

## JAK SE NEOŽRAT

PŘÍSNĚ vzato se jedná o dvě témata: jak na večírku zůstat střízliv (nebo jak si uchovat aspoň relativní sebevládu) a čemu se vyhnout s vědomím příštího rána – ale ta se v praxi natolik překrývají, že je pojednám v jedné kapitole.

Vůbec se nezúčastnit, to je strategie občas v nejapném žertu navrhovaná na počátku takovýchto diskusí. Ale abychom se vrátili do reálného světa: leccos dobrého lze říct ve prospěch jídla. Krom toho, že zpomalí (třebaže nezastaví) vstřebávání alkoholu, rovněž zbrzdí tempo vašeho nasávání, nejen protože většina lidí sklenku při přežvykování potravy odkládá, ale protože v tu chvíli ukájíte chutě jídlem, a ne pitím; hladoví pijete více, než když jste sytí. Podle některých lidí se nejlépe vstřebá alkohol v žaludku za přispění tučného jídla, zatímco ostatní poukazují na nebezpečí, že si jím narušíte zažívání, které už tak dostává co proto pod nápořem konzumovaných nápojů.

Lidová slovesnost praví, že než vyrazíte na mejdan, máte požit olivový olej nebo mléko. Skutečně to zpomalí absorpci alkoholu, ale stejně se vám to, jako v předchozím případě, nakonec vrátí. Na žádný pád onu tučnou předeheru nepřehánějte. Jeden můj známý, svedený kdysi na scesti kvantita-

tivním způsobem myšlení, začal večer sklenicí olivového oleje, po níž následovalo zhruba tucet panáků whisky. Ta pak, po několika hodinách uždibování ze sliznatého filmu, jímž měl vystlaný žaludek, konečně prorazila do těla a skolila ho na podlahu baru hotelu Metropole ve Swansea, naštěstí až po mém odchodu. S touto taktikou bych byl ostražitý. V principu to ale funguje dobře, byť v obráceném gardu. Zdá se, že jedna pěknounká dvojitá brandy uprostřed tučného jídla opláchne žaludeční stěny a dá vám odvahu i sílu pokračovat v hodech.

Mnohým připadá jako dobrý nápad nápoje ředit. Je pravda, že tím můžete odvrátit dehydrataci, kterou jinak pitky způsobují, takže druhý den vám bude lépe. Ale opět: alkohol samotný vás dostihne v plné síle. Také není pravda (přinejmenším dle mé zkušenosti), že průnik např. dvojitě skotské, která je zředěná spoustou sodovky, do organismu trvá déle než téže skotské zředěné jenom málo, což prý de facto sníží objem přijatého alkoholu. Spíše je pravdou opak. Alkoholické nápoje destilované dle britského standardu na 40%, s čímž se obvykle setkáváme, jsou v čisté podobě příliš silné, než aby je tělo vstřebalo úplně; část jím projde jaksi bez užitku. Chceme-li, aby do krevního řečiště pronikl veškerý alkohol, je nejlépe nápoj naředit o něco menší dávkou vody, než činí objem nápoje samotného – to je postup známý všem skotským a irským ochmelkům již po dvě století i bez požehnání vědy. A tak by, po pravdě řečeno, měli násoskové zkusit pít čistý alkohol bez ledu, což je tak náročná praxe, že celkové jimi vypité množství by ve skutečnosti téměř jistě muselo také poklesnout.

Nechám stranou neužitečné návody jako „budte vysoký a tlustý“; nicméně je pravda, že stupeň opilosti závisí na poměru mezi množstvím vypitého alkoholu a rozložitostí tělesné schránky, v níž se může rozprostřít. Ve výsledku mohutní pánové, při jinak srovnatelných podmínkách, snesou více než drobní pánové. Podmínky samozřejmě nikdy nejsou srovnatelné, ale stejně se s nimi dá těžko co dělat. „Nebýt una-

vený, netrpět depresemi, nebýt extra šťastný“ – tyto a další negativně definované stavy rovněž posílí vaši odolnost vůči alkoholu, nicméně vím, že jim nelze poručit. Nicméně lze říci, byť nevesele, že byste si měli hlídat tempo konzumace, když jste unavení, v depresi, atd., (a vlastně vždycky, neboť  $x$  drinků vypitých za  $y$  minut má větší sílu než  $x$  drinků vypitých za  $2y$  minut).

Únava je zároveň prvek hrající důležitou roli při kocovině. Alkohol vám dodá energii, nebo, což je nesnadné odlišit, iluzi energie, a pod jejím vlivem zůstanete celé hodiny napružení, budete poletovat sem tam, do vyčerpání ze sebe dělat šašky, možná se trochu porvete a dokonce snad, Bůh vám pomáhej, budete tančovat. Pravda, trochu alkoholu tím spálíte, ale ráno za to zaplatíte. Jste-li duše hloubavá, odměřte dvě stejně velké dávky alkoholu, přičemž první do sebe nalijte během večírku se vším, co k tomu patří, a druhou o několik dní později doma u knihy. Tam i tam vykuřte stejné množství cigaret a jděte spát ve stejnou dobu. Výsledek: kocour tygřích rozměrů v prvním případě, žádná kočka ve druhém. Pomůže vám tedy, když co možná nejvíce budete dřepět na zadku, takže seberte vůli a odolejte pokušení tančovat, pokud byste se měli stát předmětem takových podnětů.

