

# JSEM TĚŠÁ½CE ZĀ•VISLĀ• NA POĀŒASĀ•!

ĀŒEtrtek, 19 listopad 2020

Docela dost lidĀ- je meteosenzitivnĀ-ch. A stĀ;le jich pĀ™ibĀ½vĀ;. VĀ-te, co vyvolĀ;vĀ; citlivou reakci a nĀ;slednĀ; i problĀ©nĀ; VrozenĀ; nebo zĀ-skanĀ; dispozice, postupujĀ-cĀ- choroby i vĀ;k a v poslednĀ- dobĀ; takĀ© nezdravĀ½ a pĀ™Ā-liĀ; zchoulostivĀ;Ā½ zpĀ-sob Ā¾ivota. Vede k tomu, Ā¾e organismus reaguje mĀ©nĀ; pruĀ¾nĀ; na zmĀ;ny poĀ•asĀ- a hĀ-Ā™ s pĀ™izpĀ-sobuje. Jo, a bohuĀ¾el, nĀ;kdo mĀ; tuto nezĀ;vidĀ;nĀ-hodnou ĀĚzpĀ™ednostĀĚ uĀ¾ vrozenou.

MeteosenzitivnĀ- mĀ-Ā¾eme zjednoduĀ;jenĀ; rozdĀ;lit na dvĀ; skupiny. Na lidi v podstatĀ; zdravĀ© a na ty, kterĀ© trĀ;ipĀ- urĀ•itĀ© nemoci. Ti z prvnĀ- skupiny si Ā•asto pĀ™i zmĀ;nĀ;ch poĀ•asĀ- stĀ;Ā¾ujĀ- na:

bolesti hlavy; poruchy spĀ;jku; problĀ©my se soustĀ™edĀ;nĀ-m; neklid;pokles vĀ½konnosti; skleslost, pĀ™Ā-padnĀ; lehce depresivnĀ- stavy; Ānavu a pocit, jako by zaĀ•ali bojovat s virĀ¾ou; jinĀ- zase trpĀ- zĀ;vratĀ;mi, nevolnostmi, Ā;patnĀ; se jim dĀ½chĀ; nebo majĀ- svĀ-ravĀ½ pocit u srdce.

Druhou skupinou jsou lidĀ© s vĀ;tĀ;jinou chronickĀ½mi chorobami. PrudkĀ© zmĀ;ny teplot, atmosfĀ©rickĀ©ho tlaku nebo vlhkosti vzduchu zhorĀ;ujĀ- stav Ā™ady nemocĀ-. Zdaleka nejde jen o kardiaky, tedy lidi s nemocnĀ½m srdcem. Ale tĀ™eba i o alergiky (ti mohou reagovat tĀ™eba na chlad), astmatiky, revmatiky, lidi se Ā¾aludeĀ•nĀ-mi vĀ™edy, pacienti s nemocnĀ½m dvanĀ;cternĀ-kem apod.

Na poĀ•asĀ- reaguje spousta lidĀ- s artrĀ¾ou, kteĀ™Ā- citlivĀ; vnĀ-majĀ- jeho vĀ½kyvy, nĀ;kdy i s pĀ™edstihem - tĀ™eba prudkĀ© snĀ-Ā¾enĀ-tlaku, kterĀ© pĀ™edchĀ;zĀ- bouĀ™kĀ;im, vlhko nebo nĀ;hlĀ© ochlazenĀ-, pĀ™i nĀ-mĀ¾ se cĀ-tĀ- celĀ- zatuhlĀ-, zejmĀ©na po rĀ;nu, takĀ¾e se musĀ-telep obĀ©ct a zacviĀ;it si, aby se rozhĀ½bali.

PotĀ-Ā¾e revmatikĀ- se Ā•asto zhorĀ;ujĀ- se stoupajĀ-cĀ-m teplem a vlhkostĀ- vzduchu. Proto jim lĀ©kaĀ™i doporuĀ;ujĀ- lehĀ•- obleĀ•enĀ-, kterĀ© zlepĀ;uje cirkulaci vzduchu kolem tĀ;la a aspoĀ- Ā•Ā;steĀ•nĀ; mĀ-rnĀ- intenzitu bolestĀ-.

Skupinou, kterĀ© nĀ;hlĀ© zmĀ;ny poĀ•asĀ- mohou zpĀ-sobit vĀ;Ā¾nĀ© a nĀ;kdy i dramatickĀ© potĀ-Ā¾e, jsou kardiaci. HodnĀ; kardiakĀ- umĀ-rĀ; na jaĀ™e a na podzim, kdy se Ā•asto prudce mĀ;nĀ- poĀ•asĀ-. Tehdy jich zemĀ™e dvakrĀ;it tolik neĀ¾ tĀ™eba v srpnu. Pro kardiaky mĀ-Ā¾e bĀ½t velice rizikovĀ½ prudkĀ½ pokles tlaku, zvlĀ;Ā; kdyĀ¾ se blĀ-Ā¾Ā- bouĀ™ka. MnohĀ½m z nich funguje za tĀ;chto podmĀ-nek hĀ-Ā™ celĀ½ kardiiovaskulĀ;rnĀ- systĀ©m a spoustĀ; z nich se takĀ© obtĀ-Ā¾nĀ;ji dĀ½chĀ;. Kardiak, kterĀ½ citlivĀ; vnĀ-mĀ; zmĀ;ny poĀ•asĀ-, by se mĀ;l napĀ™Ā-klad pĀ™i prudkĀ©m poklesu tlaku vyhnout nadmĀ;rnĀ© fyzickĀ© zĀ;itĀ;Ā¾i i stresĀ;m a neĀ;dit spĀ;jek ani odpoĀ;inek.

NegativnĀ- vliv majĀ- rovnĀ;Ā¾ erupce na Slunci, kterĀ© naruĀ;ujĀ- geomagnetickĀ© pole ZemĀ; a mĀ;nĀ- i elektrickĀ© pomĀ;ry v atmosfĀ©Ā™e. ZmĀ;ny v geomagnetickĀ©m poli vyvolĀ;vĀ; nejĀ•astĀ;ji sluneĀ•nĀ- vĀ-tr, zvlĀ;Ā;tnĀ- zĀ;Ā™enĀ-, kterĀ© dopadĀ; do atmosfĀ©ry ZemĀ; jako dĀ-sledek silnĀ½ch erupcĀ-. Ty zas mohou ovlivĀ;ovat tlak vzduchu, jeho teplotu, mnoĀ¾stvĀ- srĀ;Ā¾ek apod. To pĀ-sobĀ- nepĀ™Ā-znivĀ; na Ā•innost srdce a nervovĀ½ systĀ©m. MĀ-Ā¾e zpĀ-sobit nĀ;ivaly depresĀ-, migrĀ©ny, zĀ;chvaty dny a revmatickĀ© bolesti.

## JAK SE BRĀ•NIT?

Smysl mĀ; jakĀ;koliv tĀ;lesnĀ; aktivita, kterĀ; nĀ;jm zvedne fyzickou kondici, nejĀ©pe aktivita na Ā•erstvĀ©m vzduchu a za nejřznĀ;Ā;ho poĀ•asĀ-. SprchovĀ;nĀ- studenou vodou po rĀ;nu nebo saunovĀ;nĀ-, pokud to vĀ;Ā; zdravotnĀ- stav dovolĀ-, jsou osvĀ;dĀ•enĀ© recepty na zvĀ½Ā;enĀ- odolnosti organismu. Ale pĀ™edevĀ;Ā-m zlepĀ;Ā- naĀ;e reakce na prudkĀ© zmĀ;ny teplot.

Lidka tak zjistili, že meteosenzitivní lidé  
lze vlivy počasí v zalesněných kopcích ve výškách zhruba od 400 do  
800 metrů nad mořem - to se týká i pacientů s revmatismem, se zvýšenou  
aktivitou, se stavem celkového vyčerpaní a s dalšími potížemi.

Pro pacienty s chronickými potížemi není od  
věci sledovat kromě klasických odpovědí počasí i odpovědi zítří po počasí na  
organismus. Nabízí ji například <http://portal.chmi.cz>  
- klikněte na rubriky Odpovědi a Biometeorologické odpovědi.

Tak, jdu si připravit teplou bundu,

protože se máj zas ochladit

Prudce. To zas budu skušet!

Andrea