

Однако «метеозависимые» люди существуют и страдают из-за изменений погодных условий. На практике это чаще женщины, пожилые люди, те, кто страдает от хронической усталости и хронических болезней.

Наличие такого состояния может говорить о дефиците витаминов, воспалении. Проявляться «метеозависимость» может в виде головной боли, головокружения, тошноты, боли в суставах и мышцах. Но не стоит всё списывать на погоду, а лучше пройти обследование.

«Метеочувствительным людям в сложные периоды советуют отказаться от курения, алкоголя, кофе и крепкого чая, есть больше овощей и фруктов, зелени, меньше жирного и остраго, вовремя ложиться спать, даже при плохом самочувствии делать лёгкую гимнастику, а вот от сильных физических и эмоциональных нагрузок отказаться», — порекомендовали врачи.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.