Podobně se – to není žádné překvapení – vyhnete únavě tak, že půjdete do postele v rozumný čas, což se snadno řekne, já vím, ale ještě snadněji provede, necháte-li uspávací účinky alkoholu působit přirozenou cestou. To znamená, že nepožijete žádné stimulanty, což zase znamená, že se vyhněte kávě, ať v čisté podobě, či s rumem; káva s rumem, která vás jednou rukou udržuje v bdělém stavu, zatímco druhou vás tlačí do lenošky, je, aspoň co já vím, tou nejspolehlivější cestou k děsuplnému ránu. Především hostitelky by si měly toto pravidlo zapsat za uši a vykašlat se na ony kouřící půlnoční šálky, které, ač mají radostně vypoklonkovat společnost z domu, nakonec způsobí, že se jazyky rozpletou a skotská počne nanovo téci proudem.

Zda se vyhnout tomu, či onomu, to je téma, kde sotva pomůže, budeme-li se jím zabývat v dané souvislosti více než jednou. Pustme se tedy do toho: vyhýbat se velmi silným drinkům, to není pouhá vycpávka, byť by to tak mohlo vypadat. Síla či stupňovitost vína, tvrdého alkoholu, atd. není jednoznačný ukazatel jeho schopnosti intoxikovat organismus. Ten vztah je nelineární, čili, musíte-li mít všechno po lopatě, graf vyjadřující poměr stupňovitosti nápoje a jeho účinku není přímkou. Za hranicí standardní síly alkoholu se křivka ohýbá příkře vzhůru, takže například zelená Chartreuse, která se destiluje na 55%, není jen o dobrou třetinu silnější než třeba čtyřicetiprocentní gin, ale je účinnější hned několikrát.

Jednou jsme se dvěma kamarády měli půl litru polského čistého alkoholu (80%). Promluvil jsem tehdy pouze dvakrát, poprvé to bylo: „Nechte toho řehotu – přece ještě nemůžete mít naváto,“ a jen o něco málo později: „Asi už půjdu chrápat.“

Ruku v ruce s tímto varováním jde další: vyhýbejte se sladkým drinkům. Z následujícího dne vám udělají peklo. Zapomněl jsem proč, ale vzpomínám si jak. A tak alespoň se Southern Comfort, lahodnou směsí starého bourbonu, pomerančů a broskví, která dosahuje 50%, zacházejte velmi obezřetně.

Poslední z mých příkazů zní: vyhýbejte se neznámým nápojům. A opět mám na mysli víc, než jen abyste zařadili zpátečku, jakmile dojde na malgašské malaga, víno portského typu ze St Peter Port na ostrově Guernsey, a podobně, leda by vás hnala touha po poznání nebo jste byli hanebně strážliví. Kamarád mi vyprávěl, že na vlastní oči viděl, jak jistý seržant ze skotské Vysočiny, zvyklý na láhev skotské denně, omdlel v křesle po prvních šesti sklenkách stolního vína, které kdy vypil. Zeptal jsem se, zda to jen nepředstíral, a dostalo se mi odpovědi, že nad seržantovým, v křesle zhrouceným tělem líbali jeho kumpáni děvče, které k němu patřilo, z čehož je zřejmé, že nepředstíral. Jako by – a ve vždy subjektivním, idiosynkratickém kontextu pití to jinak než jakoby ani být

nemůže – si tělo i mysl společně budovaly toleranci vůči obvyklému pitivu, jako by sobě samým udělily imunitu. Tuto hypotézu nezkoumejte příliš zevrubně.

Mám za to, že nemohu toto téma opustit, aniž bych připomněl starou známou moudrost: než se s konečnou platností odeberete na kutě, vypijte spoustu vody, dejte si aspirin nebo jedlou sodu, případně obojí. Jak je stará, tak je bezcenná. Třebaže jde o naprosto rozumnou radu, tak ráno zjistíte, že jste se jí zapomněli řídit. Naopak nikdo, kdo dokáže sebrat potřebnou vůli, energii a schopnost uvažovat, se nedostane do stavu, kdy by takovou léčbu potřeboval.

Po všech těch zákazech a zastrašování vám nabídnu drobet – nebo frťánek – útěchy. Jsem si téměř (ano, téměř) jistý, že mícháním drinků se ani víc neopijete, ani vám druhý den nebude hůře, než když do sebe stejnou dávku alkoholu vpravíte skrze jeho jedinou podobu. Po třech suchých martini, dvou sherry, dvou sklenkách rýnského, čtyřech burgundského a jedné sauternského, po dvou sklenkách klaretu a třech portského a po dvou panácích brandy a třech whisky se sodou a po pivu bude většina lidí na maděru a může se těšit na grandiózní kocovinu. Ale není čistou náhodou na vině to množství? Večer, kdy hodně pijete, je rovněž večerem, kdy se toho hodně splácá dohromady.

Takže – chcete-li se chovat lépe a lépe se cítit, jedinou naprosto zaručenou metodou je: méně pít. Ale abyste se dozvěděli, jak se tohle dělá, na to si budete muset najít jináčího experta, mnohem odbornějšího odborníka, než jakým jsem a kdy budu.

*Když člověk spáchá zločin pod – jak se mylně říká – „vlivem“ alkoholu, měl by být, je-li to možné, potrestán hned dvakrát – poprvé za zločin samotný, podruhé za to, že zneužil tu dobrou věc tím, že ji přiměl odhalit jeho pravou přirozenost.*

GEORGE SAINTSBURY