

### [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>



07-11-2024

## **PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**