**Choroba lokomocyjna – nieproszony towarzysz podróży**

**Wakacje to czas, w którym zdecydowanie częściej podróżujemy. Niestety, dla osób cierpiących na chorobę lokomocyjną wakacyjne podróże to nierzadko ogromny problem szczególnie, jeśli walczymy z trudnym do pokonania przeciwnikiem.**

Z czego wynika choroba lokomocyjna? Otóż przyczyną charakterystycznych dolegliwości związanych z chorobą lokomocyjną jest brak zgodności pomiędzy tym, co dociera do mózgu z narządu wzroku a tym, co wysyła błędnik, czyli część ucha wewnętrznego, która odpowiada m.in. za zmysł równowagi. Mówiąc prościej – mózg dostaje sprzeczne informacje i nie ogarnia tego, co się wokół dzieje. Tym sposobem nawet najkrótsza podróż może stać się prawdziwą gehenną.

Choroba lokomocyjna dotyczy przede wszystkim dzieci i z wiekiem powinna zanikać, jednak niestety zdarza się, że również dorośli zmagają się z jej silnymi objawami.

Osoby z chorobą lokomocyjną mogą źle znosić zarówno jazdę samochodem, jak i rejs statkiem, czy lot samolotem. W tej nierównej walce ogromną rolę odgrywa samo zadbanie o komfort podróży i przestrzeganie kilku ważnych zasad. Ponadto oprócz preparatów, które można dostać w aptekach, istnieje kilka ciekawych metod radzenia sobie z tą dolegliwością. Nie ukrywam, że niektóre z nich mnie też zaskoczyły😊

**Leki i suplementy diety**

Niestety ilość preparatów na chorobę lokomocyjną, które można dostać w aptece, jest ograniczona. Istnieje jedyny lek dostępny bez recepty o wysokiej skuteczności przeciwwymiotnej, jednak jego stosowanie obarczone jest działaniem niepożądanym w postaci nadmiernej senności. Dla niektórych to dodatkowy atut, a niektórzy przez to czują się jeszcze gorzej. Zdarzają się też osoby, które nie czują wzmożonej senności – reguły nie ma. Dostępne są także leki przeciwwymiotne, które można dostać z przepisu lekarza, jeśli objawy choroby lokomocyjnej są wyjątkowo nasilone.

Warte uwagi są również suplementy diety na bazie kłącza imbiru w postaci syropu, kropli, tabletek do ssania i tabletek do połykania. Są one bezpieczne i nie powodują działań niepożądanych. Wśród nich znajdują się preparaty, które można stosować u kobiet w ciąży i małych dzieci.

Istnieją również leki homeopatyczne o działaniu przeciwwymiotnym.

**Opaski akupresurowe**

Skuteczność opasek akupresurowych została potwierdzona w kilku wiarygodnych badaniach klinicznych. Mimo że istnieją i takie badania, w których nie wykazano żadnego efektu łagodzącego objawy związane z chorobą lokomocyjną, to uważam, że są one jak najbardziej warte zainteresowania. Opaski akupresurowe wyglądem przypominają zwykłą gumkę frotkę z przymocowanym „guzikiem”, którą należy założyć na nadgarstek w ten sposób, aby guzik znajdował się na jego wewnętrznej stronie. W tym miejscu znajduje się bowiem punkt, który według zasad tradycyjnej medycyny chińskiej jest odpowiedzialny za przeciwdziałanie i leczenie nudności oraz wymiotów. Kiedyś w aptekach dostępne były działające na podobnej zasadzie plastry ze specjalnym stożkiem, które należało naklejać na nadgarstek.

**Zaklejanie pępka**

Zaklejanie pępka plastrem ma tylu zwolenników, co przeciwników, i pomimo tego, że nie znajdziemy żadnych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność tej metody, to są osoby, u których się ona sprawdza. Istnieje hipoteza, że skuteczność zaklejania pępka plastrem może wynikać z oddziaływania na brzuszną część nerwu błędnego, jednak nie zostało to potwierdzone. Myślę, że warto spróbować, w końcu skoro efekt placebo też istnieje, to i zaklejony pępek może pomóc.

**Plastry na chorobę lokomocyjną**

Istnieją specjalne plastry z ekstraktami roślinnymi z imbiru, mięty, styraku lekarskiego i bielunia dziędzierzawy, które nakleja się za uchem lub na pępek. Zgodnie z deklaracją producenta plastry te działają nawet do 3 dni.

**Okulary na chorobę lokomocyjną**

Ogromnie zaciekawiły mnie okulary na chorobę lokomocyjną i przyznam się, że sama wcześniej nie wiedziałam, że coś takiego istnieje. Pomimo iście kosmicznego wyglądu sam pomysł i technologia wydają się mieć sens. Okulary te składają się z czterech okręgów (dwa z przodu i dwa po bokach), które wypełnione są jaskrawo zabarwionym płynem (niebieskim lub czerwonym). W czasie ruchu płyn w okręgach również się porusza, co ma na celu stworzenie sztucznego horyzontu w polu widzenia. Efekt ten równoważy informacje, które otrzymuje mózg, a to z kolei pomaga wyeliminować objawy choroby lokomocyjnej. Producent deklaruje skuteczność na poziomie 95% i rzeczywiście można w internecie znaleźć opinie zadowolonych użytkowników. Barierą nie do pokonania może dla niektórych być sam wygląd okularów.

Mimo że choroba lokomocyjna nie jest o tyle chorobą, co po prostu zaburzeniem, to może całkiem skutecznie uprzykrzyć życie. Metod radzenia sobie z tą przykrą dolegliwością jest całkiem sporo, a niektóre z nich, choć brzmią absurdalnie (jak np. siedzenie na gazecie, czy zjadanie łyżki musztardy przed podróżą), zapewne są przez wielu testowane. Choroba lokomocyjna to wbrew pozorom ciężka przypadłość, zarówno jeśli dotyczy dzieci, jak i dorosłych, dlatego w sytuacji kiedy metody o udowodnionej skuteczności jednak nie pomagają, to warto próbować innych – a nuż ten nieszczęsny plaster na pępku okaże się zbawieniem.