

Răul de mișcare



Senzațiile neplăcute simțite de pasageri în timpul zborului apar de regulă la scurt timp de la decolare.

Ce puteți face pentru a evita răul de mișcare?

- nu călătoriți cu stomacul gol;
- mesele dinaintea călătoriei trebuie să fie ușoare. Evitați alimentele grase și grele;
- în timpul zborului, rezumați-vă la gustări frugale;
- înainte de plecare nu consumați cafea, ceai cu cofeină, alcool și țigări;
- luați o doză de vitamina B1, care joacă un rol important în micșorarea simptomelor asociate cu răul de mișcare. Puteți consuma, de asemenea, alimente bogate în vitamina B1: cereale, pește, legume verzi, făinoase, fructe;
- un remediu eficient pentru răul de mișcare este ghimbirul. Il puteți consuma ca atare sau sub formă de ceai;
- dacă este posibil, alegeți un loc la fereastră, deasupra aripii. Aici turbulențele sunt resimțite mai puțin.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să ne lăsați un mesaj în secțiunea de [contact de pe site](#). Solicitarea dvs. va fi tratată cu prioritate și vom reveni cu un răspuns cât mai curând posibil.