



<https://www.ok-salute.it/benessere/mal-dauto-tutti-rimedi-efficaci-per-prevenire-la-nausea/>

- [Benessere](#)

Mal d'auto: tutti i rimedi efficaci per prevenire la nausea

La chinetosi è un disturbo che può insorgere nel momento in cui subiscono variazioni di posizione dovute al moto. Ecco come prevenirlo



Non vediamo l'ora di partire per le vacanze ma appena ci mettiamo in auto iniziamo ad avvertire un senso di nausea, sudiamo e siamo molto pallidi. La [chinetosi](#) (o cinetosi) è un disturbo che può insorgere in persone predisposte, adulti o bambini per lo più dai due anni in su, nel momento in cui subiscono variazioni di posizione dovute al moto. Si può verificare anche quando siamo in volo, in mare o su altri mezzi di trasporto. **In commercio si trovano rimedi farmacologici e non, che ci si può procurare prima di affrontare un viaggio.** Sfogliate la gallery per scoprire quali sono.

Compresse e chewing gum



Le compresse, i chewing gum e le supposte sono a base di **dimenidrinato**, un principio attivo che agisce con un meccanismo tipicamente antistaminico, cioè con **effetto sedativo sul sistema nervoso centrale**. La durata dell'effetto di una singola dose è limitata a 4-6 ore, per cui l'assunzione può essere ripetuta se il viaggio dura più a lungo. **Vanno presi almeno 30 minuti prima della partenza.**

Controindicazioni

Questi prodotti possono dare molta sonnolenza, secchezza alla bocca, disturbi alla vista, stitichezza, ritenzione urinaria. Meglio evitarli se in contemporanea si bevono alcolici o si assumono altri farmaci con effetti sedativi sul sistema nervoso, per esempio quelli per trattare i sintomi del raffreddore e quelli per l'insonnia.

Braccialetti



Hanno funzione antivomito. L'efficacia si basa su un antico principio della medicina cinese. **Il bracciale va applicato nel punto P6 dell'agopuntura, posto sopra la linea distale del polso.** Con la pressione di questo punto si ottiene una riduzione della nausea. Per applicarli nel modo giusto bisogna seguire le istruzioni riportate sulla confezione e indossarli per tutta la durata del viaggio. Non c'è alcuna controindicazione.

Zenzero



È uno dei rimedi naturali più collaudati. **Molto efficaci sono la radice fresca, le gocce, le capsule.** La spezia fresca si compra al supermercato (basta mangiarne circa un grammo), mentre in farmacia o in erboristeria si potrà scegliere tra olio essenziale (un paio di gocce da bere diluite in acqua) e granuli o capsule a base di zenzero essiccato, da assumere un'ora prima di mettersi in viaggio. In alternativa, **in farmacia si trovano le gomme da masticare allo zenzero, da mettere in bocca ai primi accenni di chinetosi.** Il beneficio è emerso, come si legge sulla rivista *The Lancet*, dopo aver esaminato la gran parte degli studi condotti sulle proprietà antivomito della radice: lo zenzero frena il senso di nausea (da crudo, non una volta cotto).