



OPAS AIKAERORASITUKSEN (JET-LAGIN) EHKÄISYYN

Mikä aiheuttaa jet lag:in?

Jet lagin ehkäisyn löytäminen on huomattavasti helpompaa, kun ymmärrämme, miten kehomme toimivat. Kehomme on luonnollisesti ohjelmoitu tekemään monia asioita 24 tunnin aikana, kuten syöminen ja nukkuminen. Nämä sisäänrakennetut rutiinit tunnetaan vuorokausirytmienä, ja kun lennämme, ne menevät epäjärjestykseen. Aikavyöhykkeillä tapahtuva siirtyminen voi aiheuttaa haitan elimistölle, mikä aiheuttaa äärimmäistä väsymystä sekä ruoansulatushäiriöitä, suolen ongelmia, ruokahaluttomuutta, muistia ja keskittymiskysymyksiä. Kuulostaa karkealta, eikö? Nämä ovat yleisimpiä jet-viiveen vaikutuksia, mutta eri ihmisiin voi vaikuttaa eri tavoin. Ja jos seuraava kysymyksesi on "kuinka kauan kestää palautuminen jet lag-oireista?" Olemme pahoillamme, mutta ei ole kiinteää vastausta. Jet lag vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin. Jet lag -vaikutukset voivat vaihdella iästä, terveydentilasta ja stressitasosta riippuen.

Onko maanosia joissa erityisen epämiellyttävä jet lag oireilu?

Ilmaus menee, että länsi on paras, itä on peto (west is best, east is beast), ja se on totta. Tämä johtuu siitä, että päädyt yrittämään nukkumaan, kun kehosi tottunut heräämään, mikä tarkoittaa, että olet joutunut nousemaan ylös keskellä yötä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että toipuminen jet lagista kestää yksi päivä per ylitetty aikavyöhyke. Riippumatta siitä, mihin olet menossa, meillä on paljon vinkkejä siitä, miten selviytyä pitkän matkan lennosta.

Lue, miten voit estää jet lag-viiveen näillä 14 vinkillä ennen, lennon aikana ja sen jälkeen.

1. Rentouta aikataulusi ennen lentoa

Pitkän matkan lennon valmistautuminen voi tarkoittaa, että aloitat lomasi väsyneenä. Jos olet joku, jolla on kova aikataulu töissä ja kotona, yritä rentoutua päivää ennen lennolle lähtöä. Syömisestä ja nukkumisesta jäykkä rutiini vaikeuttaa sopeutumista uusiin aikavyöhykkeisiin. Jos olet joustava tällaisissa järjestelyissä, sillä on positiivisia vaikutuksia matkan alussa.

2. Hanki hyvät yöunet ennen lentämistä

Ihmiset usein päätyvät nukkumaan vain muutama tunti ennen pitkää lentoa - olipa kyseessä sitten pre-holiday jännitystä tai tarkoituksellista, yritä nukkua hyvät normaalit yöunet ennen lentoa. Iso virhe. Viime hetken muutokset rutiiniin tekevät entistä vaikeammaksi sopeutua uusiin aikavyöhykkeisiin matkan aikana ja syvät hyvät yöunet ennen kuin lennosi antaa sinulle paremmat mahdollisuudet selviytyä jet lagista.

3. Vältä saapumista yöllä

Jos mahdollista, varaa itsesi lennolle, joka saapuu päivänvaloon. Tämä tekee helpommasta pysyä hereillä matkakohteessa- auringon paiste patistaa sinua ulos ja tutkimaan matkakohdettasi.

Käytä lennolla silmäsuojia, silmämaskia saadaksesi paremmat yöunet.

<https://www.triptek.eu/silma-suoja.html>

Yritä saapua päivänvaloon!

