JSTE TAKÃ‰ METEOSENZITIVNÃ•?

PondÄ›lÃ-, 19 zÃ¡Å™Ã- 2016

PoÄ•asÃ- velmi silnÄ› ovlivÅˆuje naÅ¡e zdravÃ-. NapÅ™Ã-klad velkÃ¡ horka Å¡kodÃ- srdci, chlad kÅ¯Å¾i a plÃ-cÃ-m, vÃ-tr jÃ¡tr slezinÄ› a sucho ledvinÃ¡m. NejhÅ¯Å™e snÃ¡Å¡ejÃ- horka lidÃ© s kardiovaskulÃ¡rnÃ-m onemocnÄ›nÃ-m, se zimou se zase hÅ vypoÅ™Ã¡dajÃ- osoby chudokrevnÃ©.

Vliv poÄ•asÃ- na lidskÃ½ organismus podrobnÄ› zkoumÃ¡ bioklimatologie. LidskÃ½ organismus je cyklickÃ½m zmÄ›nÃ¡m poÄ•asÃ- pÅ™izpÅ¯soben. PrudkÃ© vÃ½kyvy ale ne kaÅ¾dÃ½ jedinec snÃ¡Å¡Ã- dobÅ™e. NÄ›kteÅ™Ã- lidÃ© jsou citlivÃ- i na zmÄ›ny â€“ Å™Ã-kÃ¡ se tomu, Å¾e jsou meteorosenzitivnÃ-. Jsou schopni vycÃ-tit zmÄ›nu poÄ•asÃ- i nÄ›kolik dnÃ- pÅ™edem bolÃ- hlava, klouby nebo svaly, mÅ¯Å¾e se jim i Å¡patnÄ› dÃ½chat, bÃ½vajÃ- ospalÃ- a malÃ¡tnÃ-. Meteorosenzitivnã-ch je v procento populace. NÄ›kteÅ™Ã- lidÃ© jsou na zmÄ›ny poÄ•asÃ- citlivÃ- natolik, Å¾e i zmÄ›na tlaku pÅ™ed bouÅ™kou u nich zvÃ½Å¡enÃ- srdeÄ•nÃ- frekvence a u osob se srdeÄ•nÃ-m onemocnÄ›nÃ-m i infarkt. TÃ©to pÅ™ecitlivÄ›losti se Å™Ã-kÃ¡ meteorotropismus. VÄ›tÅ¡ina lidÃ- je pÅ™esvÄ›dÄ•ena, Å¾e na zdravÃ- Ä•lovÄ›ka mÃ¡ nejvÄ›tÅ¡Ã- vliv atmosfÃ©rickÃ½ tlak. V jsme ale dennÄ› ovlivÅˆovÃ¡ni Å™adou dalÅ¡Ã-ch faktorÅ¯ - napÅ™. vlhkost vzduchu, sÃ-la vÄ›tru, intenzita sluneÄ•nÃ-ho zÃ¡Å Je ale prokÃ¡zÃ¡no, Å¾e za niÅ¾Å¡Ã-ho atmosfÃ©rickÃ©ho tlaku krevnÃ- tlak stoupÃ¡ a Å¾e za niÅ¾Å¡Ã-ho se lÃ©pe dÃ½chÃ V civilizovanÃ©m svÄ›tÄ› meteosenzitivnÃ-ch lidÃ- pÅ™ibÃ½vÃ¡. Je to tÃ-m, Å¾e se mnohem problematiÄ•tÄ›ji zaÄ•leÅˆujem pÅ™Ã-rodnÃ-ch cyklÅ¯. NavÃ-c v naÅ¡em mÃ-rnÃ©m pÃ¡smu dÅ™Ã-ve byly vÃ½kyvy tlaku vzduchu moÅ¾nÃ© pÅ™edpovÃ-d velkou pÅ™esnostÃ- na nÄ›kolik dnÃ- dopÅ™edu, v poslednÃ- dobÄ› se to ale mÄ›nÃ-. K vÄ›tÅ¡Ã-m Ä•i menÅ¡Ã-m vÃ½kyvÅ¯m nÄ›kolikrÃ¡t za den. CitlivÃ- lidÃ© reagujÃ- i na menÅ¡Ã- zmÄ›ny, takÅ¾e z jejich tÄ›la se stÃ¡vÃ¡ jakÃ½si negativnÃ- barometr. se unavenÃ-, Å¡patnÄ› spÃ- nebo se rÃ¡no obtÃ-Å¾nÄ› drÃ¡pou z postele a dlouho jim trvÃ¡, neÅ¾ â€žse dajÃ- dohromadyâ€œ mÄ›rou k tomu pÅ™ispÃ-vÃ¡ stres a nevyrovnanost. LidÃ© s harmonickÃ½m zpÅ¯sobem Å¾ivota a vyrovnanou psychikou se s zmÄ›nami poÄ•asÃ- vyrovnÃ¡vajÃ- mnohem lÃ©pe. JenÅ¾e - kdo je v tomto svÄ›tÄ› dlouhodobÄ› v psychickÃ© pohodÄ›?

