

Dit is het alternatief

Huisarts Ingrid Kuiper:

“Reisziekte ontstaat doordat je brein in de war raakt. Je hersenen krijgen namelijk een prikkel dat je niet actief beweegt, maar tegelijkertijd geeft het evenwichtsorgaan prikkels door dat je schommelt of heen en weer gaat. Bij sommige mensen functioneert het evenwichtsorgaan dan niet meer goed; ze worden misselijk en krijgen last van hun maag. Kinderen hebben meer last van reisziekte, omdat hun evenwichtsorgaan minder goed is ontwikkeld. Vrouwen hebben er meer last van dan mannen. Om het vervelende gevoel te verminderen, kun je je tijdens de reis het best op de horizon (bij een boot) of op de weg concentreren. Ga dan ook voor in de bus of de auto zitten, zodat je goed naar buiten kunt kijken. Op de boot is de beste plek het midden van het buitendek, waar hij het minst schommelt. Frisse lucht is tijdens de reis sowieso belangrijk. Open als het even kan het raampje van de auto. Mensen met reisziekte die zelf de auto besturen, hebben trouwens veel minder last, omdat ze de bewegingen en schommelingen zien aankomen. Wat ook helpt, is een half uur voor vertrek een lichte maaltijd eten. Tijdens de reis kan een stukje brood of koek eten de misselijkheid een beetje wegnemen. Eet geen grote maaltijden en laat voor vertrek alcohol en koffie staan. Medicijnen zoals *Cinnarizine* nemen de misselijkheid weg, maar ze beïnvloeden het reactievermogen en je wordt er mogelijk wat suf van.”



Klassiek homeopaat Rosmarijne Boontjes:

“Reisziekte kan heel vervelend zijn. Gelukkig kun je de klachten zelf behoorlijk verminderen. Als je last hebt van misselijkheid bijvoorbeeld met gembercapsules.

Voor de reis gemberthee drinken kan ook goed werken. De drukknoppen van speciale polsbandjes stimuleren acupressuurpunten, waardoor de symptomen wegblijven of minder worden. Je kunt deze bandjes bij de drogist kopen. De homeopathische geneesmiddelen die daar verkrijgbaar zijn, bestaan vaak uit meerdere homeopathische stoffen in één middel; de zogenaamde complexhomeopathie. Een bekend middel is *Travelin reistabletten*. Deze pilletjes slik je een paar dagen voor de reis en tijdens de reis. Bij complexhomeopathie werken de verschil-

lende middelen vaak op meerdere symptomen in, maar het is dus niet

‘Er zijn meer dan 60 homeopathische middelen voor reisziekte’

altijd het middel dat het best bij elke persoon afzonderlijk past. Als de klachten blijven, kun je een afspraak maken met een klassiek homeopaat. Hij of zij kijkt naar het totaalbeeld van de klachten en naar wat voor persoon je bent en beslist naar aanleiding daarvan welk middel het best kan worden gebruikt. Aan mensen die enorm misselijk zijn, schrijf ik bijvoorbeeld *Tabacum* voor. Bij duizeligheid en hoofdpijn werkt *Cocculus* weer beter. Er zijn meer dan zestig homeopathische middelen voor reisziekte; het is dus belangrijk om goed te kijken wat voor middel iemand nodig heeft.”
www.rosmarijne.nl

Reisziekte

Een autorit door de bergen of een boottochtje op zee is voor mensen met reisziekte beslist geen pretje. Gelukkig is er wel wat aan te doen.

tekst: Mensje Melchior | beeld: Masterfile

Reisziekte wordt ook wel bewegingsziekte genoemd.

Santé • augustus • 2009 63