

A világ felfedezése



EGÉSZSÉGES UTAZÁSI TIPPEK



HERMAN TERÉZIA
Soaring Eagle Manager

Az utazás egyrészt fantasztikus lehetőség: idegen kultúrák és tájak felfedezése, kikapcsolódás, aktív vagy passzív pihenés, kinek-kinek vérmérséklete szerint. Másrészt kihívás is: a megszokott napirend és étkezési ritmus felborulása, kimerítő autós, buszos utazás vagy repülőút, szokatlan ételek, esetleg az itthonitól eltérő éghajlat. Gyakorlott utazóként – a Forevernek köszönhetően a fél világot bejártam már – osztom meg veletek a tapasztalataimat arról, mire érdemes figyelni egy-egy hosszabb utazás alatt.

MIBEN INDULJUNK ÚTNAK?

Egyszerűnek tűnő kérdés, mégis van pár alapszabály. Ha a télből a nyárba utazunk, akkor rétegesen öltözzünk fel, hogy megérkezésünkkor se érjen meglepetésként a meleg, és legyen mitől megszabadulnunk. A kényelem a legfontosabb. Mindenképp lapos talpú lábbelit viseljünk, olyat, amit könnyű fel- és levenni, nem szorít. Az alsóruházatunk, a nadrágunk is legyen kényelmes, laza, jól szellőző. Kerüljük a szűk nadrágokat, az öv viselését, a szoros gumírozású zoknit; mindazt, ami a lábunk vérkeringését elszoríthatja. Hosszú úton, ha elálmosodnánk, jó szolgálatot tesz egy felfújható nyakpárna.

MIKOR UTAZZUNK?

Sokan - főleg a kisgyerekekkel utazók - választják hosszabb autóúthoz az éjszakai órákat. Kétségtelen, hogy

EGY HOSSZABB AUTÓÚT FOLYAMÁN MINDIG FIGYELEK ARRA, HOGY KÉNYELMESEN UTAZZAK, ÉS MEGFELELŐ IDŐKÖZÖNKÉNT SZÜNETET TARTSAK,

vannak előnyei: a gyerek alszik, kisebb a forgalom, nincs olyan meleg. Azonban a hátrányokról sem szabad megfeledkezni: felborul a bioritmusunk, elálmosodhatunk a monoton vezetés alatt, másnap nagyon fáradtak leszünk, és a szép tájából sem látunk semmit a sötétben.

AUTÓKLÍMA - HASZNÁLJUK OKOSAN!

Nagy áldás, hogy amikor odakint tombol a hőség, az autóban kellemes



KEZDŐKNEK ÉS HALADÓKNAK



hőmérséklet uralkodik. De vigyázzunk: mindig fokozatosan hűtsük le az autót, legfeljebb a kinti hőmérsékletnél tíz fokkal hűvösebbre, és soha ne irányítsuk közvetlenül magunkra a fűvókákat.

MIT EGYÜNK, MIT IGYUNK UTAZÁS ALATT?

A hétköznapi életben sem egyszerű a számunkra legmegfelelőbb ételeket magunkhoz venni. Amikor a napirendünk felborul, még nehezebb ez, még nagyobb kihívást okoz a megfelelő időpontok és ételek kiválasztása. Nem vagyok híve a "majd eszem, amikor akarok" vagy "találunk valahol valamit" gondolatoknak. Inkább kicsit előre gondolkodom az utazás előtt, és megtervezem az étkezéseket. Kiválasztom az igényeinknek legmegfelelőbb helyet, felmérve, hogy

ÉLETMÓDVÁLTÓ

ki mit szeret enni, és kinek milyen extra igényei vannak. Az első és legfontosabb az, hogy éhségrohamban tilos bármit is bekapni vagy rágcsálni. A második az, hogy szomjoltásra mindig legyen nálunk innivaló - lehetőség szerint víz. Ha hosszú autótúra indulok, mindig készítek magamnak és a családnak magvas kenyérből szendvicseket, amelyek hűtés nélkül is jól elállnak. Kerülhet beléjük kemény sajt, füstölt lazac, olívbogyó, zöldpaprika, sonka, száraz szalámi vagy bármi, amit



könnyű kicsomagolni, nem esik szét, finom és tápláló. Útközben előszeretettel fogyasztom a Forever Aloe Blossom Herbal Teáját, mindenféle ízesítés nélkül. Két liter vízben kiáztatok egy filtert: frissít és ízletes. Másik alapvető szomjoltó a tiszta, alacsony ásványianyag-tartalmú Forever Sirona ásványvíz. Ezen kívül mindig van nálam feldarabolt nyers zöldség (sárgarépa, uborka, brokkoli, karalábé - igényeknek megfelelően), amit egy praktikus kis dobozba csomagolok. Pirított magvak natúr állapotban: ezt repüléskor szívesen fogyasztom, kirándulás közben viszont szívesebben eszem a sós változatot. Csemegének, az édesség pótlásra tökéletesek a friss gyümölcsök. Előre megtisztítva, feldarabolva viszem magammal ezeket is, akár csak a nyers zöldségeket.

