

## Hasznos tudnivalók a tengeri betegségről:

### Mi is a tengeri betegség?

A betegséget az okozza, hogy az agyunk ellentétes információkat kap a test a környező világban elfoglalt helyzetével kapcsolatban az érzékszervektől. Ezeket az információkat megkaphatja a szemtől, a fülben elhelyezkedő egyensúlyi szervektől, és még egy csomó helyről. Amikor aztán ezek a dolgok elkezdnek egymásnak szögesen ellentétes dolgokat üzengetni az agynak, az előbb-utóbb feladja és számomra érthetetlen módon ezt hányással lereagálja.

### Hogyan kerülhetjük el, vagy csökkenthetjük a kialakulás veszélyeit?

- Helyezkedjünk el a hajón úgy, hogy minél kevésbé mozogjon a hajótest a lábunk alatt. Minél közelebb vagyunk a vízfelülethez annál jobb, és a hajó hátsó része is kevésbé mozog, mint az eleje.
- Ne a zárt kabinban, hanem a friss levegőn tartózkodjunk.
- Ha tudunk, feküdjünk le a hossz tengely irányába, csukjuk be a szemünket, esetleg aludjunk.
- Ha nincs más lehetőség, koncentráljunk a horizontra !
- Ideális pozíció tehát a hajó hátsó fedélzetén, közel a vízhez, a friss levegőn, vagy ha tágas a kabin, akkor a hajó közepén hossz tengely szerint feküdvé átaludni az egész utazást.
- Együnk nyugodtan. Ülünk ki a hajóra, élvezzük a friss levegőt és a napfényt. Igyunk. Sokat. Vízet lehetőleg.
- Hajós szafarin az első nap mindenképpen érdemes begyógyaszerezni magunkat, ha azt túléljük már van némi esélyünk, hogy az agyunk végre képes átlátni a helyzetet, és kellő óvintézkedésekkel a gyógyszer elhagyható. Ha mégis éreznénk a kezdeti jeleket, azonnal vegyünk be gyógyszert, és feküdjünk le. Ha félórát kihúzzunk a gyógyszer már segíteni fog.
- Igenis szedjük be gyógyszert, ha tudjuk, hogy a betegség elkerülhetetlen, de nem árt, ha van némi tapasztalatunk vele. A magyar **Dedalon kiváló**, de az egyiptomi **Dramonex** szerencsésebb, hatása majdnem olyan jó, mint a Dedalon, viszont nincs kábító hatása. A gyógyszer megelőzni segít és nem elmulasztani, ezért az utazás előtt vegyük be! Ha már elkapott a betegség, kár bevenni, tiszta pazarlás. Legalább fél óra kell a hatás megkezdődéséig. Alternatív módszer még a B6 vitamin, vagy a gyömbér alkalmazása.
- Egyébként a gyógyszer pszichológiailag is segít. Ha tudjuk, hogy bevettük nem izgulunk a betegség miatt, és ez a kialakulást is csökkenti (*hiába, a placebo hatás már régóta ismert*).