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](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/frukty-i-ovoshhi-vopros-otvet.html) 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](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/soblyudaete-li-vy-vodnyj-balans.html) — она хорошо способствует выводу токсинов из организма

Информация подготовлена ФГБУ «НМИЦ ТПМ» по материалам Минздрава РФ

