

Ναυτία στο ταξίδι: Τι να κάνετε για να μην ζαλίζεστε

/ [Γενικά](#)



Φωτο:lefteria.blogspot.com

Υπολογίζεται ότι ένας στους τρεις με μεγαλύτερη συχνότητα στα παιδιά αντιμετωπίζει ναυτία στο ταξίδι με οποιοδήποτε μεταφορικό μέσο.

Τα συμπτώματα είναι:

Εφίδρωση

Ωχρότητα

Εμετός

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί επιστήμονες η πιθανότερη αιτία φαίνεται να είναι η αδυναμία του εγκεφάλου να ανταποκριθεί στις αλληλοσυγκρουόμενες πληροφορίες που δέχεται από τα όργανα των αισθήσεων.

Εναλλακτική αντιμετώπιση

Αν δεν θέλετε να πάρετε τα χάπια που κυκλοφορούν για τη ναυτία στο ταξίδι μπορείτε να την αντιμετωπίσετε φυσικά.

Διατροφή: Αρκετά αποτελεσματικό αποδεικνύεται το τζίντζερ, το οποίο δεν έχει τις ανεπιθύμητες παρενέργειες που μπορούν να προκαλέσουν τα αντιεμετικά φάρμακα. Καλό είναι να λαμβάνεται πάντα με άδειο στομάχι είτε μαζί με το τσάι,

είτε σε μορφή κάψουλας. Ωστόσο, κι άλλες μέθοδοι κρίνονται αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση της ναυτίας του ταξιδιού, όπως είναι οι ακόλουθες:
Κρατήστε ακίνητο το κεφάλι σας και κλειστά τα μάτια σας. Διαφορετικά, επικεντρώστε την προσοχή σας σε κάποιο ακίνητο σημείο.

Μη διαβάζετε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Προτιμάτε την κατανάλωση ελαφρών τροφών και αποφύγετε τις έντονες και πικάντικες γεύσεις.

Αποφύγετε το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ, διότι υπάρχει πιθανότητα να ενταθεί η ναυτία.

Εάν νιώθετε ναυτία, προτιμήστε τροφές που προκαλούν ξηρότητα στο στόμα, όπως ελιές και λεμόνι.

Μπορείτε να φάτε κρακεράκια ή φρυγανιές , τα οποία συμβάλλουν στην απορρόφηση του σάλιου και των οξέων του στομάχου και δρουν έτσι θεραπευτικά σε περίπτωση ναυτίας.

Πηγή: onlycy.com