



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## DENİZ TUTMASI

Bazı kimseler dalgalı havalarda gemilerin sallanmasından rahatsız olur, bulantı duyarlar. Deniz tutması sallantı sırasında iç organların dengesinin bozulmasından ileri gelir. Bunu önlemek için iç organların salgısını azaltan çeşitli ilaçlar vardır. En iyisi deniz tutan kimselerin seyahatlerinde hafif yemek yemeleri, gemi sallanmaya başlayınca yatmalıdır.

---