

Vacanze in barca: i rimedi contro il mal di mare

La settimana scorsa abbiamo parlato di “Yoga in barca per una salutare vacanza di relax” e “Corsica, Provenza, Sardegna e Costa Azzurra per un Capodanno in crociera”, due vacanze da trascorrere a bordo. Non abbiamo però affrontato quelli che possono essere i problemi legati ad una vacanza in mezzo al mare, problemi come il mal di mare che possono essere scoraggianti e limitanti. Per risolverli ci siamo affidati a Crocierissime.it. Questa piattaforma nasce dall’esperienza pluriennale nel mercato crocieristico internazionale dei suoi fondatori con un progetto innovativo nel campo del turismo online. Il suo obiettivo è sviluppare anche in Italia le migliori tecnologie di servizio ai consumatori mettendo a disposizione un sito web interamente dedicato al mondo delle crociere.

Soffrire di mal di mare è una delle principali preoccupazioni di chi si accinge a prenotare una vacanza in crociera. Il solo pensiero di questa fastidiosa possibilità a volte basta a scoraggiare molte persone che stanno pensando di sperimentare per la prima volta questa esperienza.

Bisogna tenere presente, però, che sono pochissimi i giorni in cui potrebbe capitare di “ballare” in mare a tal punto da creare questa spiacevole sensazione. Inoltre, le compagnie scelgono rotte apposite che evitano aree con le correnti più forti e i mari più agitati, in modo da cercare di rendere il viaggio più tranquillo. In ogni caso, le moderne navi da crociera riducono al minimo le oscillazioni causate dal mare o dal vento grazie agli stabilizzatori. Ecco alcuni consigli per alleviare i sintomi del mal di mare o evitare di soffrirne a bordo:

1. Scegliere una nave con stabilizzatori anti rollio.

Quando si sceglie una nave da crociera è buona regola

essere sicuri che abbia stabilizzatori anti rollio. Tutte le navi costruite dopo il 2000 sono dotate di questa tecnologia quindi è fortemente improbabile scegliere un'imbarcazione che non ne sia dotata. Si tratta fondamentalmente di due o quattro grandi pinne che si stendono sotto lo scafo e che, a seconda delle onde, bilanciano il movimento, rendendolo quasi impercettibile.

- 2. Scegliere la cabina giusta.** Le oscillazioni si percepiscono di più alle estremità rispetto al centro della nave, quindi le persone più soggette a mal di mare dovrebbero tenerne conto quando fanno la loro prenotazione: ovviamente le cabine esterne e sui ponti superiori hanno vista più bella, ma quelle all'interno e quelle sui ponti inferiori riescono sicuramente a garantire maggior equilibrio.



- 3. Ricorrere a rimedi naturali come mele verdi e zenzero.** È buona regola non iniziare mai il viaggio a stomaco

vuoto, cosa che invece favorisce notevolmente l'insorgere di nausea. Bisogna cercare di mangiare qualcosa, preferibilmente carboidrati e cose secche come pane, cracker, croissant, pasta e cereali, e mantenere il corpo sempre ben idratato con acqua, latte o succhi non acidi come mela o ananas, bandite le bevande alcoliche. Ci sono inoltre due rimedi naturali che aiutano a ridurre il senso di nausea: il primo sono le mele verdi, molto diffuse tra i marinai. Il secondo è lo zenzero, un toccasana naturale che aiuta a prevenire il mal di mare. Per facilitarne il consumo viene venduto in vari modi, sotto forma di dolci, biscotti, gomme da masticare, ecc. Si trova anche in capsule che si assumono come medicinali. È bene iniziare a consumare zenzero prima del viaggio, almeno 24 ore prima dell'imbarco.



4. Fare pressione sul polso. Questo è un rimedio molto semplice e curioso, basta fare una pallina di carta

delle dimensioni di un cecio e metterla tra il cinturino dell'orologio e l'interno del polso, delicatamente, premendo le vene che passano in quella zona. Questa piccola pressione basata sullo stesso principio dell'agopuntura o dell'agopressione migliora significativamente i sintomi della nausea. Inoltre, si può acquistare un braccialetto speciale che agisce allo stesso modo, creando la stessa pressione sul polso, nelle farmacie o direttamente a bordo della nave.

- 5. Prendere una boccata d'aria fresca o utilizzare l'aromaterapia.** Molte volte basta semplicemente prendere una boccata d'aria fresca davanti al mare; l'ideale è mettersi a prua, davanti, guardare l'orizzonte, fare grandi respiri e gradualmente buttare fuori l'aria molto lentamente e con un ritmo costante. È risaputo che ci sono anche alcuni oli essenziali che aiutano a lenire la nausea, soprattutto la menta piperita e la lavanda.



- 6. Ricorrere a farmaci o cerotti appositi.** Se si sa di

essere delicati, meglio andare in farmacia prima del viaggio e premunirsi con un medicinale come Travelgum, Xamamina e farmaci equivalenti, possibilmente contenenti caffeina per evitare l'effetto sonnolenza che producono. Sono disponibili in diverse modalità per facilitarne il consumo, pillole, gocce, gomme da masticare, caramelle, ma è importante ricordarsi che devono essere presi prima di salire a bordo, non funzionano se assunti quando si soffre già di mal di mare. Altra soluzione, infine, sono i cerotti antinausea che di solito vanno messi dietro l'orecchio: il loro effetto dura diversi giorni.

Buon viaggio!!!