



## OP REIS

reizigersongemakken, kruiden en supplementen.

Nederlanders staan bekend als reislustig. Met grote regelmaat nemen wij de auto, trein, boot of het vliegtuig voor vakanties, weekendtrips of zakenreizen. Alhoewel op reis gaan vooral leuk hoort te zijn, wordt een grote groep reizigers met regelmaat geconfronteerd met reizigersongemakken zoals reisziekte, darmproblemen of zonneallergie. Een aantal voedingssupplementen kan ondersteuning bieden bij deze ongemakken, zodat u optimaal van uw reis kunt genieten.

### Aanpassen aan andere omstandigheden

Een lange reis en aanpassing aan een geheel andere omgeving kan veel van iemand vergen. Tijdsverschil kan een extra belasting vormen en bijvoorbeeld tot uiting komen in de vorm van een jetlag.

Een grote overgang kan als stress-situatie beschouwd worden. Lichaam en geest hebben moeite om zich aan te passen aan de nieuwe omstandigheden. Een adaptogeen kan in dit soort situaties uitkomst bieden. Adaptogene kruiden zijn onder meer de ginsengsoorten, eleuthero-coccus (siberische ginseng) en vooral het kruid rhodiola rosea. Rhodiola zorgt er voor dat in een situatie van stress een veel kleinere belasting plaatsvindt van de bloedsuikerspiegel, het immuunsysteem, de spijsvertering, hormoonhuishouding, de bloeddruk en alle andere systemen in het lichaam.

Rhodiola kan zowel preventief worden ingenomen als op het moment dat de klachten tot uiting komen (1-3 capsules per dag).

### Reisziekte (misselijkheid)

Misselijkheid is een veel voorkomende klacht tijdens het reizen. Voor velen zijn de woorden 'zeeziekte', 'wagenziekte', en 'luchtziekte' helaas maar al te herkenbaar.

Een veilig natuurlijk middel om misselijkheid te voorkomen kan de gemberwortel zijn. Uit onderzoek blijkt dat de fenolen uit gemberwortel alle vormen van misselijkheid kunnen verminderen. De verse wortel kan erg scherp zijn. Om die reden wordt vaak gekozen voor de extracten van de wortel in capsulevorm. De meest gebruikte dosering is één tot twee gram per dag, liefst een dag voor de reis beginnen met innemen.

### Reizigersdiarree

Diarree kan het gevolg zijn van voedselvergiftiging of een verandering van klimaat of voeding. De natuurlijke reactie van het lichaam is om de schadelijke bacteriën zo snel mogelijk kwijt te raken, waardoor diarree ontstaat.

Een nadeel van diarree is dat niet alleen de bacterie, maar ook een deel van de darmflora wegspoelt. Het is belangrijk om de darmflora zo snel mogelijk weer op te bouwen met een darmflora-opbouwend preparaat (probioticum).

Het is verstandig om niet meteen stoppende middelen te gaan gebruiken. Dan blijft de verwekker van de darmklachten immers ook langer in het lichaam. Houdt de diarree langer dan een paar dagen aan, dan zijn stoppende middelen wel aan te raden, evenals veel (water) drinken, om uitdroging tegen te gaan.

Indien men naar landen reist waar het risico van diarree erg groot is, kan men al van te voren een probiotica preparaat innemen, om de kans op diarree te verminderen. Bij probiotica is de kwaliteit erg belangrijk. Zo dienen de aanwezige bacteriën in een preparaat lichaamseigen en levensvatbaar te zijn om daadwerkelijk een positieve bijdrage te kunnen leveren aan de spijsvertering en de gezondheid. Verder dienen de bacteriestammen zoveel mogelijk maagzuurresistent te zijn. Het meest uitgebreide, goed gedocumenteerde wetenschappelijk onderzoek is gedaan met de bacteriestammen *L. acidophilus* LA-5°, *B. lactis* BB-12°, *S. thermophilus* TH-4™, *L. rhamnosus* GG, LGG°, *L. CASEI* 431° en *L. paracasei*. Deze stammen zijn gecontroleerd op genetische vingerafdruk en worden beschouwd als de meest effectieve; zeker wanneer zij in combinatie worden toegepast.

### Ander eten

Eén van de meest aantrekkelijke kanten van reizen is voor velen het in aanraking komen met andere culturen en gewoonten. Daarbij hoort ook vaak een andere keuken. Dit kan bij sommige mensen juist leiden tot een erg eenzijdig voedingspatroon in het buitenland, omdat de lokale keuken niet wordt gewaardeerd of verdragen. In

die gevallen is het aan te raden de voeding aan te vullen met een hooggedoseerd, breed samengesteld multi-vitaminen/mineralenpreparaat om voedingstekorten te voorkomen.

### Zon en huid

Een reis naar een zonnig land kan de kans op huidverbranding, huidveroudering en zonne-allergie vergroten. Deze klachten lijken verschillend van aard, maar zij worden allen veroorzaakt doordat het UV-licht van de zon de huid beschadigt.

Onderzoek bij mensen heeft aangetoond dat anti-oxidanten de huid kunnen beschermen tegen beschadiging door UV-licht. De belangrijkste anti-oxidanten in relatie tot UV-licht zijn de carotenoïden en dan vooral lycopene. Deze stoffen vindt u vooral in groente en fruit, maar zijn ook verkrijgbaar als voedingssupplement. Het wordt aangeraden om liefst enige weken vóór de blootstelling aan zonlicht te starten met inname, om een voldoende hoge concentratie van deze stoffen in de huid te bereiken.

Anti-oxidanten zijn voor een goede werking altijd afhankelijk van de aanwezigheid van andere anti-oxidanten. Het is daarom niet verwonderlijk dat onderzoeken waarin meerdere anti-oxidanten werden gecombineerd, de beste resultaten lieten zien. Het wordt daarom aangeraden om anti-oxidanten in te nemen in een complexvorm dat de verschillende carotenoïden bevat.

### Koortslip

Een koortslip is een veel voorkomend ongemak tijdens een zonzvakantie. Een koortslip wordt veroorzaakt door het herpes simplex virus, waarvan naar schatting 70% van onze bevolking drager is. Dit virus ontwikkelt zich doorgaans bij een verlaagde weerstand. Intens zonlicht is een factor die de weerstand sterk verlaagt. Een dieet dat arm is aan het aminozuur arginine en extra inname van het aminozuur lysine, kan de vermenigvuldiging van het virus afremmen en zo de koortslip bestrijden. Relatief veel arginine zit in chocolade, pinda's, noten, zaden, uien en champignons. Extra inname van 2000-4000 mg lysine is doorgaans een effectief middel om een koortslip te helpen onderdrukken.

### Samenvatting en advies

Op reis gaan kan een aantal ongemakken met zich meebrengen, zoals darmproblemen, reisziekte of een koortslip. Bepaalde kruiden en/of voedingssupplementen en probiotica kunnen ondersteuning bieden. Let goed op het moment dat u met inname begint. Bij huidproblemen zoals zonne-allergie is het aan te raden al enige weken voordat u de zon opzoekt met inname van een carotenoïden complex te beginnen, terwijl lysine dat bij een koortslip behulpzaam kan zijn, pas wordt ingenomen op het moment dat de klachten zich openbaren.

*Voor meer informatie over reizen en het gebruik van bepaalde voedingsstoffen kunt u zich wenden tot uw drogist, reformzaak, natuurvoedingswinkel of natuurgeneeskundig therapeut.*