

[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>

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



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy