

Ansia da viaggio? Ecco come fare!

Author : Francesca

Date : 22 marzo 2013

Ansia da viaggio? Alcuni suggerimenti di rimedi naturali per affrontare il viaggio in tranquillità!

Con l'arrivo della bella stagione si inizia a pensare anche alle tanto sospirate ferie.

Dove andrai quest'anno?

Qualsiasi meta deciderai di raggiungere non potrai non prendere in considerazione alcuni aspetti indispensabili per mantenerti in salute ed evitare piccoli e spiacevoli inconvenienti, in particolare i famosi "disturbi del viaggiatore".

Il primo aspetto di un viaggio è la pianificazione. Sia che decidi per una tranquilla località di mare o di montagna, sia che decidi di fare un viaggio un po' più avventuroso, occorre adottare piccoli accorgimenti per evitare problemi o disagi.



[Ansia da viaggio](#)

Il primo problema in cui potrai incappare ha origini psicologiche. Indipendentemente dal mezzo usato per raggiungere la tanto agognata meta potrai avere disturbi legati agli **stati d'ansia**.

Sono milioni le persone che sono vittime di varie forme di [malessere derivate dall'ansia](#).

L'ansia si presenta con un'anomala **accelerazione del battito** cardiaco e della **respirazione**, può contribuire a dare nausea e vomito durante il viaggio e certamente vi farà scordare qualcosa di importante.

L'ansia e lo stress sembrano i malesseri moderni più diffusi e purtroppo riescono a coinvolgerci anche durante le ferie proprio quando dovremmo rilassarci.

Fortunatamente esistono **rimedi naturali** che possono aiutarci ad annullare o limitare il problema.

Esistono infatti prodotti a base di erbe officinali come **Valeriana**, **Escolzia** e **Passiflora** che ci aiutano proprio in questi casi, favorendo il naturale rilassamento dell'organismo.

Ovviamente, dal momento che alcune di queste erbe possono indurre sonnolenza, non dovrebbero essere assunte da chi guida.

In aereo, in treno o in traghetto potrebbero essere invece un ulteriore aiuto, soprattutto per facilitare il sonno se il viaggio è lungo.

Articolo scritto da Enrico Nunziati di [Rodiola – Rimedi naturali online](#)

Foto di Roberta Boem