

A silhouette of a person standing on a rocky shore with their arms raised in a gesture of triumph or awe, set against a vibrant sunset sky with golden light and scattered clouds. The ocean is visible in the lower right.

10 неочевидных влияний Солнца и Луны на наш организм

Все знают, что ультрафиолетовые солнечные лучи могут вызвать рак кожи и преждевременное старение, а использование солнцезащитного крема - лучший способ не допустить этого. А о том, как Луна влияет на человека, существует много разных теорий и домыслов. Но помимо общеизвестных воздействий небесных тел на наше самочувствие и здоровье, существует еще много неочевидных влияний, как положительных, так и отрицательных, о которых стоит знать каждому.

В AdMe.ru нашли и собрали самые неожиданные и интересные способы влияния небесных тел на организм человека.

Солнце улучшает сон

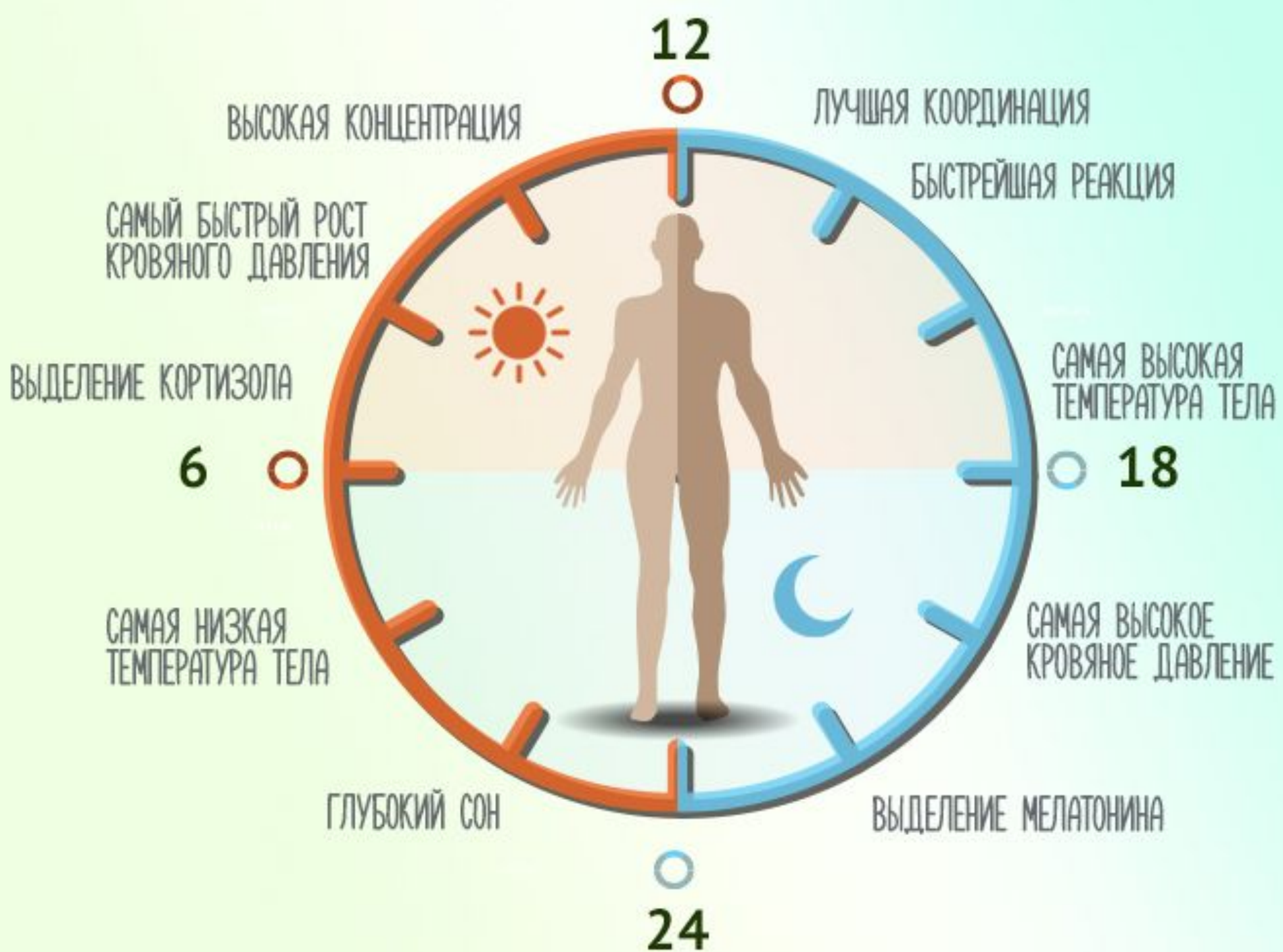
Воздействие света днем и темноты ночью помогает нам поддерживать здоровый циркадный ритм, благодаря ему мы просыпаемся по утрам с лучами Солнца и устаем к концу дня. Именно поэтому это хорошая идея - открывать занавески, как только вы просыпаетесь утром, и избегать большого количества искусственного света по вечерам.



