

# Καταπολεμήστε τη ναυτία: Συμβουλές για ευχάριστο ταξίδι με κάθε μεταφορικό μέσο

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Φωτό:star.gr

Φωτό:star.gr

Το καλοκαίρι έφτασε και μαζί του και οι διακοπές, ωστόσο δεν είναι λίγοι εκείνοι που αντιμετωπίζουν με δέος ένα επερχόμενο ταξίδι, αφού τα πλοία, τα λεωφορεία και τα αεροπλάνα τους προκαλούν ναυτία και μόνο στη σκέψη. Επειδή όμως δε μπορούμε να ταξιδέψουμε με τα πόδια, ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να αντιμετωπίσουμε τις ανεπιθύμητες παρενέργειες του ταξιδιού, όποιο μέσο κι αν επιλέξουμε.

Το πιο συνηθισμένο είδος ναυτίας είναι το λεγόμενο «sea sickness», δηλαδή η ναυτία που προκαλείται στη θάλασσα, κατά τη διάρκεια ταξιδιού με πλοίο. Ωστόσο υπάρχουν και άλλα λιγότερα γνωστά είδη ναυτίας που προκαλούνται σε διάφορα μεταφορικά μέσα, από το αεροπλάνο μέχρι το ΚΤΕΛ, ανάλογα πάντα με την ευαισθησία του επιβάτη.

Καταρχάς, όταν πρόκειται να ταξιδέψετε, καλό είναι να αποφύγετε πριν και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τα οινοπνευματώχα ποτά, το γάλα και το τσιγάρο και να μη φοράτε αρώματα και καλλυντικά με έντονες οσμές.

Ας δούμε τώρα μερικές απλές λύσεις για να γίνει το ταξίδι πιο εύκολο και πιο ευχάριστο ανάλογα το μεταφορικό μέσο.

## Λεωφορείο

Επιλέξτε θέση στο κέντρο του οχήματος και φροντίστε να κοιτάτε πάντα έξω από το παράθυρο προς τον ορίζοντα. Αποφύγετε να διαβάσετε ή να κοιτάξετε οθόνη όσο κινείται το όχημα.

## Τρένο

Εδώ ισχύει περίπου ότι και στο λεωφορείο, ωστόσο επειδή οι θέσεις είναι διαφορετικά διαμορφωμένες, καλό θα ήταν να αποφύγετε τα καθίσματα που κοιτούν αντίθετα από την κατεύθυνση προς την οποία κινείται το όχημα.

## Αυτοκίνητο

Εχετε ανοιχτό το παράθυρο και φροντίστε να αερίζεται καλά ο χώρος. Επίσης αποφύγετε να ανοίξετε βιβλίο ή να διαβάσετε κάτι σε οθόνη γιατί έτσι «μπερδεύετε» τον εγκέφαλο, αφού νιώθει ότι το σώμα κινείται, αλλά τα μάτια κοιτάνε σε συγκεκριμένο σημείο. Τέλος αν το ταξίδι είναι μεγάλο και ζαλίζεστε πολύ, καλό θα ήταν να κάνετε αρκετές στάσεις για ξεμούδιασμα και να πίνετε πολύ νερό.

### **Καράβι**

Αποφύγετε τους κλειστούς χώρους και αν ο καιρός το επιτρέπει καλό θα ήταν να ταξιδέψετε στο κατάστρωμα, ενώ φροντίστε να καθίσετε στο κέντρο του καραβιού, που είναι πιο σταθερό.

### **Αεροπλάνο**

Κλείστε μια θέση πάνω στο φτερό του αεροπλάνου και σε χώρο όπου απαγορεύεται το κάπνισμα και φάτε ένα πολύ ελαφρύ γεύμα.

**Πηγές:**myworld.gr- [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)