

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Meteopaci wiosną czują się gorzej

Nawet połowa populacji cierpi na meteopatię, czyli są szczególnie wrażliwi na zmieniające się czynniki biometeorologiczne. Senność, apatia, rozdrażnienie, bóle głowy czy stawów towarzyszą im zwłaszcza w okresach przesilenia, w tym u progu wiosny.

Lekarze radzą im higieniczny tryb życia i właściwą dietę. W codziennym menu może się pojawić

gorzka czekolada, orzechy, kawa - choć w rozsądnych ilościach, a napoje energetyzujące - tylko awaryjnie.



*„Są osoby, które są szczególnie wrażliwe na zmieniające się czynniki biometeorologiczne - meteopaci, meteorowrażliwcy; cierpią wówczas na ból głowy, nadmierną senność, ból stawów, czasami apatię, rozdrażnienie, czasem nawet depresję. Są badania, które wskazują, że ponad połowa, a może nawet 60 proc. społeczeństwa ma takie objawy” - powiedziała w środę PAP specjalistka chorób wewnętrznych i alergologii dr Joanna Glueck z Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego nr 5 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.*

*„Mechanizm nie jest do końca poznany - to może być zmieniona prędkość wiatru, rodzaj wiatru, zmiany ciśnienia atmosferycznego, również zbliżający się front atmosferyczny, zmiana wilgotności powietrza. Jak jest duża wilgotność powietrza, to mamy zaburzoną termoregulację - nasza skóra nie ma jak oddać pary wodnej, bo otaczające powietrze jest wilgotne” - tłumaczyła.*

U progu wiosny warunki te są bardzo zmienne, a nasze organizmy - zmęczone zimą. *„Zimą jemy mniej warzyw, jest mniej słońca, mniej wychodzimy, rzadziej uprawiamy sport. Na pewno to okres stagnacji, niekorzystny dla naszego organizmu. Najlepszą metodą radzenia sobie z niekorzystnymi objawami jest zapobiegania, czyli wcześniejsze przygotowywanie się do tego tego, że wiosną możemy się czuć troszkę gorzej” - zaznaczyła specjalistka.*

Lekarze zalecają m.in. uprawianie sportu i hartowanie się, np. naprzemiennym zimnym i ciepłym natryskiem. Należy się też wysypiać i dobrze odżywiać naturalnym i bogatoresztkowym jedzeniem, dostarczającym nam wapnia i magnezu. Wskazane są rośliny strączkowe, orzechy, płatki owsiane, ale też gorzka czekolada. Można się wspomóc suplementami diety w tabletkach, ale lepsza jest racjonalna dieta naturalna. Inne doraźne sposoby poprawy samopoczucia to relaksująca kąpiel, drzemka, dobra książka czy film.

*„Kawa to używka, ale nieszczególnie groźna. Jeśli mamy poczucie, że ciśnienie nam spada, można się wspomóc kawą w rozsądnych ilościach (...). W dużych ilościach czy stężeniu kawa może mieć działanie niekorzystne. Jeśli chodzi o napoje energetyzujące, lepiej się nimi wspomagać tylko w doraźnych sytuacjach, a nie na co dzień, bo zawierają dużo środków pobudzających” - podkreśliła dr Glueck.*

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17067.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**