

Магнітні бурі: як пережити без шкоди для здоров'я?

У наш час дуже рідко можна знайти людину, яка не чула про магнітні бурі. Саме таку назву мають сильні і швидкі зміни магнітного поля Землі, які відбуваються в період високої сонячної активності. Ще близько 80 років тому вчені прийшли до висновку що, сонячні «спалаху» призводять до зниження імунітету та стресостійкості людського організму, в результаті чого людина стає нервовим, знижується його робота серцево-судинної системи, починаються головні болі, ноги «крутить»загалом відбувається загострення всіх хронічних хвороб.Але на здоров'я впливають не самі «спалаху», а магнітні бурі, викликані ними.

Магнітна буря – що це?

Безліч гігантських частинок в результаті «спалахів» на сонці, смерчі, що пронеслися крізь простір, через кілька днів досягли планети і викликали коливання магнітного поля різної інтенсивності.Вчені встановили, що саме в це час кров'яні тільця накопичуються в крові, утворюючи скупчення, як результат – кров гусне, знижується діяльність нервових закінчень і мозкової активності, настає кисневе голодування.

Вплив магнітних бур на людину

Такого несприятливого впливу магнітних бур піддаються більше 50% жителів Землі. МБ викликають у них мігрені, аритмії, безсоння, різкі перепади тиску, погіршується загальний стан, настрої, порушується робота серцево-судинної системи.Також збільшується ймовірність виникнення інсультів та інфарктів, більше виробляється «гормону стресу», знижується вироблення мелатоніну, який відповідає за імунітет людини.Крім цього, відбуваються часті збої роботи головного мозку, які можуть призвести до неприємних наслідків.

Чи можна вберегтися від такого впливу?

Цього уникнути практично неможливо. Просто деякі люди більш стійко можуть перенести майбутні електромагнітні неприємності, навіть не відчувши їх, інші ж, дуже важко з цим справляються, вкрай збудливі, втихомиряться їм непросто. Ось чому існує необхідність у вдосконаленні спеціальних прогнозів, заздалегідь визначають дні підвищеної сонячної активності.

Особливо обережними потрібно бути людям, які страждають на:

- Психічними розладами.
- Хронічними хворобами суглобів, серця, судин.
- Астматикам.
- Мають черепно-мозкові травми.

Як послабити дію МБ?

Потрібно застосувати антидепресанти, такими, як «Корвалол», екстракт валеріани, пустирника. Не буде зайвим пропити перед МБ – «Магне В6», а також «Аспірин», який розріджує кров.

Потрібно дотримуватися правильного харчування: не переїдати, відмовитися від жирної і солодкої їжі, яка провокує погане самопочуття, пити побільше води. Вгамувати голод допоможуть: банани, зелений чай, апельсини, лимони.

1. Обмежте куріння і алкоголь
2. Допоможе здоровий сон, сприяє відновленню імунітету і зміцнення нервової системи
3. Заварюйте в термосі (1 ч. л. на 200 мл окропу) і пийте трав'яні відвари з валеріани, ромашки, меліси, шипшини, м'яти, глоду, які під час МБ стримають вашу дратівливість
4. Знайдіть опору в близьких і переживайте ці хвилини разом, так ви ще більше зблизитеся і сроднитесь

Магнітні бурі сьогодні.

Всім метеозалежним людям прийде на допомогу календар магнітних бур, тому що цим людям обов'язково потрібно знати, коли саме будуть МБ. На жаль, довгострокових прогнозів МБ не буває, більш точно, визначити можливість майбутньої бурі можна приблизно за два дні-це той час, за яке заряджені частинки сонячної плазми досягають Землі. Сучасні астрологи навчилися відстежувати сонячну активність на місяць вперед, тому ця інформація постійно оновлюється. Виходячи з попередніх прогнозів учених, кінець квітня-травень 2014 року будь-яких сильних магнітних бур не віщують, магнітосфера буде спокійною. Поки серйозних спалахів не передбачається на поверхні Сонця, синоптики повідомляють лише про невеликих коливаннях. Однак переглядаючи календар МБ, потрібно не забувати, що прогнози максимально правдиві тільки за три доби, а це означає, що в будь-який момент ситуація може змінитися.

Головне – вести правильний спосіб життя, і тоді ніякі МБ не зможуть нашкодити!