

Letölthető „Jet-lag utazási ellenőrzőlista”

Hogyan kezelhető a jet-lag?

Utazás előtt

Ha tehetjük, már utazás előtt néhány nappal kezdjük el fokozatosan „átállítani” a belső óránkat: attól függően, hogy melyik irányba utazunk, fekvünk le legalább egy órával előbb vagy később.

A repülön

Igyunk elegendő vizet, de az alkoholtól és a koffeintartalmú italoktól tartózkodjunk, ezek ugyanis élénkítő hatással vannak a szervezetünkre, és még jobban megzavarhatják a cirkadián ritmusunkat. Ügyeljünk arra is, hogy mit eszünk, illetve, hogy mikor. Már otthon próbáljuk meg „eltolni” az étkezések idejét, és fogyasszunk könnyű, kímélő fogásokat. A repülőgépen csak akkor próbáljunk meg aludni, ha az utazás ideje a célország éjszakai óráiba esik.

Landolás után

Ha érkezéskor nappal van az adott országban, mindenképpen menjünk ki a szabadba, igyekezzünk annyi időt a természetes fényben tölteni, amennyit csak lehet. A természetes fény szintén segíthet átállítani a biológiai óránkat, és az új időzónához igazítani a melatonin termelődését.

Pótoljuk a melatonint – már otthon!

A jet-lag megelőzésére, illetve kezelésére az egyik leghatékonyabb szer a melatonin. Ez a hormon felelős az elálmosodásért, illetve az ébredésért, a termelődése pedig elsősorban a szervezetünket érő fénytől függ. Melatonin szedésével tulajdonképpen „újraindíthatjuk” a belső óránkat, vagyis a tabletták szedésével az új időzónához igazíthatjuk az elálmosodás idejét. A melatonint érdemes néhány nappal az utazás előtt elkezdni szedni.

Ne feledjük, hogy nemcsak akkor tapasztalhatjuk meg a jet-laget, amikor az idegen országba érkezünk, hanem akkor is, mikor hazatérünk! Vagyis, a fényterápia, illetve a melatonin abban is a segítségünkre lehet, hogy a szervezetünk visszaálljon a megszokott időzónánkhoz.