



Prevenzione e Rimedi per il Mal di Mare





Il mal di mare (cinetosi) è una sensazione fastidiosa che può rovinare una bella giornata in barca. Colpisce sia chi è alle prime armi, sia marinai esperti. Si manifesta quando il cervello riceve dagli **occhi**, dall'**orecchio** e dai **sensori muscolari**, informazioni contrastanti relativamente alla **posizione del corpo** nello spazio. Ad esempio l'occhio che guarda fuori dall'oblò in navigazione percepisce il **movimento** mentre l'orecchio dice che siamo seduti e quindi fermi. Questa confusione può far sorgere i **sintomi della cinetosi**.

Per fortuna, ci sono tanti rimedi semplici e utili che possono aiutare a prevenirlo o ridurne gli effetti!




Alimentazione

- ✓ Mangiare leggero prima e durante la navigazione.
- ✓ Scegliere cibi semplici come cracker, frutta secca, pane o riso.
- ✓ Bere acqua a piccoli sorsi per restare idratati.
- ✗ Evitare alcolici, latticini, cibi grassi e caffeina.






Rimedi naturali e omeopatici

-  Lo zenzero (in tisana, caramelle o capsule) riduce nausea e vomito.
-  Oli essenziali di menta o limone: da inalare o diffondere.
-  Braccialetti antinausea con digitopressione.
-  Rimedi omeopatici come Cocculus o Tabacum (chiedere sempre a un esperto).





Farmaci

-  Cerotti a base di scopolamina (da mettere qualche ora prima di partire).
-  Antistaminici specifici (contenenti dimenidrinato o meclizina come Travelgumo o Xamamina).
-  Chiedere sempre consiglio al medico, soprattutto per bambini e persone con patologie.

Posizionamento e comportamento in barca

-  Guardare l'orizzonte e stare all'aperto.
-  Non scendere in cabina, prepara prima ciò che ti serve.
-  Evitare di leggere o fissare lo smartphone.
-  Restare al centro della barca o in zone più stabili.
-  In caso di forte malessere, sdraiarsi supini con occhi chiusi.

Altri consigli utili

-  Vestirsi a strati con abiti comodi, in modo da non avere né caldo né freddo.
-  Riposare bene la notte prima di partire.
-  Respirare lentamente e profondamente.
-  Distrarsi con attività leggere a bordo, un esempio? Partecipa alla conduzione della barca.

Prevenire il mal di mare è possibile e spesso anche semplice, farlo passare una volta iniziato è molto più difficile. Per questo, appena avverti i primi sintomi, avvisa subito lo Skipper: intervenire tempestivamente può fare la differenza. Con piccoli accorgimenti e i giusti rimedi, il mal di mare non sarà più un ostacolo! Goditi la navigazione e lasciati cullare dalle onde in totale serenità. 