

Se la vacanza dovesse essere marittima...

di [Cosimo L.](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati



Marittimi o Montanari?

Con l'avvento dell'Estate svaniscono il freddo e la malinconia tipici delle stagioni autunnali / invernali, ma sono altri gli ostacoli di percorso col quale ci ritroveremo a fare i conti.

Chi alla confusione marittima preferisce la tranquillità e la naturalezza della montagna non avrà di questi problemi, mentre se rientrate nella categoria dei "seguaci della spiaggia" dovrete prestare attenzione alle righe che seguiranno.

L'odore del mare, il suono concitato delle onde infrangersi sugli scogli e il riflesso sulla tavola acquatica di un sole prossimo a sovrastare l'area sottostante sono alcuni dei fattori che spingono sempre più persone a non resistere al fascino del mare.

Occhio al Sole!

Ma il detto "il troppo stropia", nonostante la data lontana a cui risale, sembra sempre più attuale e adatto al nostro contesto. Infatti, il sole oltre ad offrirci una pelle seducente grazie al "servizio abbronzatura" può spesso, interpretare il ruolo di un nemico per la nostra cute.

Per i poco prudenti, i raggi solari, in mancanza di adeguate e costanti protezioni, si riflettono sulla pelle provocando scottature fastidiose che se in un primo momento possono facilmente crearci qualche disagio, proseguendo nel tempo si fanno sentire sotto il punto di vista estetico provocando l'invecchiamento della cute.

I rimedi

Per alleviare il sintomo causato da un eritema si può ricorrere a rimedi "alla mano" come l'uso di impacchi di [acqua](#) fresca sulla zona scottata, l'ingerenza di molti liquidi, l'esposizione a luoghi freschi e arieggiati, per concludere con l'utilizzo di creme dopo sole.



E se in mare ci sono le meduse...

Chi ha la consuetudine di recarsi al mare, conoscerà bene e molto probabilmente avrà già avuto l'occasione di assistere ad un incontro ravvicinato con una o più meduse.

Le più piccole sono generalmente le più pericolose perché dotate di maggior concentrazione di elettricità, mentre quelle di dimensioni più grandi essendo adulte stanno perdendo la loro carica elettrica.

Se l'acqua marittima è abbastanza calda la probabilità di incrociare una medusa si fa più alta e di conseguenza aumenta il rischio di esser punti. In caso dovesse accadere prestate attenzione ai metodi usati per alleviare il prurito.

Sarebbe meglio evitare di porre sulla zona interessata del ghiaccio o acqua dolce che dilateranno l'area colpita e incideranno sull'aumento del fastidio procurato dal prurito, ed infine, è ovviamente sconsigliato grattarsi.

Cosa fare? Innanzitutto sciacquare accuratamente con acqua marittima la zona dove si è stati punti ed in caso il problema dovesse persistere, non è da scartare l'ipotesi di ricorrere all'uso di una crema apposita, previa consultazione medica.



Un rimedio alle fastidiose zanzare

Quando l'afa si fa sentire, la puntura di zanzara è un fenomeno talmente frequente, che unisce l'estremo nord con l'estremo sud italiano! Un problema popolarissimo che si è reso antipatico agli occhi della gente.

Per questo tipo di disagio la prevenzione è la miglior cura, quindi fare uso di prodotti appositi per allontanare gli insetti ed evitare o attenuare l'uso gel e profumi sono le vie preferibili.

Nel caso qualcuno avesse captato il messaggio troppo tardi, una soluzione contro la puntura di zanzara la può trovare applicando dei semplici passi.

Indispensabile togliere con accuratezza il pungiglione dalla pelle in caso questo dovesse essere presente, e adottare impacchi di acqua fresca da tamponare sulla puntura. Nel caso il prurito si rende insopportabile, recatevi in farmacia e acquistate un idrocortisone da impiegare secondo le norme previste nelle istruzioni.

Sfatiamo un mito

E veniamo all'ultima questione ancora molto discussa tra i frequentatori del mare.

Per una vita intera i nostri nonni, genitori e adulti vari si sono raccomandati perché non ci gettassimo in acqua subito dopo mangiato.

Questo "mito" infatti risale a molto tempo fa ed ha prolungato sino ad oggi il suo insegnamento. Notevole!

Ma questa diceria popolare non è poi così esatta...Infatti, buttarsi in mare o farsi una doccia dopo essersi goduti un pasto non vi farà incorrere ad alcun rischio, a meno che non abbiate fatto uso di alcolici o se l'acqua dovesse essere molto fredda (in tal caso si verrebbe a creare uno shock termico). Quindi andate pure tranquilli, pur sempre iniziando un contatto con l'acqua in maniera cauta e progressiva.

Mi raccomando...

Quindi, occhio a come vi muovete in vacanza, soprattutto se al mare, perché vari sono i fattori da tenere sotto controllo per evitare di passare le vacanze in maniera opposta a come le avevate

programmate!

Cosimo L.