

## Z cyklu: Podróżuj bezpiecznie i przyjemnie - jak zapobiec chorobie morskiej?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 25, kwiecień 2012 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2289

---

Choroba morska należy do tzw. kinetoz, tj. zaburzeń równowagi, wywoływanych przez nagłe ruchy ciała. Dotyka ona co piątego podróżującego człowieka. Najczęściej na chorobę lokomocyjną cierpią dzieci, ale może zaatakować każdego, niezależnie od wieku i ogólnego stanu zdrowia, podatność na nią zależy od indywidualnych predyspozycji. Co zatem możemy zrobić by zapobiec jej wystąpieniu?

Poniżej przedstawiamy kilka cennych rad, jak zapobiec ów chorobie:

1. Wypocznij przed rejssem.  
Przed rejssem powinienes się wyspać, zregenerować siły, zjeść coś lekkiego by nie przeciążyć żołądka (żadnych ostrych dań). Pij dużo wody najlepiej niegazowanej oraz napojów z elektrolitami. Unikaj natomiast napojów alkoholowych.
2. Załóż opaskę na nadgarstek.  
Opina ona mocno nadgarstek i powoduje ucisk w miejscu, które jest wykorzystywanym w akupunkturze (znajduje się ono po wewnętrznej stronie ręki, kilka centymetrów nad nadgarstkiem). Jest to miejsce odpowiedzialne za nudności i wymioty. Zapobiegiesz tym objawom uciskając to miejsce dzięki ów opasce.
3. Ubieraj się stosownie do warunków atmosferycznych.  
Dyskomfort termiczny podczas rejsu morskiego ma znaczący wpływ na samopoczucie.
4. Zażyj witaminę B6 lub zjedź imbir.  
Witamina B6 zmniejsza nudności i redukuje wymioty. Imbir (np. w ciastkach) zmniejsza odczuwanie choroby poprzez niwelowanie nudności. Ponadto absorbuje kwasy żołądkowe.
5. Zażyj środek przeciw chorobie morskiej  
Jeszcze przed rejssem udaj się do najbliższej apteki i popytaj farmaceutę o dowolny, sprawdzony środek. Na pewno doradzi Ci coś odpowiedniego (ostatnimi czasy, bardzo popularne stały się plastry akupresurowe).
6. Odpoczywaj w każdej wolnej chwili.  
Zmęczenie nasila chorobę morską.
7. Zajmij się „czymś”.  
Rób cokolwiek żeby tylko odwrócić uwagę od ogarniającej Cię choroby (jakikolwiek drobne, niemęczące czynności są wskazane).
8. Unikaj przebywania w zamkniętej kajucie.  
Przejdź się po pokładzie zażywając świeżego powietrza (pamiętaj jednak by przebywać na pokładzie, z możliwie najniżej położoną głową – wtedy „mniej buja” i twój błędnik się uspokaja).

Źródło: [zeglujznami.pl](http://zeglujznami.pl) oraz [tipy.pl](http://tipy.pl)