

## Contro il mal di mare!

### Azzardiamo a dare dei suggerimenti.

Il mal di mare nasce e si impossessa di noi quando meno ce lo aspettiamo. Basta poco. Dovete sapere che è tutta colpa de nostri centri nervosi deputati all'equilibrio (occhi, orecchi, cervelletto, ecc) e che quindi, quando il nostro occhio non è in sintonia con ciò che registra il nostro orecchio, cioè quando siamo in barca e facciamo dei movimenti non usuali per cui l'orecchio informa che qualcosa non va al cervello, il corpo reagisce: la risposta è simile a quella che il corpo darebbe in caso di avvelenamento: il vomitare. Tra l'altro non si sa ancora il motivo di ciò!

Premettiamo che in barca a vela il mare mosso "si sente" decisamente meno che in una barca a motore perché lo scafo è accompagnato dall'onda: lo yacht si piega su un fianco e procede regolarmente nel suo movimento sui flutti senza le oscillazioni e le manovre brusche che si avverirebbero su di un motoscafo.

regola n° 1: non andare mai in mare a stomaco vuoto....anche se e' calmissimo !! Uno stomaco pieno di cose "giuste" sarà meno vulnerabile.

regola n° 2: non cominciare a dire, fin dalla sera prima dell'uscita in barca, "sicuramente mi sentirò male" oppure quando si è ancora in banchina "ecco ....ho già la nausea"; la suggestione ha un potere molto forte sulla nostra mente ....pensare ad altro dunque!

regola n° 3: coprirsi sempre molto bene. Anche d'estate in mezzo al mare può essere molto freddo! Pile e felponi nella sacca anche in agosto!

regola n° 4: mai tenere i piedi bagnati. Staremmo nel giro di poco tempo molto male....devono in qualche modo essere collegati alla nostra pancia, mah!!!

regola n° 5: mangiare roba salata un'oretta prima di salire a bordo: cracker, panini, toast...ma mai con salse o intingoli vari. Bandite le brioche e i cappuccini. Fate una colazione asciutta! E continuate a mangiucchiare anche in navigazione. Vi distrarrà oltretutto!

regola n° 6: se il mal di mare già vi ha avvinto mantenete la calma e ingerite solo pane asciutto con molta mollica e non bevete nulla...solo quando starete un pò meglio bevete qualcosa di caldo: un tè sarà l'ideale.

**regola n° 7** : i più coraggiosi possono mangiare le alici sotto sale....i pescatori , che come tutti i comuni mortali possono soffrire il mal di mare , dicono che funziona ma io non ho mai provato ! Preferisco il pane !

**regola n° 8** : mai scendere sotto coperta ...la barca rolla e beccheggia . La nafta del motore inevitabilmente fuoriesce e tra il movimento e i cattivi odori sarete subito colti da malessere. Fuori dunque , all'aria fresca .

**regola n° 9** : se vi sentite girare il capo e vi comincia a venire un pò di nausea , siete ancora in tempo: ben coperti stendetevi "a pancia in su" , fuori , nel punto più basso della coperta a occhi chiusi e cercate di assecondare i movimenti della barca con il vostro corpo. Mai irrigidirsi ...ma farsi cullare dal movimento. Vi passerà al 100% !!!

**regola n°10**: se siete sotto costa potete , sempre mantenendo la calma , mettervi a guardare insistentemente l'orizzonte ,che essendo un punto di riferimento fisso , metterà pace tra i vostri occhi e i centri dell'equilibrio.

**regola n°11**La coca-cola è molto efficace contro il mal di mare. Funziona davvero!!!!!!!!!!!!!!  
Un altro consiglio è che se uno deve proprio rigettare, lo faccia, ma sotto vento e naturalmente in mare!!!!!!

E se proprio tutte queste cose non dovessero funzionare su di voi prendete un pò prima di partire (secondo la posologia ) le famose pasticche per il mal di mare o mettete i cerotti se dalla sera prima è meglio, durano tre giorni . Ma , ricordate , innanzi tutto sappiate che dormirete per tutto il viaggio , quindi perderete il più bello ; secondo, i rimedi naturali sono sempre i migliori , meno medicine più salute !

A cura di Roberto Carini