

Если ты зависишь от погоды

Какой прогноз: дожди или туманно?

Помоги организму адаптироваться к резким перепадам температуры!

Метеочувствительности (болезненной реакции организма на изменение погоды) подвержено 70% населения. Чаще всего она проявляется в виде головокружения, слабости и головной боли. Увы, мы не можем влиять на погоду, однако улучшить самочувствие в неблагоприятные дни нам по силам.

Препараты магния с витамином В, помогают устранить головную боль.



ткани и застывает. У женщин из-за гормональных изменений это состояние усугубляется во вторую фазу цикла. Если у тебя есть варикоз, отеки могут беспокоить особенно сильно. Чтобы справиться с ними, вечером лежи минут 20, положив ноги на опору, находящуюся выше уровня головы. Для ног также полезен контрастный душ. Следи за питанием: откажись от тяжелой жирной пищи и алкоголя. Ешь понемногу, отдавая предпочтение растительным и молочным продуктам.

Дыхание юга

Снова ясная голова!

Влажный теплый воздух с юга приносит духоту. Головные боли в такие дни — обычное дело. Улучшает самочувствие чашка кофе с сахаром и лимоном. Помимо этого можно принять магний с витамином В6. В духоту особенно страдают люди, предрасположенные к астме. Если в жаркие дни тебе тяжело дышать, пройди спирометрию (тест, оценивающий дыхательную функцию).

“Жареное” солнце

Прими контрастный душ

В жаркие солнечные дни многие жалуются на отеки. Дело в том, что в жару жидкость хуже выводится из организма, поэтому замедляется отток лимфы, она попадает в

Разницу между температурой холодной и теплой воды увеличивай постепенно — день ото дня.



вышенного давления и атеросклероза. Кислоты омега-3 содержатся в растительном масле и жирных сортах рыбы. Если у тебя есть сердечно-сосудистые заболевания, держи под рукой привычные лекарства.

При высоком атмосферном давлении врачи советуют перед едой пить подсоленную минеральную воду или солевой бульон.



Стало холодать...

Такой вредный озон

При прохождении холодного фронта у большинства людей в организме происходят различные биологические изменения. Например, повышается свертываемость крови. Соответственно, возрастает и нагрузка на организм — он нуждается в дополнительных ресурсах. Чтобы обеспечить его энергией, ешь мюсли со свежими фруктами, хлеб из муки грубого помола, куриное мясо.

В дни резкой смены погоды при бессоннице и повышенной возбудимости можно принять успокаивающие средства, например, валериановые капли.

И еще. В условиях аномальной жары, слабого ветра и отсутствия осадков значительно увеличивается концентрация в воздухе вредного озона. Максимальную концентрацию отмечают днем — с 14 до 17 часов. В это время лучше не выходить на улицу, особенно людям с болезнями дыхательных путей и сердечно-сосудистой системы. Озон также может раздражать слизистую оболочку глаз, в этом случае помогут гомеопатические капли для глаз, в состав которых входит очанка лекарственная. Если тебя беспокоит сухость и жжение в носоглотке, пей больше минеральной воды без газа.

АКТУАЛЬНО Научный подход

Погодные капризы: будь в отличной форме!



Эксперт рубрики: Сергей Лебедев, врач-терапевт сети медицинских клиник “Семейная”

■ **Повышаем тонус.** У молодых людей на фоне колебаний температуры часто понижается артериальное давление. В этом случае рекомендуется пить что-нибудь тонизирующее, например, настойку лимонника или женьшеня. Можно добавить несколько капель настойки в стакан воды или сока. В жару, чтобы сохранить водный баланс, пей больше воды.

■ **Важно найти причину!** Связывать недомогание только лишь с погодными факторами не стоит. Оно может быть следствием серьезных хронических заболеваний, с которыми нужно обращаться к врачу.

Как пережить геомагнитные неурядицы?

■ **В неблагоприятные дни** желательнее как можно больше бывать на воздухе, но не на открытом солнце. По возможности постарайся уменьшить список намеченных дел. Перенеси неприятные разговоры или ответственные встречи на другой день.

■ **Уменьшить проявления метеочувствительности** помогут гомеопатические средства, которые подберет специалист.



Внимание: ожидается изменение метеоусловий

Следи за самочувствием! Изнуряющая жара, а следом — резкое похолодание с грозами — испытание для организма...

