

Jetlag

Ostatnia modyfikacja: 2012-02-06

Jetlag

Gdy podróż przebiega przez różne strefy czasowe, pasażerowie czasami odczuwają silne zmęczenie, irytację, jak również ból głowy czy trudności z koncentracją. Te oraz wiele innych podobnych dolegliwości, określane terminem „**jetlag**” są spowodowane zakłóceniem naturalnego rytmu dnia i nocy.

Jetlag jest odczuwany w większym stopniu przy podróżowaniu z zachodu na wschód (dzieje się tak, ponieważ organizmowi łatwiej przestawić się na dłuższy dzień niż, "stracić" kilka godzin podróżując na wschód).

Rady dla podróżujących na zachód

- staraj się nie zasnąć podczas lotu,
- w miarę możliwości ruszaj się oraz pij duże ilości wody, aby zwalczyć ogarniającą Cię senność,
- zjedz produkty bogate w białko (ser żółty, ryba, jajko itp.), one również pomogą zlikwidować senność,
- na kilka dni przed wylotem spróbuj stopniowo przestawić swój organizm na nowy rytm dnia - połóż się do łóżka później niż zwykle,
- jeżeli to możliwe, wybieraj loty , których wylot jest około południa,
- ważne spotkania w miejscu docelowym planuj w godzinach rannych, wtedy Twój organizm będzie najbardziej wydajny,
- po wylądowaniu samolotu nie poddawaj się ogarniającemu Cię zmęczeniu, poczekaj do wieczora i dopiero wtedy idź spać.

Rady dla podróżujących na wschód

- postaraj się zasnąć na czas lotu,
- zjedz produkty bogate w węglowodany (owoce, ziemniaki, makaron, ryż); spożycie ich zwiększy Twoją senność,
- na kilka dni przed wylotem spróbuj stopniowo przestawić swój organizm na nowy tryb dnia - połóż się do łóżka odpowiednio wcześniej i wstań wcześniej następnego dnia,
- unikaj środków nasennych, stosuj raczej naturalne i sprawdzone sposoby na kłopoty z bezsennością np. herbatkę ziołową,

- ważne spotkania w miejscu docelowym planuj w godzinach wieczornych, wtedy Twój organizm będzie najbardziej wydajny.

Rady ogólne:

- unikaj alkoholu, ponieważ opóźnia on przestawienie się Twojego organizmu na nowy tryb dnia,

- pij dużo wody podczas lotu,

- pamiętaj, aby przestawić zegarek na czas obowiązujący w miejscu docelowym, zrób to najlepiej od razu, gdy wejdiesz na pokład samolotu. To ułatwi Ci psychiczne przestawienie się na nowe pory dnia, jakie czekają Cię po wylądowaniu,

- postaraj się dostosować do panującego w danym kraju czasu posiłków, godzin snu itp.,

- w pierwszych dniach po przylocie unikaj ciężkiego wysiłku fizycznego i psychicznego,

- spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, aby nabrać sił,

- jeśli zażywasz leki w ściśle określonych godzinach, przed rozpoczęciem podróży powinienes zasięgnąć porady swojego lekarza.



Internetowe Centrum Podróży eSKY.pl (www.esky.pl) to największy polski serwis internetowy sprzedający bilety lotnicze i miejsca hotelowe. Prowadzony jest przez spółkę eSKY.pl S.A. z siedzibą w Radomiu. Poprzez stronę internetową oraz Telefoniczne Centrum Obsługi, eSKY.pl umożliwia łatwy i wygodny zakup biletu lotniczego oraz rezerwację miejsca w hotelu. eSKY.pl to najnowocześniejsza technologia wyszukiwania oraz wysokiej jakości obsługa klienta. eSKY.pl jest członkiem elitarniej grupy agentów International Air Transport Association (IATA). Partnerem eSKY.pl jest wiodące na świecie internetowe biuro podróży Expedia Inc.