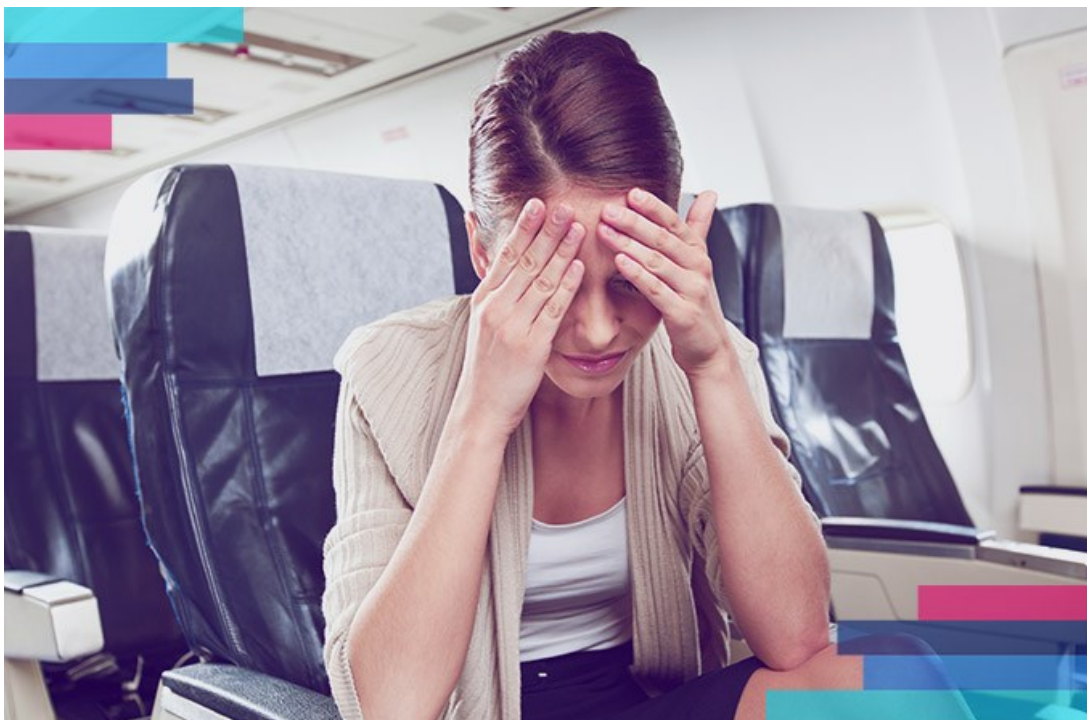


O que é cinetose?



Sentimentos de indisposição associados ao **voo** geralmente aparecem logo após a decolagem do avião, durante a perda da vista do horizonte da terra. Isso se chama cinetose.

O que fazer para evitar ou atenuar as náuseas da cinetose?

- não viaje com o estômago vazio. Porém, antes de viajar, recuse refeições pesadas.
- durante o voo, é recomendado comer bolachas ou barras de cereal.
- imediatamente antes da partida, não beba café forte, chá ou bebidas alcoólicas, e evite fumar.
- tome vitamina B1, que desempenha um papel importante na condução dos impulsos nervosos e ajuda a aliviar os sintomas associados a distúrbios do equilíbrio, como a cinetose. Aveia, peixe, arroz, aspargos, farinha e carne de porco são ricos nessa substância.
- um método eficaz e comprovado contra a náusea da cinetose é o gengibre. Um chá de gengibre pode ser comprado em farmácias e lojas de alimentos naturais.
- se possível, [escolha um assento](#) à janela, e sobre a asa. É o lugar onde todas as [turbulências](#) são menos sentidas.

[Gosta das nossas informações? Acesse nosso **blog** para inspirações, ofertas e dicas sobre viagem. **Clique aqui!**](#)

Informações importantes:

- [Insolação](#)
- [Doença de altura \(AMS\)](#)
- [Mal-estar no voo](#)

Veja também:



Este artigo tem as informações que você estava procurando?

[Sim](#) | [Não](#)