

Me mareo mucho cuando viajo

La sensibilidad a tener **mareos y náuseas en los viajes** depende de cada persona. Algunas personas jamás experimentan síntomas, mientras que otras sufren mucho incluso antes de ponerse en marcha. El **trastorno debido al movimiento por mar, aire, coche, tren** o cualquier tipo de atracción con movimiento y cuyos principales síntomas son **náuseas, falta de equilibrio** e incluso **vómitos** se conoce como **cinetosis**. Y sabemos que ¡es muy incómodo!

Un coche bien ventilado es ideal para viajar...

Además de seguir las principales recomendaciones como no comer ni beber mucho antes de viajar, respirar aire fresco, elegir la menor zona de movimiento, puedes aliviar los síntomas con tus aceites esenciales de **Menta** o **AromaEase**. Masajea unas gotas de Menta diluida con aceite vegetal en el abdomen y pecho **para mejorar las náuseas**. Puedes inhalar Menta para ayudar a mantener una **sensación de bienestar** cada vez que lo necesites. Además, la Menta abre y libera bloqueos emocionales si tienes pánico a los transportes.

Puedes usar también dos gotas de AromaEase aplicadas diluidas en el plexo solar, e inhalarla cada vez que lo necesites. La **mezcla AromaEase** contiene menta, hierbabuena (**refresca y revitaliza la mente**), jengibre (potencia el ánimo), cardamomo (aporta energía) e hinojo (**alivia los trastornos estomacales leves**, ya que es una planta digestiva).

Pon una bolita de algodón con una gota de estos aceites en el conducto del ventilador del coche para refrescar el aire.

