

## **CINETOSI o MAL DI VIAGGIO**



Il mal di viaggio , o cinetosi, è un disturbo benigno caratterizzato da nausea, vomito, o vertigini, che alcune persone provano in seguito a spostamenti del corpo rispetto all'ambiente circostante. È un disturbo che riscontra più facilmente nei bambini fra i due e i dodici anni e che normalmente si attenua o scompare con l'età. Può essere prevenuto in modo più o meno efficace con varie misure, medicamentose o non medicamentose

### Agire senza medicine

- sedersi al posto più stabile del veicolo (sedile anteriore dell'auto, in testa al treno, al centro della barca, all'altezza delle ali sull'aereo) e nel senso di marcia
- guardare l'orizzonte o degli oggetti distanti, evitare i movimenti con la testa, allungarsi e tenere gli occhi chiusi
- non leggere o guardare fisso all'interno del veicolo
- qualsiasi forma di distrazione che non sia la lettura può aiutare: parlare, giocare, ascoltare musica
- chi guida: adottare una guida soft
- evitare certi odori (fumo) o profumi (forti) all'interno dell'abitacolo
- sgranocchiare qualcosa di secco di tanto in tanto (zwieback, pane secco)
- acupressione (braccialetto Sea-Band®)

### Agire con sostanze medicamentose

- medicinali tradizionali: Itinerol B6®, Stugeron®, ecc. Importante: assumerle almeno mezz'ora prima di mettersi in viaggio. L' Itinerol® provoca sonnolenza, ciò che può essere considerato un vantaggio nei bambini.
- Trawell® cicche da assumere ai primi sintomi
- Fitoterapia: rizoma di zenzero (Zintona® caps.) dai 6 anni
- Omeopatia: Cocculus complesso SN, Cocculine Boiron, Similasan maux de voyage



**Buon viaggio!**