LidskÃ© tÄ›lo, kterÃ© je nedÃ-lnou souÄ•Ã¡stÃ- pÅ™Ã-rody, pÅ™irozenÄ› reaguje na vÃ½kyvy teplot, tlaku, na vÃ-tr, vlhko na sucho. Organismus v mladÃ©m vÄ›ku, kdy je plnÃ½ sÃ-ly, se snadno s tÄ›mito pÅ™Ã-rodnÃ-mi vlivy vyrovnÃ¡. Ve vyÅ¡Å¡Ã-m pÅ™ibÃ½vÃ¡ chorob a imunita se sniÅ¾uje. Organismus se nestaÄ•Ã- s prudkÃ½mi vÃ½kyvy poÄ•asÃ- vyrovnat a reaguje zhorÅ¡enÃ-m zdravotnÃ-ho stavu. V seniorskÃ©m vÄ›ku poÄ•et meteosenzitivnÃ-ch prudce roste. Bolesti kloubÅ¯, zad, migrÃ©, zÃ¡vratÄ›, Ãºnava, potÃ-Å¾e s dÃ½chÃ¡nÃ-m, deprese, nespavost, nervozita, ale i srdeÄ•nÃ- potÃ-Å¾e jsou nejÄ•astÄ›jÅ¡Ã- pr meteosenzitivity. BiologickÃ© hodiny reagujÃ- na mnoÅ¾stvÃ- svÄ›tla a dalÅ¡Ã- zmÄ›ny pÅ™ichÃ¡zejÃ-cÃ- bÄ›hem celÃ© biologickÃ© hodiny jsou Å™Ã-zeny hormonem melatoninem, kterÃ½ je v mozku produkovÃ¡n epifÃ½zou neboli Å¡iÅ¡inkou. Jeho produkce se zvyÅ¡uje za tmy a prÃ¡vÄ› on zpÅ¯sobuje ospalost. MÃ¡ vÅ¡ak takÃ© vliv na produkci nÄ›kterÃ½ch dalÅ¡Ã-ch hormonÅ¯ a na Ä•innost mozku. V zimÄ› jsou dny krÃ¡tkÃ©, svÄ›tla je mÃ¡lo a melatoninu se ze Å¡iÅ¡inky vyplavuje vÃ-ce, coÅ¾ zpÅ¯sobuje Ãºnavu a ospalost. NejjednoduÅ¡Å¡Ã- a zÃ¡roveÅˆ nejÃºÄ•innÄ›jÅ¡Ã- zpÅ¯sob jak s nedostatkem svÄ›tla a melatoni bojovat, je dopÅ™Ã¡vat si zkrÃ¡tka vÃ-ce svÄ›tla - hned po rÃ¡nu rozsvÃ-tit velkÃ© svÄ›tlo v loÅ¾nici, a nespokojit se jen s malou lampiÄ•kou; podobnÃ½m zpÅ¯sobem se chovat i pÅ™es den, a je-li to moÅ¾nÃ©, i v prÃ¡ci. OvÅ¡em pozor, abyste to s mnoÅ¾ svÄ›tla zase nepÅ™ehÃ¡nÄ›li a nestali se z vÃ¡s nespavci. Organismus pravidelnÃ© stÅ™Ã-dÃ¡nÃ- svÄ›tla a tmy potÅ™ebuje a z extrÃ©mÅ¯ mu nenÃ- prospÄ›Å¡nÃ½.

KdyÅ¾ se zaÄ•nou krÃ¡tit dny, upadajÃ- nÄ›kteÅ™Ã- lidÃ© do nevysvÄ›tlitelnÃ© deprese, jsou nevÃ½konnÃ-, Å¡patnÄ› sp nastupujÃ- tyto pÅ™Ã-znaky v prosinci a ustupujÃ- s pÅ™Ã-chodem jara. VÄ›tÅ¡inou tato deprese dolÃ©hÃ¡ po tÅ™icÃ¡tÃ©m r spÃ-Å¡e u obyvatel oblastÃ- s Ä•astÃ½mi mlhami a oblaÄ•nostÃ-. DennÃ- svÄ›tlo povzbuzuje tvorbu serotoninu, hormonu dobrÃ nÃ¡lady a naopak hormon melatonin, vyluÄ•ovanÃ½ jen za tmy, je jakÃ½msi spouÅ¡tÄ›Ä•em zimnÃ-ho spÃ¡nku a jeho vyÅ¡Å¡Ã- hladina v krvi mÅ¯Å¾e zpÅ¯sobovat doÄ•asnÃ© psychickÃ© rozladÄ›nÃ-.

