

Μια μικρή θαλασσοταραχή είναι, θα περάσει!

Το ταξίδι, λένε, είναι πιο σημαντικό από τον προορισμό. Αυτό όμως δεν ισχύει για όλους.

Πράγματι, μερικοί απολαμβάνουν το ταξίδι στη θάλασσα μόνο με άνεμο και κύμα. Άλλοι, πάλι, ζαλίζονται με το παραμικρό αεράκι.

Υπάρχουν κάποιες μαγικές λύσεις για να μη σου χαλάσει το ωραίο ταξίδι; Ναι. Πρώτα, όμως, ας δούμε τι προκαλεί τη ναυτία:

Οι επιστήμονες λένε ότι προκαλείται από αντιφατικές πληροφορίες που στέλνουν τα μάτια και τα αυτιά στον εγκέφαλο, και από τον εγκέφαλο στο στομάχι. Όταν ταξιδεύουμε στη θάλασσα, π.χ., οι λαβύρινθοι των αυτιών μάς λένε ότι κινούμαστε, αλλά, αν δεν κοιτάζουμε έξω από το πλοίο, τα μάτια μας δεν αντιλαμβάνονται την κίνηση!

Γι' αυτό, η πρώτη συμβουλή είναι να κοιτάς μπροστά, τον ορίζοντα (ή, απλώς, να κλείσεις τα μάτια ή να φορέσεις σκούρα γυαλιά). Είναι καλό να κάθεσαι όσο πιο κοντά γίνεται στο κέντρο βάρους του σκάφους, στο σημείο, δηλαδή, που κινείται λιγότερο.

Δεν πρέπει επίσης να τρως πολύ πάνω στο πλοίο, ούτε και δύο ώρες πριν από το ταξίδι. Το στομάχι σου, πάντως, δεν πρέπει να είναι τελείως άδειο.

Πρέπει να αποφεύγεις το αλκοόλ, τον καφέ και τα αναψυκτικά. Το νερό, αντίθετα, θα σου κάνει καλό.

Προσοχή, επίσης, στο πολύ κρύο, αλλά και στην υπερβολική ζέση. Το κεφάλι σου δεν πρέπει να το βλέπει ο ήλιος.

Η ψυχολογική κατάσταση είναι σίγουρα πολύ σημαντική. Όπως και με την καραντίνα λόγω covid, έτσι και πάνω στο καράβι: πρέπει να είμαστε συνεχώς απασχολημένοι με κάτι ευχάριστο, ώστε να ξεχνάμε το πρόβλημα. Η συζήτηση με φίλους σίγουρα θα βοηθήσει. Μαζί με άλλους ανθρώπους, είναι κανείς πιο δυνατός. Από την άλλη, είναι καλύτερο να αποφεύγεις όσους παραπονιούνται ότι υποφέρουν από ναυτία: μερικές φορές μπορεί να σου προκαλέσουν ναυτία!

Προσοχή στο διάβασμα, είτε από βιβλίο, είτε από κινητό τηλέφωνο, γιατί επιτείνει τη ζαλάδα: όπως είδαμε και πριν, αν τα μάτια συγκεντρώνονται στη σελίδα, ενώ το σώμα κινείται, ο εγκέφαλος λαμβάνει αντιφατικά μηνύματα!

Ανακούφιση, τέλος, από τα συμπτώματα της ναυτίας, με φυσικό τρόπο, μπορεί να σου δώσει το φυτό τζίντζερ. Μπορείς να το βρεις σε φαρμακεία.

Με αυτές τις λίγες συμβουλές, οι διακοπές σου μπορεί να γίνουν πιο ευχάριστες, ακόμα κι αν ο καιρός δεν είναι τόσο καλός όσο περιμένες. Και το ταξίδι σου θα είναι γεμάτο περιπέτειες και γνώσεις.
