# Rimedi per il mal di mare

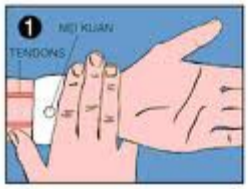
*Non fatevi bloccare a terra dalla paura del mal di mare (chinetosi), perdereste inutilmente una Magica esperienza.*

Il mal di mare rappresenta la risposta del nostro organismo alle particolari sollecitazioni provocate da spostamenti rapidi e repentini, o che avvengono con cadenze regolari ed irregolari, sollecitando continuamente il nostro apparato nervoso. Il cervello di fronte al continuo variare della posizione, all'irregolarità del movimento ed alla variazione della sua velocità, può trovarsi in difficoltà ad elaborare i dati che gli vengono inviati e a rispondere efficacemente a stimoli sempre diversi.
La velocita' di adattamento varia da soggetto a soggetto.
Partendo dal presupposto che il corpo col tempo si abitua alle nuove sollecitazioni e il disturbo passa, esistono vari modi per evitare di soffrire a bordo.
La prima cosa da fare sarà prendere alcune precauzioni alimentari:
Meglio evitare tutti i cibi che favoriscono la iperacidità gastrica, fritti al primo posto: le fibre a temperature molto elevate determinano processi di carbonizzazione che richiedono tempi di digestione molto lunghi.
Da evitare anche i piatti a base di grassi animali (eccettuato il pesce), e naturalmente il burro, la panna e la pancetta.
Sconsigliati anche gli alimenti dolci.
Va limitato il consumo di salumi, fatta eccezione per il prosciutto crudo (meglio togliere il grasso), i formaggi specie se freschi e ricchi di materie grasse (il parmigiano reggiano e il grana padano sono invece consigliati).
No anche al latte, soprattutto in abbinamento al caffè, tra i principali responsabili del senso di nausea. Evitare di mangiare agrumi a stomaco vuoto.
Non bisogna abusare degli alcolici, ricordando che sono sconsigliati in particolar modo il vino bianco secco e i superalcolici, specie i distillati di uva (grappa, acquavite, brandy e cognac).

| **Cerotto alla Scopolamina (Transcop)** | |
|---|---|
| | Il farmaco viene liberato da uno speciale cerotto, che va applicato dietro l'orecchio, in una zona priva di capelli, almeno 2 ore prima di iniziare il viaggio (ma l'efficacia massima si ha dopo 6-8 ore). Un cerotto resta efficace per 3 giorni. Non applicare più di un cerotto per volta. Dopo l'applicazione del cerotto è importante lavare e asciugare accuratamente le mani, per evitare che tracce del prodotto possano giungere a contatto degli occhi. La stessa precauzione va adottata quando si rimuove il cerotto. Se necessario, dopo 3 giorni, si può riapplicare un nuovo cerotto, dopo aver eliminato quello ormai esaurito e cambiando la sede di applicazione.<br>Non applicare su cute lesa (tagli, ferite). |

| **Compresse di Dimenidrato (Xamamina)** | |
|---|---|
| | Principio Attivo Dimenidrato, annoverato tra gli Antistaminici<br>Prevenzione e trattamento della nausea, del vomito e della vertigine (perdita dell`equilibrio), proprie delle naupatie (mal di mare, d`auto, di treno, d`aereo).<br>Gli effetti indesiderati più frequenti rilevati negli studi clinici sono stati di sonnolenza e con l`impiego degli antistaminici possono verificarsi sonnolenza, secchezza della bocca, sensibilita` alla luce, disturbi della vista, disturbi della minzione, mal di testa, anoressia, nausea, reazioni cutanee su base allergica |

| **Compresse di Dimenidrato (Valontan)** | |
|---|---|
| | Principio Attivo Dimenidrato, annoverato tra gli Antistaminici<br>Prevenzione e trattamento della nausea, del vomito e della vertigine (perdita dell`equilibrio), proprie delle naupatie (mal di mare, d`auto, di treno, d`aereo).<br>Gli effetti indesiderati più frequenti rilevati negli studi clinici sono stati di sonnolenza e con l`impiego degli antistaminici possono verificarsi sonnolenza, secchezza della bocca, sensibilita` alla luce, disturbi della vista, disturbi della minzione, mal di testa, anoressia, nausea, reazioni cutanee su base allergica |

| **Braccialetto per il mal di mare** | |
|---|---|
|  <br> <br> <br> | Esistono anche trattamenti non farmacologici che hanno un discreto risultato, come i braccialetti Seaband o simili. Questi rimedi funzionano con il principio della acupressione, attraverso la stimolazione del punto Neiguan, situato tre dita sopra la piega del polso, sul lato palmare, fra i due tendini flessori centrali. I braccialetti elastici hanno un bottone plastico che comprime il punto Neiguan. In alcuni casi la stimolazione di questo punto di acupressione può arrestare la nausea anche dopo la sua insorgenza. |

| **Panino con le sarde** | |
|---|---|
| | Gli alimenti salati, che sviluppano una reazione basica, sono un vero toccasana: ecco spiegato il motivo della sarda sotto sale che i marinai di un tempo usavano come rimedio per il mal di mare. |