

## Прогнозы шарлатанов

**Интернет переполнен предсказаниями, что в сентябре на Землю обрушатся очень сильные магнитные бури, но белорусские ученые опровергают их.**

Вчера, например, магнитная буря не наблюдалась, а геомагнитный фон Земли был слабовозмущенным.



— Сейчас появилось много статей на эту тему, но они больше похожи на происки шарлатанов, — убежден директор [Центра геофизического мониторинга НАН Беларуси](#), доктор физико-математических наук Аркадий Аронов. — На мой взгляд, причин для беспокойства, что Солнце разгневается, нет. Все магнитные бури связаны с выбросами на Солнце. И прогнозировать нужно именно их, но это пока никому не под силу. Повышение солнечной активности, конечно, будет. Но в пределах нормы — не более 9—12 вспышек за месяц.

По статистике магнитные бури плохо переносят многие люди. А некоторые реагируют не на сами бури, а начинают чувствовать себя хуже за несколько дней до них, то есть в момент вспышек на самом Солнце.

— В такие дни случается до 70 процентов всех инфарктов миокарда и инсультов мозга, — сообщает заведующая лабораторией артериальной гипертензии РНПЦ “Кардиология”, кандидат медицинских наук Татьяна Нечесова.

Ученые попытались выяснить, почему так происходит. Мнения исследователей разделились. Одни считают, что изменение атмосферного давления, повышенная солнечная активность оказывают влияние на наши нервные рецепторы, которые воспринимают изменения окружающей среды и посылают сигнал центральной нервной системе. А она уже руководит вегетативной нервной системой, отвечающей за наши внутренние органы, мышцы и т. д. Люди, которых называют дистониками, откликаются на изменения атмосферного давления. Они сильно потеют, у них учащается сердцебиение. Во время перепадов давления и магнитных бурь в организме человека выделяется больше гормона стресса — кортизола, а также адреналина — гормона, который вызывает сужение сосудов, учащенное сердцебиение, что приводит к повышению артериального давления.

Магнитные бури могут сопровождаться также головными болями, мигренью, бессонницей, снижением жизненного тонуса. Было доказано, что во время магнитных бурь в крови растет уровень холестерина, уточняет Татьяна Нечесова. Снижается уровень мелатонина, отвечающего за приспособление организма человека к тем или

иным климатическим переменам. И чем ниже содержание этого вещества, тем тяжелее адаптируется к ним человек. И, наконец, самый важный момент. Во время магнитной бури кровь по капиллярам и мелким сосудам начинает течь очень медленно. Отсюда склонность к тромбозам. И это объясняет, почему во время магнитных бурь чаще происходят инсульты и инфаркты.

#### **Полезная подсказка**

Что же советует предпринимать в такие неблагоприятные дни известный врач-кардиолог Татьяна Нечесова? Избегать повышенной физической активности. Сдерживать эмоции, применяя антистрессовые препараты растительного происхождения: валерьянку, глицин, адаптогены. Раздражительность способны «утихомирить» также магний и витамины группы В, укрепляющий сосуды витамин С. Поэтому не ленитесь готовить успокаивающие морсы из свежих и замороженных ягод, мяты, заваривайте ромашку, советует специалист.

**Анна СНЕГИНА**