Люди с нерегулярными графиками, те, кто работает посменно, могут пропустить дневное Солнце и вследствие этого имеют проблемы со сном. Также доказано, что посменная работа негативно влияет на метаболизм и вызывает проблемы со здоровьем, включая диабет, снижение памяти и сердечные заболевания.

Циркадные ритмы (биологические часы организма)

— циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Период циркадных ритмов обычно близок к 24 часам.



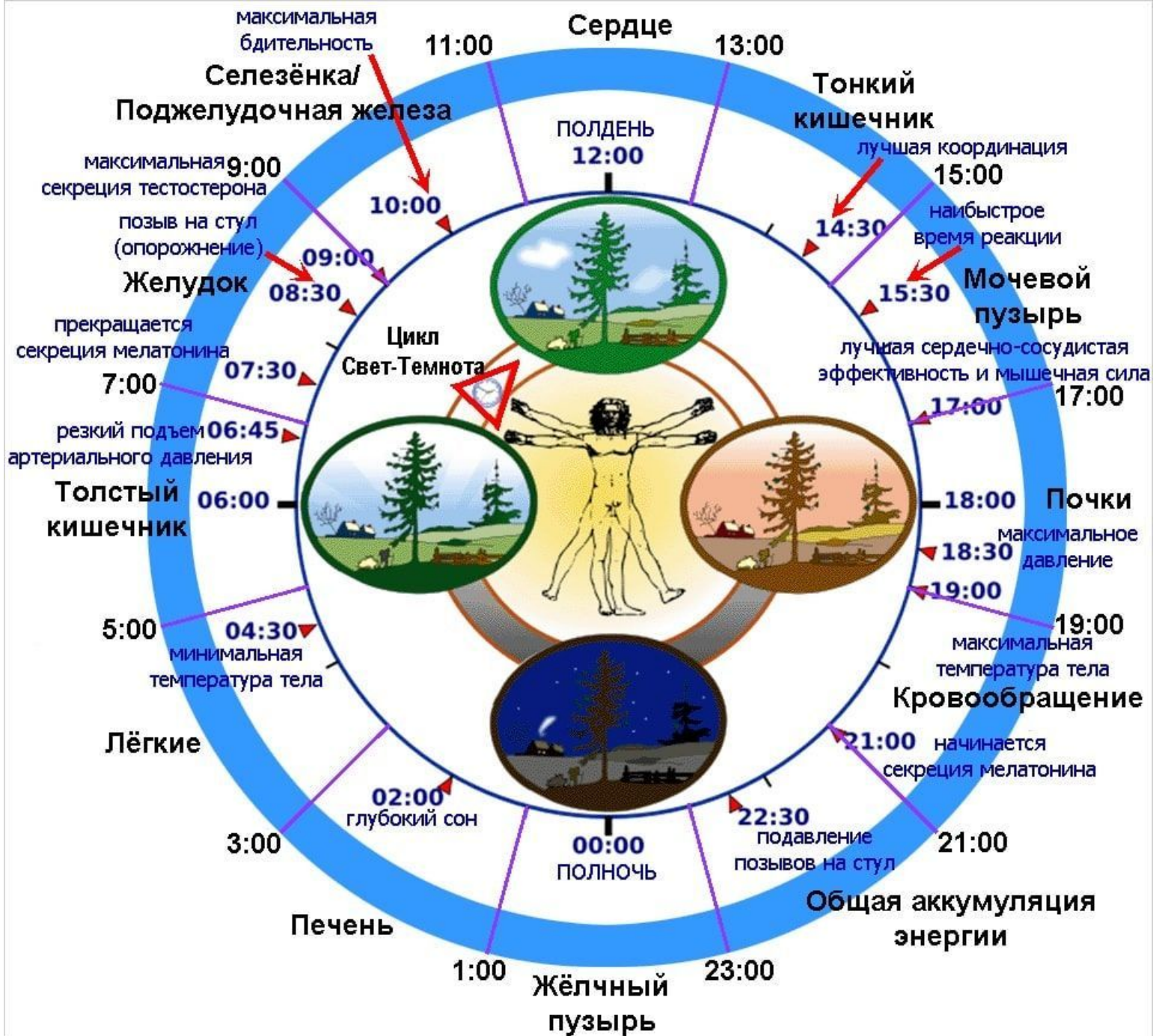
