

## Путешествуем самолетом: странности на борту

Трудовые будни стали казаться еще тяжелее, еще утомительнее. А все потому, что впереди маячат новогодние каникулы, отпуска. Настроение совсем не рабочее, хочется праздника, мандаринов и елки.

Ну, а кто-то уже собрал чемодан и отсчитывает дни на календаре до начала путешествия. Скоро эти счастливики окажутся в самолетах, чтобы улететь в теплые края. Правда, не все радуются возможности оказаться в салоне "крылатой машины". Для некоторых перелет - нервный процесс со множеством неудобств.

Поговорим о том, с какими трудностями сталкивается пассажир на борту.

### Вкус, запах



Удивлялись ли вы тому, что в самолете так и тянет съесть что-нибудь нам не свойственное? Если на земле мы спокойно обходились без какой-то еды, то при мысли о ней в воздухе рот мгновенно наполняется слюной.

Ученые выяснили, что, оказывается, во время полета часть нашего головного мозга, отвечающая за вкусовые предпочтения, начинает работать иначе. Так, даже заядлые сладкоежки могут захотеть пиццы и чипсов.

А еще из-за обезвоживания во время перелета наш организм вырабатывает меньше слюны: бактерии во рту размножаются активнее, появляется неприятный запах. Чтобы этого избежать, перед полетом кушайте только здоровую пищу и захватите в самолет мятную жевательную резинку.

### Головные боли



Во время перелета у некоторых пассажиров может закружиться голова. Это происходит из-за того, что статичная картинка, которую мы видим, не совпадает с движением, которое ощущаем. Вследствие чего организм испытывает стресс. Уменьшить последствия диссонанса можно, выбрав место около иллюминатора.

Также на борту мы становимся более нервными, даже если не боимся перелетов. Все потому, что во время полета наша безопасность не зависит от нас. Это вызывает вполне оправданное беспокойство. Отвлечься помогут книга, фильм или сон.

### **Кожа**



Еще одно последствие обезвоживания - проблемы с кожей. Защитные функции нашей кожи притупляются в самолете из-за сухого воздуха на борту. Отсюда появляются жирный блеск, прыщи, шелушение. Бороться с этим можно и даже нужно.

Чтобы избежать проблем с внешним видом, захватите с собой увлажняющий спрей, маску или крем.

### **Ноги**



Самолет - это не то место, в котором можно свободно передвигаться. Разве что до туалета и обратно. Находиться в одном и том же положении несколько часов сложно. Отсутствие подвижности приводит к застою крови в ногах - ноги отекают. Чтобы конечности не затекали, время от времени разминайте их. Снимите обувь, наденьте теплые носки и поставьте ноги на рюкзак, нагрузка на них уменьшится.

### Стул



Еще отсутствие подвижности может привести к запорам и метеоризму. Из-за долгого сидения метаболизм замедляется, а смена давлений циркулирует газы в непривычном ритме. Решить деликатную проблему можно, уменьшив калорийность блюд перед полетом и периодически разминаясь во время перелета.



Многих неудобств вполне можно избежать, главное - знать, как. А как вы боретесь с трудностями дальнего перелета?

*Фото из открытых источников*

Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР 👁 8927 14.12.2017, 12:58 🔄 1261  
URL: <https://babr24.com/?ADE=168401> Bytes: 3280 / 2986 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Виктория Британская**, обозреватель.

На сайте опубликовано **581** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](https://t.me/babr24_link_bot)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24\_link\_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24\_link\_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24\_link\_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24\_link\_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

## ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: equatoria@gmail.com

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)