

# Влияние магнитных бурь на человека

# Что такое магнитные бури

Магнитные бури – это природное явление, причиной которого является солнечная активность.

Т.е. Солнце постоянно излучает заряженные частицы. Они образуют так называемый солнечный ветер, который, приближаясь к нашей планете, взаимодействует с ее магнитным полем. Когда на Солнце происходят вспышки или сильнейшие ударные волны, поток частиц увеличивается и колоссальная энергия буквально «врезается» в магнитное поле, которое от колебаний начинает возмущаться и дрожать.



**1. ВСПЫШКА НА СОЛНЦЕ/  
ВЫБРОС КОРОНАЛЬНОЙ  
МАССЫ**



**2. СОЛНЕЧНЫЙ ВЕТЕР  
УСТРЕМЛЯЕТСЯ К ЗЕМЛЕ**

**3. ПОТОКИ СОЛНЕЧНОГО  
ВЕТРА ДОСТИГАЮТ ЗЕМЛИ И  
ВЫЗЫВАЮТ ВОЗМУЩЕНИЕ  
МАГНИТНОГО ПОЛЯ**



- Геомагнитные вспышки бывают не чаще нескольких раз в месяц, а ученые, наблюдая за движением солнечного ветра и фиксируя вспышки, могут спрогнозировать усиление влияния на магнитные поля планеты. Геомагнитные бури бывают разной интенсивности, от малозначительной до агрессивной. Во время сильных вспышек может происходить сбой спутниковых навигаций и отсутствие мобильной связи в отдельных районах. В середине 20-го века было проведено исследование, в ходе которого было проанализировано свыше 100 тысяч автомобильных аварий, и было установлено, что на второй день после геомагнитной бури количество автокатастроф резко увеличивалось.
- Выявлено, что около 59% людей способны адаптироваться к магнитным бурям. В основном это молодые люди до тридцати лет. Некоторые люди реагируют на магнитную бурю за 2 – 3 дня до её появления.

# Как подготовиться к магнитным бурям

За несколько дней до бури снизьте физическую нагрузку на организм. Отдайте предпочтение легким упражнениям. Уделите внимание питанию. Уменьшите потребление жирного, сладкого, алкоголя. Старайтесь избегать умственного перенапряжения, стресса, переживаний, конфликтных ситуаций. Обеспечьте полноценный сон. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо запастись лекарственными средствами на случай обострения хронических заболеваний.

# Как защититься от негативного влияния бури

Воздействие геомагнитных бурь на здоровье человека может быть существенным. Но если следовать рекомендациям специалистов, можно стабилизировать состояние организма, минимизировав неприятные симптомы. При нестабильных явлениях в околоземном пространстве врачи советуют:

- -Снизить физические нагрузки.
- 
- -Иметь под рукой необходимые лекарства.
- 
- -Исключить вредные продукты.
- 
- -Обеспечить наличие свежего воздуха.
- 
- -Избегать поездок в метро и другом общественном транспорте.
- 
- -В пик геомагнитной нагрузки постараться поспать. Сон станет временной защитой и поможет пережить стрессовые состояния.
- 
- -Применять дыхательную гимнастику. Глубокие вдохи помогут расслабиться и вернуть спокойствие.
- 
- -Отложить перелет на самолете. Защита уменьшится в два раза на высоте в 10 тысяч метров. Вестибулярный аппарат подвергнется серьезной нагрузке.
- 
- -Исключите алкоголь.

# Что нельзя делать во время магнитных бурь

- Откажитесь в период бури от алкоголя, курения, крепкого кофе. Избегайте жестких диет, уберите из рациона жирное, соленое, острое, копченое. Не давайте организму интенсивные физические нагрузки. Во время бури не рекомендуется начинать новые дела, заводить новые знакомства, отправляться в дальние поездки. Людям с пониженным давлением не стоит утром резко подниматься с кровати.

# Влияние магнитных бурь на организм человека

- Ученые всего мира изучают процессы на Солнце, стараясь ответить на вопрос о том, как магнитные бури влияют на здоровье человека.
- Большинство специалистов уверены в том, что геомагнитные возмущения способны выбить из колеи метеочувствительных людей. Известно, что магнитное поле способно менять формулу крови. Она становится вязкой и плохо продвигается по венам и артериям. Изменяется газообмен, в сосудах образуются сгустки. Возникает гипоксия: организм страдает от недостатка кислорода, одновременно в кровь поступает гормон стресса адреналин и гормон мелатонин, который призван бороться с паническими атаками. Давление начинает скакать, затрудняется дыхание, возникает дискомфорт в области сердца, возможны потери сознания.
- Таким состояниям особенно подвержены люди, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы, вегето-сосудистой дистонией, психическими расстройствами. В зоне риска — старики и граждане с ослабленным иммунитетом.
- Если человек относительно здоров, то воздействие геомагнитного возмущения может ограничиться ломотой в суставах, депрессией, головной болью, плохим настроением. Как правило, эти симптомы проходят, как только Солнце умеряет свой пыл.