

# Метеозависимость

Изменение погодных условий действует на каждого, но если молодой здоровый организм выдерживает нагрузки без особых страданий, то с возрастом, а также при слабом здоровье зависимость от происходящего за окном возрастает.

Существуют некоторые правила, которые позволяют снизить эффект влияния погоды на человека:

— При резкой смене погоды снизьте физическую активность и постарайтесь не перегружать себя. Зато 15-минутная гимнастика не помешает.

— В этот период не перегружайте свой организм жирной пищей, исключите из рациона острые приправы и алкогольные напитки. А вот овощи, фрукты и низкокалорийные блюда разгрузят организм, который и так страдает от перепадов погоды.

— Метеозависимость требует комплексного лечения, которое, прежде всего, должно быть направлено на лечение основного заболевания, ведь согласно наблюдениям, наиболее часто эти изменения возникают у людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями легких и нервной системы.

— В течение дня пейте больше жидкости, особенно воды — она хорошо способствует выводу токсинов из организма

Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ

