



IL MAL DI MARE

La cosa principale è non preoccuparsi: non è detto che se uno ha sofferto di mal di mare una volta significhi soffrirlo sempre; il mal di mare come tutti i malesseri, come arriva, passa, basta posare i piedi sulla terra ferma e passa immediatamente. Inoltre il corpo umano è molto veloce nell'adattarsi a situazioni nuove ed insolite e quindi non è escluso che dopo poco tempo il malessere tende a passare da solo, anche senza scendere a terra

CAUSE

- **Freddo** Il freddo è una componente fondamentale nell'insorgenza del mal di mare, bisogna ricordarsi sempre che in mare umidità e vento fanno diminuire la temperatura percepita, quindi è bene essere preparati ed avere a portata di mano un indumento pesante da indossare prima di avere freddo
- **Fame** Salire a bordo a digiuno è sbagliato quanto esagerare con il cibo. Una giusta via di mezzo è la scelta più saggia: mangiare qualcosa di secco e di salato è preferibile
- **Ansia** Il trovarsi in un ambiente nuovo in condizioni che ad un occhio inesperto possono sembrare critiche/pericolose, può sicuramente creare uno stato d'ansia; quindi non abbiate timore a esternare i vostri dubbi e le vostre paure allo skipper, che da esperto professionista, sarà sicuramente in grado di tranquillizzarvi
- **Stare sotto coperta** In navigazione, soprattutto in condizioni di mare e vento, è la zona in cui è più facile soffrire il mal di mare. Il consiglio è di limitare il più possibile il tempo trascorso sotto coperta. Per esempio preparandosi in anticipo, e tenersi a portata di mano, tutto quello di cui potremmo aver bisogno in navigazione (Felpa, cappellino, creme solari, ecc.)



+39 335 64 32 967



www.velapertutti.com
info@velapertutti.com



Via Gianni Cozzi 1
Pontile L85
Marina degli Aregai
Santo Stefano al Mare - IM



RIMEDI

Innanzitutto bisogna sapere che qualsiasi rimedio medicale contro il mal di mare è efficace solo se preso in anticipo all'insorgenza dello stesso (Si consiglia l'assunzione mezz'ora prima di prendere il mare)

- **Polsini** Non utilizzano principi attivi, ma si basano sui principi di pressione su punti specifici del corpo (*Nei-Kuan*), funziona solo se ci si crede
- **Xamamina** (Principio attivo *DIMENIDRINATO*) Sicuramente il più efficace, disponibile in versione "**Bambini**" perfetto per ragazzi fino ai 18 anni, ma suggerito anche per gli adulti (Che in caso di malessere forte possono prenderne una seconda dose)
- **Valontan** (Principio attivo *DIMENIDRINATO*) Stesso principio attivo della Xamamina, ma il prodotto "adulti" ha un dosaggio doppio (100mg), per esperienza, eccessivo (ma ovviamente dipende da soggetto a soggetto), mentre il formato "bambini" è identico a quello della Xamamina
- **Travelgum** Stesso principio attivo della Xamamina, ma con dosaggio inferiore, e di più difficile assimilazione a causa del formato (Gomme da masticare)
- **Altri prodotti** a base di *scopolamina* o *altri principi attivi* antiemetici ed antinausea sono sconsigliati in quanto con effetti secondari, non pericolosi, ma che rischiano di rovinare l'esperienza in barca (Sonnolenza, difficoltà di concentrazione, disorientamento, visione appannata, confusione), inoltre di più difficile reperimento in dosaggi da bambini

Il rimedio naturale e più efficace. una volta che il mal di mare ci ha colpito, è quello di distendersi in luogo fresco e ventilato, con gli occhi chiusi, e questo vale anche per quando si è sottocoperta.



+39 335 64 32 967



www.velapertutti.com
info@velapertutti.com



Via Gianni Cozzi 1
Pontile L85
Marina degli Aregai
Santo Stefano al Mare - IM