



## **Nevolnost při cestování trápí děti i dospělé. Jak ji zvládnout a užít si cesty bez obav**

K sezóně letních dovolených bezesporu patří cestování. Ať už se jedná o kratší výlety nebo cesty do vzdálených zemí, ne vždy jsou spojeny pouze s příjemnými zážitky. Pro část populace je představa přesunu do dovolenkové destinace traumatem a každá delší jízda autem, autobusem nebo lodí je spojena s nepříjemnými obtížemi. Nevolnost při cestování neboli kinetóza, dokáže zkazit i pečlivě naplánovaný výlet. Existuje však řada způsobů, jak její projevy zmírnit nebo jim zcela předejít.

### **Proč vzniká nevolnost při cestování?**

Nevolnost při cestování není způsobena potížemi se zažíváním, ale podrážděním rovnovážného ústrojí. To je součástí středního ucha, slouží k vnímání a udržení rovnováhy a registruje veškerý pohyb těla. Kinetózu způsobuje nesouhra mezi tím, co vnímá náš zrak, a rovnovážným ústrojím. Zatímco zrak mozek přesvědčuje, že sedíme na místě, rovnovážné ústrojí ve vnitřním uchu zaznamenává pohyb.

### **Jaké jsou projevy kinetózy?**

Člověk trpící kinetózou prožívá řadu nepříjemných příznaků. Má bolesti hlavy, je bledý, vyčerpaný, má zrychlený tep, potí se, má pocit závratě, citlivě reaguje na světlo, zvuky či pachy a má pocit na zvracení, který může ve zvracení přejít.

Tyto obtíže se často objevují u dětí, ale nevyhýbají se ani dospělým. Nevolností při cestování trpí nejčastěji děti mezi 2. a 12. rokem věku. Riziko však zvyšují i další faktory, jako je únava, stres, nevhodné jídlo před cestou nebo čtení a sledování mobilu či tabletu během jízdy.

### **Jak zmírnit příznaky kinetózy?**

Důležitou roli hraje prevence. Pokud má člověk sklony ke kinetóze, je dobré se držet jednoduchých pravidel:

- sedat si po směru jízdy
- zajistit přísun čerstvého vzduchu
- sedět rovně s opřenou hlavou
- nevěnovat se při jízdě četbě ani sledování videí

- necestovat nevyspalý
- cestovat přiměřeně najedený – ani přejedený, ani hladový
- pravidelně pít
- pokud to jde, dělat cestou přestávky a projít se na čerstvém vzduchu
- vyvarovat se cigaret a alkoholu
- vybrat si místo blízko těžiště dopravního prostředku – v autě, autobuse a v letadle vpředu, na lodi uprostřed

### **Jak může s kinetózou pomoci homeopatie**

Vhodnou cestu k prevenci a léčbě kinetózy při cestování dopravními prostředky představují homeopatické léky. Jsou bez známých nežádoucích účinků a mohou se kombinovat s jinými léky či doplňky stravy. [Cocculine®](#) je homeopatický léčivý přípravek užívaný tradičně v homeopatii k prevenci a léčbě kinetózy při cestování dopravními prostředky (auto, vlak, letadlo, loď) a k léčbě nauzey a zvracení bez horečky. Přípravek je určen pro dospělé, dospívající a děti od 18 měsíců a mohou ho užívat i těhotné a kojící ženy. [Cocculine®](#) je ve formě tablet, které mají neutrální chuť a jsou bez aromat, rozpouští se v ústech a není třeba je zapíjet vodou. Více o homeopatickém léčivém přípravku, jeho dávkování a způsobu užití najdete [zde](#).

### **Cestování bez starostí**

Nevolnost při cestování patří mezi časté obtíže, nemusí však znamenat konec radosti z výletů a dovolených. Kombinace preventivních opatření a vhodně zvolené podpory může pomoci vrátit pohodu během každé cesty – ať už míříte za dobrodružstvím, nebo odpočinkem.

**Čtěte pečlivě příbalovou informaci.** COCCULINE® je homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití užívaný tradičně v homeopatii k prevenci a léčbě nevolnosti a zvracení při cestování dopravními prostředky (auto, vlak, letadlo, loď) a k léčbě nevolnosti a zvracení bez horečky.

Kontaktní osoba pro média:

**Lucie Kafková**

PR manager

[lucie.kafkova@boiron.cz](mailto:lucie.kafkova@boiron.cz)

+ 420 775 693 898