Z poÄ•asÃ- mÅ¯Å¾eme i onemocnÄ›t. Existuje napÅ™Ã-klad tzv. fÃ©novÃ¡ nemoc, kdy suchÃ½ padavÃ½ vÃ-tr na zÃ¡vÄ hor negativnÄ› ovlivÅˆuje zdravotnÃ- stav Ä•lovÄ›ka â€“ vyvolÃ¡vÃ¡ napÅ™Ã-klad migrÃ©ny, ztÄ›Å¾uje dÃ½chÃ¡nÃ- a schopno VÃ-tr je poslem zmÄ›ny poÄ•asÃ-. UÅ¾ pÅ™ed zmÄ›nou poÄ•asÃ- mÅ¯Å¾eme cÃ-tit bolest ve svalech a v kloubech. SilnÃ© a v teplotÃ¡ch dolÃ©hajÃ- i na naÅ¡i nervovou soustavu a dÄ›lajÃ- ji citlivÄ›jÅ¡Ã-. Je znÃ¡mo, Å¾e v obdobÃ- pÅ™ed snÄ›Å¾enÃ povÄ›trnostnÃ-mi zmÄ›nami se u citlivÃ½ch lidÃ- zvyÅ¡ujÃ- deprese, jsou Ä•astÄ›jÅ¡Ã- sebevraÅ¾dy, manÅ¾elskÃ© konflikty, i vÃ½skyt autonehod a dokonce vraÅ¾d.

Na nÃ¡Å¡ zdravotnÃ- i psychickÃ½ stav majÃ- vliv i jednotlivÃ© fÃ¡ze mÄ›sÃ-Ä•nÃ-ho cyklu. Je znÃ¡mo, Å¾e v dobÄ›, kdy ÃºplÅˆku, se vÃ½raznÄ› zvyÅ¡uje poÄ•et sebevraÅ¾d a trestnÃ½ch Ä•inÅ¯. MoÅ¾nÃ¡ jste si sami na sobÄ› vÅ¡imli, Å¾e pÅ™i usÃ-nÃ¡te a jste podrÃ¡Å¾dÄ›nÄ›jÅ¡Ã-, lidÃ© trpÃ- nespavostÃ-. PrudkÃ© zmÄ›ny tlaku, teplot majÃ- vliv na spoustu nemocÃ- nÄ›kterÃ½ch zdrojÅ¯ ovlivÅˆujÃ- tÃ©mÄ›Å™ 200 chorob - jako jsou zÃ¡chvaty schizofrenie, krvÃ¡civost, kÅ™eÄ•e, embolie, pÅ porody, epileptickÃ© zÃ¡chvaty, koliky, mrtvice. PÅ™i poklesu atmosfÃ©rickÃ©ho tlaku se hÅ¯Å™e dÃ½chÃ¡ a meteosenzitivnÃ se cÃ-tÃ- "pod psa". ToÄ•Ã- se jim hlava, tÅ™eÅ¡tÃ- jim v nÃ-, jsou malÃ¡tnÃ-, ospalÃ-, zkrÃ¡tka se cÃ-tÃ- na nic. NejvÃ-ce ze v zÅ™ejmÄ› trpÃ- nepÅ™Ã-znivÃ½m poÄ•asÃ-m lidÃ© se sklony k depresÃ-m a psychickÃ½m chorobÃ¡m. PÅ™i nÃ¡hlÃ©m snÃ totiÅ¾ zuÅ¾ujÃ- cÃ©vy, krevnÃ- tlak se zvyÅ¡uje a nedokrvenÃ- srdeÄ•nÃ-ch tepen mÅ¯Å¾e dospÄ›t aÅ¾ k infarktu. U nÄ›kter poÄ•asÃ- je poÄ•et infarktÅ¯ myokardu, nÃ¡hlÃ½ch cÃ©vnÃ-ch mozkovÃ½ch pÅ™Ã-hod, hypertenznÃ-ch nebo dÃ½chacÃ-ch k vÃ½znamnÄ› vyÅ¡Å¡Ã-.

NÃ¡hle vyjasnÄ›nÃ- oblohy zase zhorÅ¡uje kvalitu spÃ¡nku, zvedÃ¡ krevnÃ- tlak. Ti, kteÅ™Ã- majÃ- tlak i bez toho vysokÃ½ mohou bÃ½t proto podrÃ¡Å¾dÄ›nÃ- a nervÃ³znÃ-. MÄ›li by tedy vÃ-ce odpoÄ•Ã-vat, zhluboka dÃ½chat a dÃ¡t si Å¡Ã¡lek uklidÅˆujÃ-cÃ-ho bylinkovÃ©ho Ä•aje.

NejnepÅ™Ã-jemnÄ›jÅ¡Ã- jsou pÅ™echody atmosfÃ©rickÃ½ch front doprovÃ¡zenÃ© vÃ½kyvy tlaku, teploty, vÄ›trem, deÅ¡ bouÅ™kami. NejvÄ›tÅ¡Ã- zÃ¡tÄ›Å¾Ã- je prudkÃ¡ zmÄ›na teploty, zvlÃ¡Å¡tÄ› pokud je to o vÃ-ce neÅ¾ 10 Â° C. MeteorologovÃ neuklidnÃ-, jedinÃ©, co Å™eknou je: zvykejte si. BlÃ¡znivÃ© extrÃ©my v teplotÃ¡ch a tlaku nÃ¡s totiÅ¾ budou suÅ¾ovat stÃ¡l Ä•astÄ›ji. JAK JSTE NA TOM VY? d@niela zdroj: internet