

## L'alimentazione giusta contro il mal d'auto

Consigli utili per viaggiare sereni

*I cibi giusti per contrastare gli effetti indesiderati del mal di viaggio.*



Fine agosto: tempo di mettersi in viaggio per ritornare dalle ferie. Oltre allo stress da rientro, molti vacanzieri devono affrontare anche la **chinetosi**, più nota come **mal di viaggio**. Che sia in auto, aereo o nave, la chinetosi si fa sentire con dei sintomi tipici come il sudore freddo, le vertigini, la nausea, il vomito e la cefalea.

Per fortuna si può trovarvi rimedio nella sana alimentazione.

Se il mal d'auto si traduce soprattutto in disturbi allo stomaco, allora è consigliabile preferire, alcuni giorni prima di mettersi in viaggio, dei **cibi ricchi di vitamine del gruppo B**.

Contro la nausea si può ricorrere a un rimedio della nonna consolidato la cui efficacia è stata dimostrata anche da diversi studi scientifici: lo **zenzero**. Masticarne la radice mentre si è in viaggio è il modo

migliore per prevenire o alleviare la nausea, in alternativa bastano dei preparati a base di zenzero, come dei gustosi biscotti.

La chinetosi si contrasta anche con degli **oli essenziali** da inalare tramite un fazzoletto; per esempio è particolarmente efficace contro nausea e vomito l'olio essenziale di **menta**. Offrono il loro valido aiuto contro il malessere da viaggio anche gli oli essenziali di basilico, bergamotto, rosmarino, eucalipto, arancio amaro, sandalo e mandarino. In caso di spossatezza o per superare il jet lag sono utili gli oli di limetta, mirto e salvia.

Infine, è consigliabile non salire in auto né dopo aver mangiato molto né se si è a digiuno, meglio allora limitarsi a uno spuntino sano e leggero che non appesantisca troppo.