

Combattere il mal di mare: i miei rimedi personali

Author : Francesca

Date : 5 gennaio 2016

Negli anni passati ho spesso sofferto di mal di aereo e mal di mare: ecco come ho risolto il problema!

Nonostante il malessere che mi provocava prendere un aereo o salire su una nave (anche da crociera) **non ho mai rinunciato a viaggiare.**

Con il passare degli anni, ho **affinato la mia tecnica** per diminuire i sintomi di malessere, fino ad oggi dove non ho più alcun fastidio nel prendere l'aereo o salire su un pontile galleggiante non mi provoca più nausea.

~ combattere il mal di mare ~ Braccialetti e Xamamina sono i miei due alleati! Inoltre trovo

giovanamento a masticare una gomma americana. Per il momento ho indossato solo i

braccialetti, vista la giornata intera in navigazione. Ma nonostante il mal di mare, continuo a far

crociere ? #MSCMusica #tbnet

Una foto pubblicata da Il Turista Informato (@ilturistainformato) in data: 14 Dic 2015 alle ore

03:52 PST

Ti racconto la mia esperienza e come ho risolto il problema, sperando di fornirti spunti utili per te: fammi sapere se ti ho aiutato!

- **Rimedi Naturali**
- **Braccialetti**
- **Medicinali**

Rimedi naturali contro il mal di mare

Negli anni passati non prendevo molti aerei ed ogni volta che salivo a bordo **avevo la nausea**: non era paura di volare era proprio nausea **causata dalla mancanza di stabilità dell'aereo**, quel continuo ondeggiare mi uccideva.

Stesso sintomo **ogni volta che salivo su una barca**, una nave da crociera o un pontile galleggiante: si muoveva ed il mio stomaco ne risentiva.

Ricordo che quando ero piccola, spesso **anche i viaggi in auto** mi provocavano malessere, nausea e vomito.

La soluzione che mia mamma aveva trovato era di farmi **sdraiare nel sedile posteriore dell'auto e farmi dormire**: una volta sdraiata e semi-addormentata magicamente sparivano tutti i sintomi.

Crescendo ho spesso adottato questa tecnica: ove possibile, se sentivo la nausea affacciarsi, cercavo di stendermi il più possibile e dormire.

Altro rimedio assolutamente naturale e che funziona veramente tanto per me è masticare una

normale gomma americana: è come se mi tenesse occupato lo stomaco che così non si rende conto della nausea... lo so che è strano e non saprei spiegarlo meglio, ma quando ho fatto provare questo rimedio anche ad altre persone ne hanno trovato giovamento.



Braccialetti contro il mal di mare / auto / aereo

Spesso dormire o masticare la gomma non bastava e non volendo rinunciare a viaggiare o arrendermi ai viaggi terribili, ho acquistato i **braccialetti mal di mare o auto o aereo**.

Vanno **indossati ai polsi**, in una posizione ben precisa (è spiegato tutto molto bene nelle istruzioni) e se messi correttamente attenuano notevolmente la nausea.

Per un viaggio in aereo, a tempo limitato, come soluzione per me era ottimale, ma in crociera non riuscivo a star bene: le giornate di sola navigazione ero costretta a stare sdraiata "a pelle d'orso" in cabina e non godermi la nave.

Continuo ad usarli quando non ho con me i medicinali o per sintomi molto leggeri.

I medicinali contro il mal di mare

Nelle occasione in cui neppure i braccialetti funzionavano, ho ceduto ai medicinali: ho provato il **Travelgum** e la **Xamamina**.

Il Travelgum non l'ho mai amato particolarmente fin da piccola: sapore pessimo, anestetizza la

bocca e risultato scarso.

In crociera ho scoperto la Xamamina: una pasticca da ingoiare (esiste anche la versione gomma da masticare) e ho risolto il mio malessere. Mi ha salvato la crociera, veramente!

Ho appena visto che hanno prodotto anche la versione Natura con zenzero: ancora meglio!



La mia situazione attuale

Oggi, dopo tanti aerei, barche e nave da crociera **i miei sintomi si sono notevolmente attenuati se non scomparsi**: anche per lunghi voli non ho bisogno dei braccialetti e la nausea non c'è, se il mare non è proprio mosso e con onda lunga, sulla barca o nave resisto molto bene.

Sono arrivata alla conclusione che sia una **questione di abitudine**: quando prendevo pochi aerei l'anno o salivo di rado su una barca il mio corpo (e stomaco) non erano abituati. Oggi che prendo l'aereo 1 volta al mese (in media) non ho assolutamente nessun sintomo o malessere: il mio corpo (e stomaco) ha capito come funziona e si è arreso alla mia voglia di viaggiare!

Il mio consiglio: so perfettamente che è brutto viaggiare e sentirsi male, ma non demordere! Non rinunciare a scoprire il mondo solo per un po' di nausea. Prova con le mie soluzioni, fammi sapere se te adotti altre tecniche e se con il tempo il senso di malessere si è attenuato.

In bocca al lupo!