AZ ALL INCLUSIVE CSÁBÍTÁSA

Én személy szerint nem részesítem előnyben az all inclusive ellátást: a folyamatos lehetőség és a korlátlanosság még azokat is elcsábítja, akik egyébként tudatosan étkeznek. Maradjunk mérték tartóak az étkezésünkben utazás, nyaralás alkalmával is: gondoljunk arra, hogy mennyi munkába és önfegyelembe került otthon a testsúlykontroll fenntartása, ne dobjunk sutba az elért eredményeket a csábító svédasztal láttán!



MIT EGYÜNK A PIHENÉSÜNK ALATT?

Ha idegen országban járok, nem csak a helyi nevezetességek, látnivalók, múzeumok érdekelnek, hanem törekszem arra is, hogy a helyi gasztronómiai kultúráját

is megismerjem. Szerencsére kezünkben az okostelefon, amellyel azonnal megnézhetjük egy-egy étterem értékelését, a vendégek ajánlásait. Ha az utcán eszünk, a ma oly divatos street food helyeken, akkor igyekszem megfigyelni, hogy hol van a legnagyobb sor. Ahol a helyiek szívesen állnak sorba, ott biztosan jó ételt adnak.

VIGYÁZZUNK MAGUNKRA!

Sajnos Afrika és Ázsia egyes országaiban a vezetékes víz nem alkalmas arra, hogy megigyuk, sőt, még fogmosáshoz sem használható. Ezt sokan tudják, mégis megfedkeznek erről, amikor a szálloda bárjában kortyolgatják a hűsítő koktélljukat, amiben a jégkocka szintén csapvízből készült... Utazás előtt mindig tájékozódjunk az adott országban jellemző vízminőségről, de elővigyázatosságból mindig legyenek nálunk olyan szerek, amikkel az esetleges nem várt problémákat csillapíthatjuk. Mindig figyeljünk arra, hogy étkezések előtt mossunk kezet! Ha erre nincs módunk, használjuk a Forever kitűnő kézfertőtlenítőt, amely elfér a legkisebb női táskában, de még a férfiak nadrágzsebében is.



ÁLLJUNK FEL, SÉTÁLJUNK, NYÚJTUNK!

Egy hosszabb autótúráján figyeltem arra, hogy kényelmesen utazzak, és megfelelő időközönként szünetet tartok, megálljak. Ilyenkor átmozgatom az elgémberedett izmait, feltöltöm a tüdőmet friss levegővel. Repülőutak alkalmával is gyakran felállok a székből, sétálok, nyújtok, igyekszem serkenteni a lábam vérellátását.

REPÜLÉSI BAJOK

Sokan félnek a repüléstől, pedig köztudottan a legbiztonságosabb utazási mód. Persze előfordul, hogy kicsit meredekebbre sikerül a landolás, vagy viharba kerül a gép, és elfog minket az émelygés. Ennek megelőzésére még a földön együnk valami könnyen emészthető ételt! Aki rosszul bírja a repülőutat, annak érdemes a gép törzséhez közelebb helyet foglalnia, itt ugyanis kevésbé érezhetőek a manőverek. A fel- és leszálláskor gyakran bedugul a fülünk, ezt megszüntethetjük folyamatos rágózással.

IDŐELTOLÓDÁS

Ha a mienktől eltérő időzónába utazunk, mindig tapasztalhatjuk az időeltolódás hatásait (a tengerentúlon ez akár fél napos "csúszást" is jelenthet). Ilyenkor étvágytalanságot, kimerültséget, emésztési panaszokat tapasztalhatunk. A szervezetünknek akár két-három napra is szüksége lehet az átálláshoz, ugyanis a "belső órák" megzavarodik ilyenkor. Legyünk türelmekkel, együnk kis adagokban könnyű ételeket, kicsit csaljuk el a lefelés és ébredés időpontját, hogy mihamarabb a helyiekkel egy ritmusban élhessünk!



TÚLÉLŐCSOMAG UTAZÁSHOZ

Amit mindenhol magammal viszek a kézitáskámban vagy az autó kesztyűtartójában:

- ✓ **Forever Sirona szénsavmentes ásványvíz:** számomra a legfinomabb ásványvíz, bárhol, bármikor. 
- ✓ **FAB X:** tökéletes cukormentes ital, azonnali feltöltődést ad. 
- ✓ **Forever Royal Jelly:** egy igazi "szuper-élelmiszer", tápláló és finom. 
- ✓ **Forever Hand Sanitizer:** bárhol, víz nélkül is fertőtleníthetem és felfrissíthetem vele a kezem, az arcom. 
- ✓ **Forever Aloe Sun Lips:** fényvédelem és ápolás az ajkaimnak. 
- ✓ **Aloe Lotion:** ha csak egy bőrpoló fér a csomagodba, ez legyen nálad, hisz arcra és testre is kiváló hidratáló. 
- ✓ **Forever FastBreak:** az éhség azonnali csillapítása egy energiaszelettel, amivel akár egy étkezést is kiválthatunk. 
- ✓ Továbbá: papírzsebkendő, nedves törlőkendő, ragtapasz, szemetes tasak.