

# 10 TIPŮ

## JAK SE VYHNOUT CESTOVNÍ NEVOLNOSTI PŘI CESTOVÁNÍ AUTEM

Pro všechny, kteří trpí cestovní nevolností, představuje cesta autem noční můru. Cestovní nevolnost je nepříjemný stav, který se nejčastěji projevuje závratí, bolestí hlavy, pocitem únavy, pocením, bledostí, nechutenstvím a nevolností, může také dojít ke zvracení a poklesu krevního tlaku. Aby pro vás cestování autem bylo hračkou, máme pro vás tipy jak si cestování užít bez cestovních nevolností.



[www.noventis.cz](http://www.noventis.cz)  
[www.kinedryl.cz](http://www.kinedryl.cz)

Léčivý přípravek k vnitřnímu užití.  
Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

# KINEDRYL<sup>®</sup>

## CESTUJEME V POHODĚ

Léčivý přípravek k předcházení  
a léčbě kinetózy.

## 1. ROZPOZNEJTE, PROČ K CESTOVNÍ NEVOLNOSTI DOCHÁZÍ

Během jízdy v autě jsou do mozku vysílány dvě protichůdné informace o tom, co se děje s naším tělem. Oči, které se dívají ven, zaznamenávají pouze nepatrný pohyb, naopak tělo dostává jasný signál o tom, že je v pohybu. Rozpor mezi těmito vjemy způsobuje konflikt, který nedokáže mozek sladit. V centrální nervové soustavě dochází k dezorientaci a podráždění vegetativního nervstva s následným projevem cestovní nevolnosti – kinetózy.

## 2. DÍVEJTE SE PŘES ČELNÍ OKNO

V průběhu jízdy se snažte sledovat nepohyblivý bod v dálce, jako je horizont ideálně přes čelní sklo. Nedělejte nic, co vás nutí zaměřit se a soustředit na pevné místo, jako je čtení nebo hraní karetních her. V průběhu jízdy se neotáčejte a nedívejte se ze strany na stranu.

## 3. SĚDTE NA PŘEDNÍM SEDADLE

Pokud je to možné, řiďte auto. Řidiči jen zřídka trpí cestovní nevolností, protože veškerou pozornost věnují řízení auta a sledování cesty. Druhým nejlepším místem je přední místo spolujezdce. Je zde cítit méně pohybu a zároveň můžete pohodlně sledovat horizont.

## 4. ZAVŘETE OČI

Pokud je to jen trochu možné, spěte. Když jsou oči zavřené, nevnímají pohyb a nedochází k protichůdným signálům, které jsou příčinou cestovní nevolnosti.

## 5. OTEVŘETE SI OKNO

Zajistěte si přísun čerstvého vzduchu. Otevřete si okno. Když není možné otevřít si okno, nasmerujte ventilátor s čerstvým vzduchem k vašemu obličejí. Vyhnete se dráždivým pachům. Některé pachy mohou cestovní nevolnost zhoršit – osvěžovač vzduchu, parfém, kouř, vůně jídla.

## 6. DĚLEJTE SI PŘESTÁVKY

Během cesty si dělejte přestávky, ať se můžete protáhnout. Obzvláště když je cesta dlouhá a klikatá. Projděte se, poté si sedněte na lavičku nebo pod strom a přes několik hlubokých nádechů si uvolněte břicho. Nejen že zmírníte projevy cestovní nevolnosti, ale i pro řidiče je dobré si dělat pauzy.

## 8. JEĎTE OHLEDUPLNĚ

Řidiči by neměli jet příliš rychle a prudce zatáčet. Prudká změna rychlosti a směru jízdy může vyvolat vývolat intenzivnější rozpor mezi vjemy mozkových receptorů a samotného těla.

## 7. NECESTUJTE NA LAČNO

Lidé s kinetózou by neměli cestovat nalačno, ale ani přejedení. Před cestou se vyhněte těžkým a tučným jídlům. K jídlu si před cestou dejte jen velmi lehké jídlo s nízkým obsahem kalorií.

## 9. VYZKOUŠEJTE MÁTU A ZÁZVOR

Mátové i zázvorové bonbony jsou dobrá volba. Mátový čaj, zázvorový čaj i zázvorovou limonádu pijte před cestou i během cesty.

## 10. UŽIJTE LÉK, KTERÝ PŘEDCHÁZÍ A LÉČÍ CESTOVNÍ NEVOLNOSTI

Kinedyryl je lék ve formě tablet, který mohou užívat dospělí i děti již od 2 let. Tableta se snadno dělí, což umožňuje pohodlné užívání i malým dětem. Kinedyryl můžeme podávat preventivně, pokud víme, že problémy s největší pravděpodobností nastanou. Kinedyryl lze podat i tehdy, pokud kinetóza již nastala. V tomto případě bývá výhodnější dávku neužít naráz, ale postupně během několika minut. Kinedyryl – spolehlivě už 40 let. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



1.

3.



5.

6.



7.



10.

