



Lo zenzero contro il mal d'auto, aereo e nave

Mal d'auto? Ecco il rimedio naturale, semplice ed efficace
mariagrazia, venerdì 22 maggio 2009 - 20:55:54

Se state già organizzando le vostre vacanze, ma il solo pensiero di mettervi in macchina, in aereo o su qualsiasi altro veicolo vi fa venire la "nausea", niente paura c'è un rimedio che fa per voi e arriva direttamente dal mondo della natura: lo zenzero.

Probabilmente in molti lo conoscono e lo utilizzano in cucina per insaporire le pietanze ma, forse, pochi sanno che può diventare anche un ottimo rimedio contro la chinetosi (male da trasporto).

Secondo un articolo del 2000 apparso sulla rivista "The Lancet" dal titolo "Efficacy of ginger for nausea and vomiting: a systematic review of randomized clinical trials", lo zenzero sarebbe in grado di ridurre qualsiasi forma di nausea (persino quella derivante da gastroenteriti) meglio e più velocemente della maggior parte dei farmaci di sintesi (chimici).

La più affidabile fonte di informazioni sulla terapia a base di piante è sicuramente quella della FDA tedesca, la quale raccomanda il consumo di zenzero proprio in caso di chinetosi. Secondo l'AHPA (American Herbal Products Association), lo zenzero può essere collocato tra i fitoterapici appartenenti alla classe A1 (erbe sicure).

Un altro studio i cui risultati sono stati pubblicati su "Alternative Therapies in Health and Medicine" dimostra che può essere adoperato con successo e senza effetti collaterali anche dalle donne in dolce attesa, alle quali riduce anche la nausea gravidica.

Il metodo più semplice per assicurarsi l'attività antiemetica (antivomito) dello zenzero è quella di masticare un piccolo pezzo di radice di zenzero fresco prima ed, eventualmente, durante il viaggio.

Chi ritiene lo zenzero fresco esageratamente "piccante", può sostituirlo con la tintura madre (TM) oppure con l'olio essenziale, del quale è sufficiente inalare i vapori per alleviare il disturbo.

Come ultima alternativa, si può utilizzare lo zenzero in polvere o in capsule.

Per i bambini che soffrono di mal d'auto si può eseguire un piccolo massaggio sulle pieghe dei polsi con l'olio essenziale diluito in olio vegetale.

(Luigi Mondo & Stefania Del Principe)

[Fonte](#)