

## Укачивает в дороге? Расслабьтесь.

Самый лучший способ избежать неприятных ощущений, связанных с укачиванием в дороге – это принять горизонтальное положение, закрыть глаза и уснуть. Проснувшись через пару часов, вы будете чувствовать себя бодрым и отдохнувшим.

Но в какое бы такое путешествие отправиться, чтобы спать всю дорогу... разве что на дачу, находящуюся в сотне километров от дома?

А что делать, если путешествие планирует быть долгим, интересным и захватывающим? И при этом предстоит полет если не на вертолете, то хотя бы на самолете? Круиз, если не на собственной яхте, так хотя бы на корабле или теплоходе? А может быть, путешествие по Европе, если не на собственном автомобиле, то хотя бы на автобусе?

Конечно, можно выпить таблетку – сейчас вам предложат превеликое множество препаратов, которые следует принимать либо за несколько часов до начала путешествия, либо сразу после появления первых симптомов «дурного самочувствия», но большинство из них или имеют противопоказания, или вызывают всю ту же сонливость, которая может нарушить ваши представления о хорошем отдыхе.

Препараты, которые не вызывают чувство сонливости, имеют менее продолжительное действие и иногда могут не помочь в решении столь деликатного вопроса. Но если у вас есть уже проверенный препарат, то принимайте его с мыслью о том, какой прекрасной и беззаботной окажется ваша поездка. Главное, не забудьте его в домашней аптечке.

Что касается маленьких детей, то детки до года при укачивании засыпают и переносят дорогу иногда даже лучше, чем взрослые. Тем более, что, используя детское автомобильное кресло, вы не только обеспечиваете ребенку безопасность, но и тем самым предоставляете ему удобное, комфортное спальное место.

А вот с детьми постарше часто возникают проблемы. Спать в дороге они отказываются, постоянно вертятся, рассматривая в окно все происходящее за его пределами,

## Укачивает в дороге

Автор: admin

07.12.2013 20:11 -

---

разговаривают то с тем, кто сидит впереди, то с тем, кто сзади, просят поесть, попить, почитать... в результате их укачивает, портится настроение, и они начинают капризничать, и тогда каждая минута дороги становится испытанием. Если вы на машине, то, конечно, можно делать остановки каждые 20 минут и выходить на улицу, чтобы подышать свежим воздухом и прогуляться. Но тогда поездка может затянуться надолго. Если вы не спешите, то – приятных вам остановок. Если же постоянные тайм-брейки вас утомляют, то нужно подготовиться заранее. При этом, готовиться полезно не только детям, но и взрослым.

Не следует отправляться в поездку на голодный желудок или изрядно пообедав. Если дорога дальняя, то во время пути не стоит есть жирную или сладкую пищу, ограничьте свой рацион овощами и фруктами, например, свежими огурцами, бананами, яблоками, печеньем, мятными конфетами, и очень полезно будет взять с собой бутылку воды с добавлением лимонного сока.

Перед дальней дорогой постарайтесь выспаться, но если вы планируете поспать в дороге, то поездка вам покажется не такой утомительной, а вот о мелькающих за окном достопримечательностях тогда придется забыть.

При себе в дороге также хорошо бы иметь носовой платок и пузырек, если не с нашатырным спиртом, то, например, с ароматическим маслом, имеющим запах хвои, апельсина, лимона или ментола. При этом запах обязательно должен вам нравиться и оказывать успокаивающее действие.

Бутылка простой воды также окажет вам незаменимую поддержку. Смочив ладони, шею, веки, лоб вам станет гораздо легче. Можно сделать массаж ладоней, пальцев рук и запястья.

А лучше всего расслабьтесь, опустите голову на подголовник, закройте глаза и начинайте петь или просто негромко напевать любимую мелодию. Если петь не предоставляется возможным, то, закрыв глаза, представьте, как вы выходите на сцену, встаете перед микрофоном. Начинаете петь, но не просто петь, а петь так, что весь зал замирает от вашего голоса, и каждый сидящий в зале мечтает только о том, чтобы этот момент длился вечно и никогда не заканчивался. Представьте зал, свет, лица восхищенных вами людей. Старайтесь дышать медленно и равномерно. Громкий вдох через нос и выдох через рот.

## Укачивает в дороге

Автор: admin

07.12.2013 20:11 -

---

Путешествуя по морю, старайтесь больше находиться на свежем воздухе, подставляя лицо ветру, смотрите на линию горизонта, дышите в такт палубе: палуба опускается вниз – вдох, поднимается вверх – выдох. Старайтесь избегать неприятных запахов, в самолете и автобусе выбирайте места, которые расположены ближе к началу салона.

Если вам во время путешествий удастся избежать укачивания, то не думайте, что у людей, сталкивающихся с этим недугом, возникают всего лишь неприятные ощущения, на самом деле он может не только испортить настроение, но и привести к потере сознания. Поэтому, даже если вы, на первый взгляд, не можете ничем помочь случайному попутчику, проявите смекалку.

Можно предложить жертве «морской болезни» таблетку. Абсолютно любую (конечно, если вы точно знаете, что у этого препарата нет побочных действий, и одна таблетка не нанесет никакого вреда здоровью человека), например, но-шпу или валидол. При этом ваша задача – убедить человека в том, что эта таблетка ему поможет, что это самое лучшее средство. Что вам, например, оно помогает всегда, и сейчас вы стоите перед ним такая бодрая и красивая без всяких признаков дурноты, между прочим, только благодаря этой таблетке. Предложите запить таблетку стаканом воды и досчитать до ста. Дело в том, что человеческое сознание, а тем более подсознание, способно на любые рекорды, только его нужно в этом убедить. И если у вас это получится, то честь вам и хвала.

Приятных вам путешествий и дальних дорог, которые всегда приведут вас обратно домой в добром здравии и с приятными воспоминаниями.

Автор - **Александра Симонова**

[Источник](#)