

## Szczególnie przydatne podczas urlopu... proste i sprawdzone domowe sposoby na chorobę lokomocyjną

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 08, sierpień 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2256

---

Chorobę lokomocyjną możemy pokonać na kilka sposobów. Oprócz brania leków z apteki, możemy spróbować wykorzystać domowe sposoby do walki z tym przykrym schorzeniem występującym podczas poruszania się środkami transportu.

Oto kilka naturalnych sposobów radzenia sobie z dolegliwościami w podróży:

- Jedzenie imbirowych cukierków lub ciasteczek
- Przyklejenie kawałka plastra (bez opatrunku) na podbrzuszu, w linii pionowej poniżej pępka
- Jedzenie oliwek - produkują one związki chemiczne, które wysuszają jamę ustną co zapobiega nudnościom
- Krakerys - mogą wchłaniać nadmiar płynów żołądkowych
- Syrop z liścia coca - działanie przeciwwymiotne
- Bransoletki o działaniu akupresurowym - chronią przed nudnościami uciskając na odpowiedni punkt w nadgarstku (medycyna wschodu)
- Napar z cynamonu i goździków
- Guma miętowa lub chusteczka nasączona miętą, którą można wachać przez drogę
- Olejek lawendowy
- Herbata z melisy

Pamiętaj także, by:

- Siadać zawsze przodem do kierunku jazdy
- Gdy mdłości się nasilają - zamknąć oczy i głęboko oddychać
- W czasie jazdy patrzeć w oddalony punkt, tak żeby nie widzieć mijanych obiektów
- W trakcie podróży nie pić napojów słodkich i gazowanych
- Przed podróżą zjeść lekki posiłek

*Źródło: [travelmaniacy.pl](http://travelmaniacy.pl) oraz [forumkolonijne.pl](http://forumkolonijne.pl)*