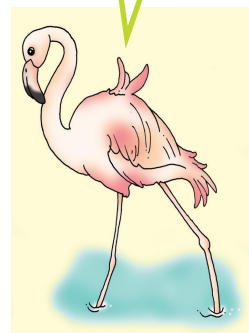


SUL TRAGHETTO

Il porto di approdo più frequentato dai turisti che raggiungono la Sardegna (dal continente) è **Olbia**; da lì ci si sposta all'interno, lungo le coste o, in traghetto, fra le isole sarde.

Le traversate sono emozionanti, con il vento che scompiglia i capelli, il sole abbagliante, le onde spumeggianti, gli spruzzi sulla pelle, la scia fruscante dell'imbarcazione, il profumo del mare, i gabbiani in volo... Un'esperienza da raccontare e da ricordare!

Ma... attenzione al mal di mare!



Ecco qualche consiglio per chi soffre il mal di mare o, meglio ancora, per prevenirlo.

1 Sul traghetto, se avverti i primi sintomi di malessere, fai così:

- non muoverti
- tieni gli occhi chiusi e massaggia delicatamente il lato esterno dell'unghia del mignolo
- distraiti ascoltando musica o canticchiando
- succhia lentamente una fettina di limone
- annusa foglie di menta (se hai avuto l'accortezza di portarle con te)
- nel caso che il malessere continui, è meglio che ti metta disteso/a.



2 Per prevenire il mal di mare ecco alcuni semplici accorgimenti:

- evita di mangiare troppo prima di imbarcarti e durante il viaggio
- indossa vestiti comodi, "a cipolla", ossia a strati, per spogliarti e rivestirti facilmente secondo le condizioni climatiche
- porta con te alcune foglie di menta e di limone
- meglio non leggere durante la traversata: tieni la testa alta e guarda il paesaggio.



Curiosità

Quando si legge in viaggio, occhio e orecchio trasmettono al cervello due informazioni contrarie nello stesso momento. L'orecchio interno, che controlla l'equilibrio, trasmette un'informazione di **movimento** (infatti il mezzo di trasporto si sposta), mentre l'occhio, impegnato nella lettura, è concentrato su qualcosa di **fermo** rispetto al corpo (la pagina del libro). La "somma" di queste due percezioni contrastanti... si traduce in una sensazione di nausea, mal di testa, vomito.