

per accontentarvi, provvedendosi all' uopo di cuochi provetti e di generi alimentari e sontuari genuini. Sulla tavola della sala da pranzo mai non vidi se non vino, caffè e cognacche di genuinità indiscutibile, circostanza che in terraferma, persino in qualche albergo distinto, non sempre si riscontra. Ed il segreto è presto svelato, quando si sa, che chi dirige l'approvvigionamento di bordo ritira la merce direttamente dai produttori.

« L'efficacia dell'aria di mare è ben maggiore di quanto si crede in generale: aumenta il ricambio materiale, promuove la formazione di sostanze organiche, come si può constatare dall'aumento ponderale del corpo. Alla spiaggia marina i bambini scrofolosi e gli atrofici recuperano la salute e si fanno floridi anche senza l'uso del bagno. L'aria marina già da per sè sola può avere importanti azioni terapeutiche, è potente sollecitatrice delle metamorfosi assimilative, avviva il processo nutritivo e sprona tutta quanta la forza vitale ». Il medico triestino Dottor Alessandro *Goracuchi*, morto vent'anni fa, nel raccomandare il soggiorno all'aria marina asseriva che coi viaggi per mare, sotto il cielo mite, essa esercita in modo specialissimo il suo benefico influsso non soltanto nella tubercolosi polmonare incipiente, nella bronchite cronica ed in altre affezioni polmonari, ma ben anche nei disturbi nervosi, come i crampi e le nevralgie, nell'ipocondria, nella malinconia e nei disturbi conseguenti alle grandi tensioni intellettuali.

Anche i medici della nova scuola riconoscono la salutare efficacia dell'aria marina, e quantunque non sia stato realizzato il piano del venerando *Goracuchi* di fondare una stazione balneare a Trieste, sorsero però gli stabilimenti di Porto Rose, di Lussimpiccolo, d'Abbazia nell'Istria, di Sant' Elena (Cervenica) sulla Riviera croata, di Ragusa in Dalmazia ed i bagni di spiaggia da me ricor-