magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 4. 8. 2023 | Monika Poledníková

Jak na nevolnost při cestování? Pomůže zázvor i mátový čaj

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Jak-na-nevolnost-pri-cestovani-Pomuze-zazvor-i-matovy-caj__s10013x20618.html

Nevolnost z cestování neboli kinetóza je poměrně častým problémem, především u dětí. Žaludeční nevolnost a zvracení se mohou objevit v jakémkoliv dopravním prostředku – ať už jedete autem, autobusem, vlakem, letadlem nebo lodí. Nejde sice o stav život ohrožující, nicméně i tak dokáže kinetóza velmi znepříjemnit cestu na dovolenou.

Cestovní nevolnost trápí děti i dospělé

Kinetóza postihuje průměrně **5-10 procent lidí**. Nejčastěji jde o děti ve věku

od 3 do 12 let, dále pak o těhotné ženy, menstruující ženy a starší osoby. Kinetóza je rovněž častější u lidí, kteří trpí na migrény a vyskytnout se může i u těch, kteří trpí Parkinsonovou chorobou.

Kinetóza vzniká ve chvíli, kdy jsou **v nesouladu oči a rovnovážné ústrojí**. Zatímco rovnovážné ústrojí pohyb vnímá, oči jsou přesvědčeny, že sedíme na místě. V mozku nastane zmatek a nám se začne dělat špatně. Navíc se nám v tu chvíli ještě tělo hýbe dvěma různými směry: horizontálně a vertikálně. Čidla v našem organismu jsou v ten moment ve vzájemném rozporu, žaludek se bouří, kůže bledne, vyrazí se studený pot, objeví se bolest hlavy či závrať. Příznaky navíc přicházejí bez varování a mohou se rychle zhoršovat.

Potraviny jako lék

Při boji s kinetózou nebo mořskou nemocí můžete pochopitelně sáhnout po léku, nicméně dalako vhodnější a pro tělo šetrnější je přírodní cesta.

-
  Skvěle pomáhá **zázvor**. Je považován za jeden z nejlepších léků proti nevolnosti, neboť snižuje všechny průvodní projevy včetně zvracení a závratě. Zázvor je v porovnání s léky téměř stejně účinný, ale **nemá vedlejší účinky a nevyvolává ospalost**. Proti cestovní nevolnosti pomáhá zázvorový čaj, žvýkání čerstvého nebo kandovaného zázvoru, zázvorové bonbony nebo zázvorová limonáda.

Vcelku rychle dokáže pomoci i **kousek snědeného ananasu**. Obsahuje totiž vysoké množství enzymu bromelainu, který mimo jiné pomáhá i při poruchách zažívání a zažívacích obtížích.

Bylinkami proti kinetóze

Nevolnost mohou mírnit i některé byliny.

- Vhodný je především **neslazený mátový, meduňkový nebo lipový čaj**. Máta působí protizánětlivě a svíravě, meduňka mírní žaludeční křeče a tiší bolest a lípa celkově zklidňuje trávicí ústrojí.
- Hodí se i **tymián**, který uvolňuje žaludeční křeče a zlepšuje funkci žaludku. **Černý bez** pak tlumí nejen cestovní nevolnost, ale poradí si i s případnou žaludeční kolikou.
- Z dalších bylinek můžete sáhnout po **fenyklu**, který zmírňuje cestovní nevolnost a obtíže potlačí i **hřebíčkový nebo heřmánkový čaj**.
- Při nevolnosti a pocitu „žaludku jako na vodě“ naše babičky doporučovaly nať, ale i semena **kopru**. Obojí je možné přidávat do jídla nebo z natě či semen připravit čaj. Podobně funguje i odvar z krup.

Vhodné byliny při zvracení

V případě, že došlo ke zvracení, je nutné nasadit vhodnou dietu a uplatnění najdou i přírodní doplňky stravy. Základním úkolem těchto doplňků je v tomto případě **ochrana zanícené a oslabené sliznice před dalším podrážděním** kyselinou solnou a fermenty žaludečních a jiných trávicích šťáv. K tomu jsou vhodné léčivé rostliny bohaté na polysacharidy, stahující látky a tvořící hlen. K takovým patří například **kořen ibišku, kořen lékořice, kořen truskavce, lišejník islandský, semena lnu či listy podbělu**. Chcete-li vytvořit bylinnou směs, můžete přidat i protizánětlivé nebo antibioticky působící byliny. Hodí se zejména **měsíček, pelyněk či heřmánek**.

Na dietu je pak vhodný **banán, suchary nebo dobře uvařená rýže**. Přidat můžete minerálku. Později pak můžete sáhnout i po dušeném jablku, bramborách s dušenou mrkví nebo po kuřecím masu (vařeném na vodě) s těstovinami či rýží. Mezi vhodné potraviny patří i ovesné vločky, maliny,

borůvky, hroznová šťáva, lněná a konopná semínka, zelený čaj či rakytník.

Další tipy, jak zvládnout cestovní nevolnost

- Při nevolnosti se snažte **dýchat s dlouhým nádechem nosem a dlouhým výdechem ústy**.
- **Nepodceňujte pitný režim.** Krom bylinných čajů je nejlepším nápojem při kinetóze, obyčejná voda.
- Jestliže se vám udělalo špatně natolik, že zvracíte, pak je vhodné mít po ruce i **rehydratační roztok**, který si jednoduše připravíte smícháním jednoho litru převařené vody, šťávy ze dvou pomerančů, lžíce cukru a špetky soli. Pokud se vám v dopravních prostředcích dělá špatně, mějte s sebou tento roztok vždy připravený.
- Při zvracení je také nezbytné **zklidnit žaludek**. K tomu se výborně hodí ledový černý čaj s troškou glukopuru (hroznového cukru) nebo ledová cola zbavená bublinek. Ovšem nápoje podávejte pomalu, nejprve jednu lžičku v intervalu 5 minut a postupně interval zkracujte, až po přibližně hodině zkuste jeden lok, po pár minutách další.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:
MANDŽUKOVÁ, Jarmila: Co nám pomůže, když…, Start, Benešov, 2020.
HURRELOVÁ, Karen: Přírodní domácí prostředky v kostce, Nakladatelství Slovart, Praha, 2000.
SEMJONOVA, Anastasja: Praktická výroba bylinných tinktur, Fontána, Olomouc, 2007.

bylinkový čaj bylinky cestování cestovní lékárnička kinetóza máta nevolnost rehydratace zázvor zvracení

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz