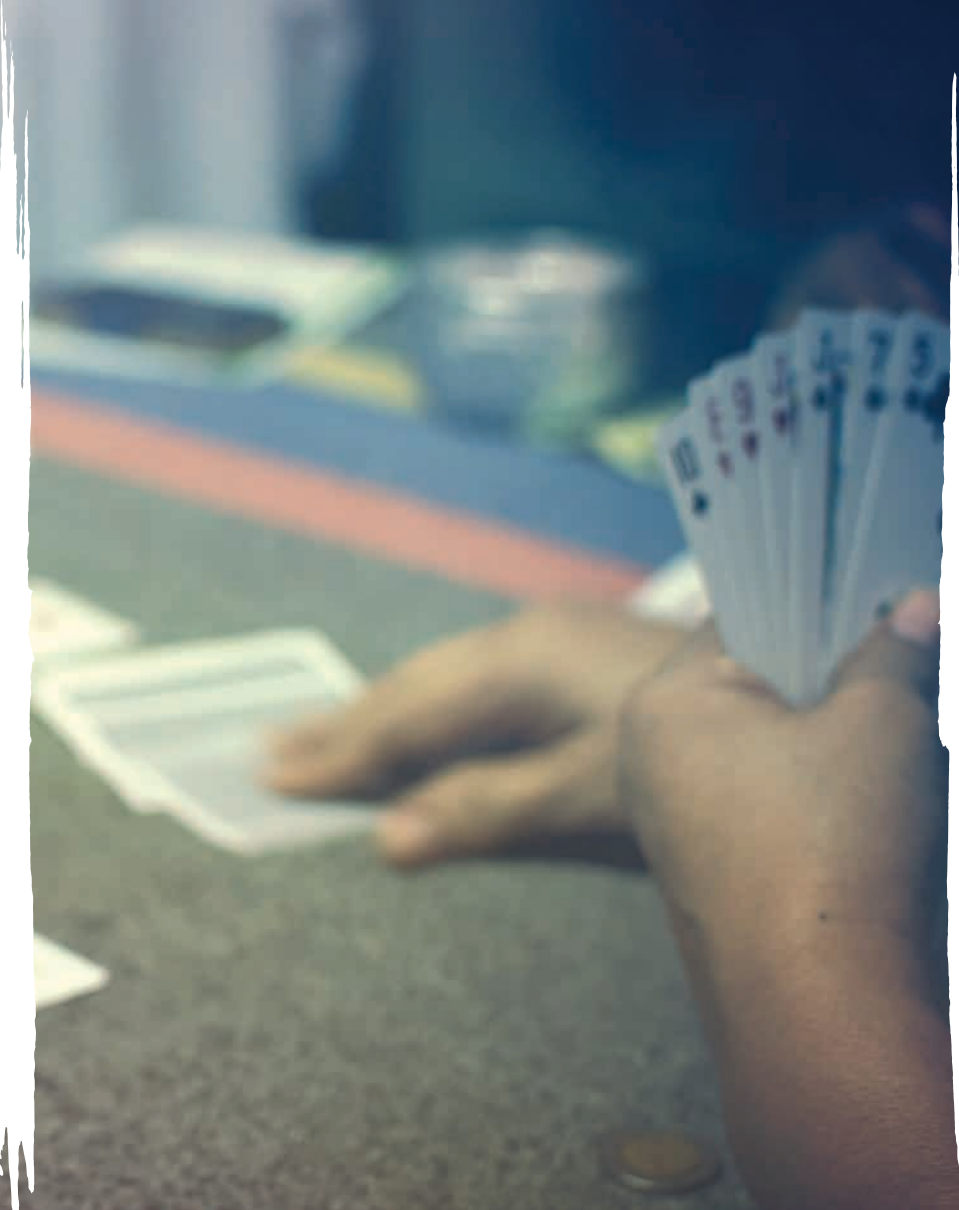
ALS DEZE HOND JE HEEFT
GEBETEN, MOET JE DE
VOLGENDE OCHTEND
METEEN EEN HAAR UIT
ZIJN STAART NEMEN.

SCHOTS GEZEGDE



VOOR DE KATER

Het ultieme drankspel



VUURKRING

Zit je met wat vrienden te chillen met een drankje en heb je zin in een uitdaging, dan is dit een spel om in de stemming te komen. Jullie hebben het vast wel eens gespeeld, maar mocht je geen inspiratie hebben (of al te dronken zijn) om spelregels te verzinnen, dan vind je hieronder een paar. Met sommige regels wordt er meer gedronken dan met andere. Het is aan jullie – de verantwoordelijke volwassenen – welke je hanteert (en hoe erg je de volgende dag dus wordt afgestraft met een kater!). Het enige wat je nodig hebt is een spel kaarten en drank naar keuze.



STANDAARDREGELS

(Ga uit van twee vingers drank als je moet 'drinken', maar je kunt hiermee variëren, afhankelijk van hoe dronken je wilt worden.)

Aas is voor waterval – begin te drinken op het moment dat de persoon rechts van je begint te drinken en stop pas als diegene ook stopt.

2 is voor jou – wijs een vriend aan die moet drinken.

3 is voor mij – jij moet drinken.

4 is voor de vloer – de laatste die de vloer aanraakt moet drinken.

5 is voor jongens – de mannen drinken.

6 is voor meiden – de vrouwen drinken.

7 is voor de lucht – de laatste die zijn vinger in de lucht steekt moet drinken.

8 is voor makker – de persoon die de kaart heeft getrokken wijst iemand aan die elke volgende keer met hem meedrinkt. De regel wordt doorgegeven als iemand anders een 8 pakt.