4. Ole tasavertainen

Sinun ei tarvitse olla lentokoneen tarkkailija/bongari, että tiedät A350 ja A380 ovat kaksi parhaita lentokoneita kenelle tahansa matkailijalle, joka miettii, miten voittaa jet lag. Hi-tech-kostutusjärjestelmät auttavat ilmaa säilyttämään oikean kosteuden ja LED-valaistusjärjestelmät, jotka kykenevät luomaan 16,7 miljoonaa värisävyä, näin ne simuloivat päivän luonnollisia vaihteita ja auttavat estämään jet lag-viiveen. Lisäksi on ilmanpuhdistusjärjestelmä, joka uudistaa ilmaa. joka toinen minuutti.

5. Jaa matka

Yritä rakentaa lentoaikatauluusi pysähdyspaikka, joten kehollasi on enemmän aikaa sopeutua uuteen rutiiniin matkakohteessa. Tämä voi myös vähentää lentolipun hintaa.

6. Vältä baari

Houkutteleva, vaikka se on mukava tapa aloittaa lomat, pre-flight gin ja tonic, alkoholin vaikutukset korkeudessa lisää väsymystä ja aiheuttaa kehon kuivumista, mikä tekee vielä vaikeammaksi voittaa väistämättömän jet lag oireilun perillä.

7. Unilääkkeet ovat iso EI

Pitkillä matkoilla tapahtuvien unilääkkeiden käyttö on huono ajatus. Ne eivät ole sen arvoisia. Ne eivät tee mitään auttaakseen elpymistäsi jet lagilta ja jättävät sinut rauhattomaksi, kun lopetat. Rajoittamaton, ilmainen kuuma vesi on yksi parhaista auttamaan uneen, joten miksi ei tuo omia kasviperäisiä teepusseja, mukana?

8. Sano hyvästit kahville

Vältä kofeiinipitoisia juomia, kuten kahvia, colaa ja energiajuomia. Nämä keinotekoiset stimulaattorit vaikuttavat kykyysi nukkua ja ne lisäävät jet lag -poistoaikaa. Kehosi toimii parhaiten, kun se on hydratoitunut, joten juominen runsaalla vedellä on erinomainen tapa kompensoida jet lag-viiveen vaikutuksia.

9. Aseta kellosi

Kun pääset lentokoneeseen, aseta kellosi määränpään päästäksesi itsellesi psykologisesti linjassa. Varoitus: Älkää tehkö kellon siirtoa etukäteen, vaan vasta ollessasi lennolla, ellet halua kertoa hauskin tekosyytä myöhästyä lennolta tuttaville ja lentoyhtiölle.

10. Pidä itsesi liikkeellä

Liikku säännöllisesti ja tehdä harjoituksia veren virtaamiseksi. Käytä lentosukkia tai säärystimä, kompressiosukkia (<https://www.triptek.eu/lentosukat-tukisukat-kompressiosukat-matkalle.html>). Ja jos olet koskaan miettinyt, miten vältät veritulpan syntymisen lennolla, sinun pitäisi tietää, että hyvä verenkierto on avainasemassa. Sijoittaminen lentosukkiin, kompressiosäärystimiin minimoi DVT: n riskin ja parantaa verenkiertoa. Verenkierron hidastuminen on yksi yleisimpiä jet lag-oireen vaikutuksia.

11. Syö oikein

Tärkeintä on syödä kolme ateriaa päivässä uuden aikavyöhykkeen mukaan, vaikka se merkitsisi maissihiutaleita klo 23. Ja jos olet sellainen henkilö, joka nauttii päivällisen välipaloista, se on silloin helpompaa.

12. Etsi aurinkoa

Hanki mahdollisimman paljon päivänvaloa kuin pystyt. Päivänvalo saa sinut tuntumaan paremmalta. Aurinkoa ennen lentoa ja sen jälkeen.

13. Voimistele lennonaikana

Tee joitakin voimisteluharjoituksia lennon aikana, joilla parannat endorfiinejasi, verenkiertoa. Nykyään melkein kaikilla lennoilla on oppaita, jotka koskevat yksinkertaisia harjoituksia pitkillä lennoilla.

14. Pidennä unta

Yritä saada yhtä paljon unta kuin normaalisti käytät 24 tunnin aikana - korvaa mahdolliset puutteet (lyhyt) torkku saapumispäivänä tarvittaessa.