

GUIDA AD UN VIAGGIO SENZA CONTROINDICAZIONI DA FUSO ORARIO

Quando durante un viaggio si attraversano più di 3 fusi orari si crea uno sfasamento dei ritmi naturali del nostro corpo.

SINTOMI	<ul style="list-style-type: none"> • Mancanza di concentrazione • Spossatezza • Insonnia • Irritabilità • Cefalea • Nausea • Irregolarità intestinale 	Viaggi verso est	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo risente di più per i viaggi verso est perché è più difficile comprimere i propri ritmi. • Si recupera lo sfasamento al ritmo di 90 minuti al giorno.
		Viaggi verso ovest	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo risente di meno per i viaggi verso ovest perché è più facile allungare i propri ritmi. • Si recupera lo sfasamento al ritmo di 60 minuti al giorno.

RIMEDI	Prima del volo	Partire riposati	Viaggi verso est	Alcuni giorni prima della partenza cercare di abituarsi ad andare a letto in anticipo rispetto alle proprie abitudini.		
		Partire riposati e in buona salute, mai fare le valigie all'ultimo minuto e stressarsi con problemi lavorativi fino alla partenza.			Viaggi verso ovest	Alcuni giorni prima della partenza cercare di abituarsi ad andare a letto più tardi rispetto alle proprie abitudini.
	Durante il volo	Mangiare cibi leggeri	Alcuni viaggiatori chiedono appositamente pasti vegetariani.			
		Bere molta acqua				
		Evitare alcolici	In aereo hanno un effetto 3 volte peggiore che sulla terra.			
		Evitare stimolanti	Caffè, The, ecc...			
		Per dormire	Evitare farmaci	Sconsigliati i farmaci di sintesi per dormire perché provocano una sorta di letargo durante il quale il corpo resta innaturalmente immobile con rischio di trombosi.		
			Usare rimedi naturali	Tisane rilassanti e aroma terapia (annusare olio essenziale di lavanda).		
	Orologio		Spostare subito alla partenza le lancette dell'orologio sull'orario del paese di destinazione.			
	Dopo il volo	Il segreto per eliminare lo sfasamento biologico è la luce.		<ul style="list-style-type: none"> • Stare all'area aperta a lungo • Andare a letto quando fa buio 		
		Insonnia	Per contrastare l'insonnia è efficace la melatonina in pastiglie o gocce.	Agisce solo se si segue correttamente la prescrizione della quantità di somministrazione.		