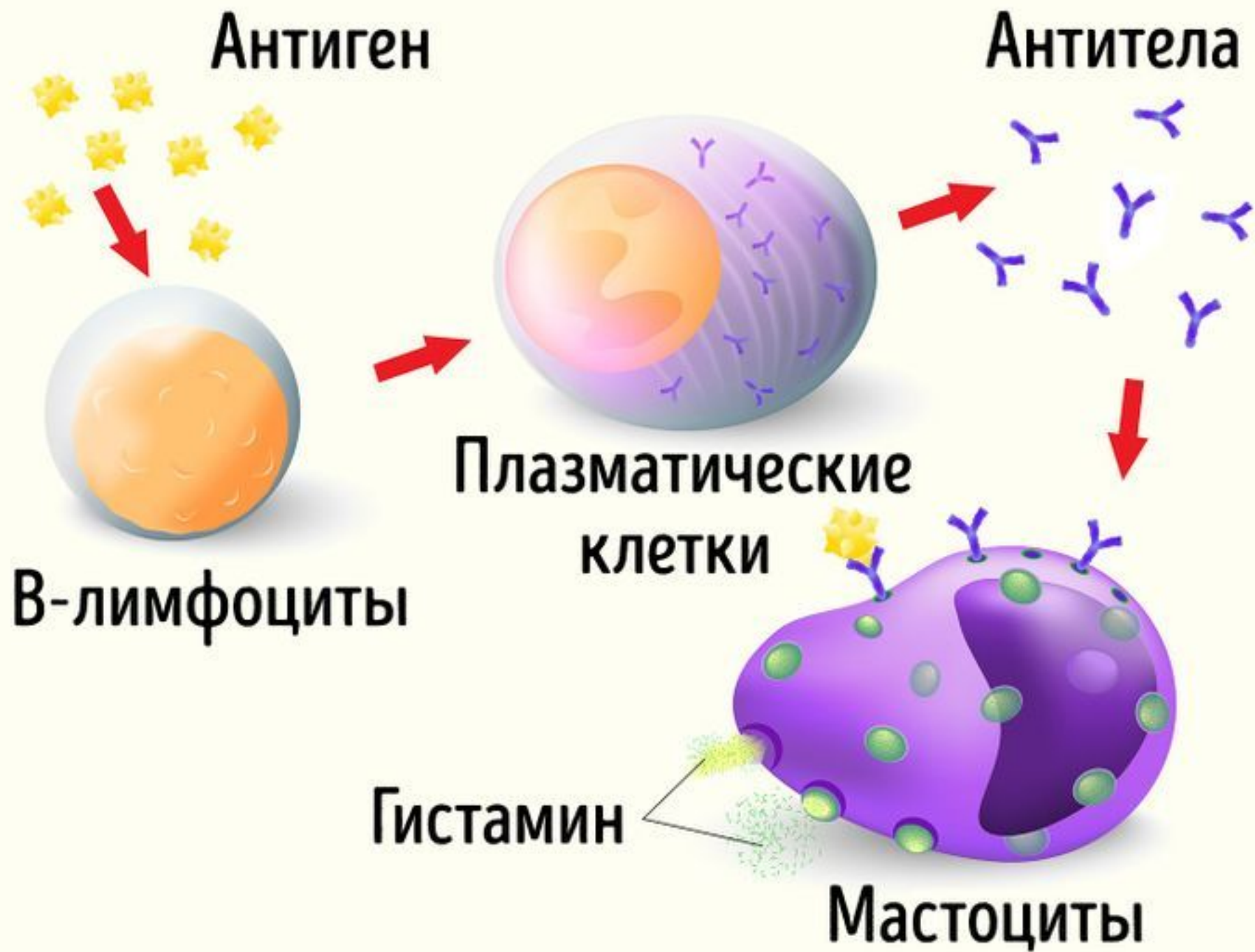


Схема циркадного ритма человека (биологические часы) и примерный суточный ритм органов.

Недостаток Солнца - причина аллергии

Согласно [исследованию](#), дети, живущие в районах с недостатком солнечного света, с большей вероятностью будут иметь аллергию на яйца и арахис, чем те, кто получает много солнца. Другие [исследования](#) нашли связь между низкими уровнями витамина D и различными типами аллергии (как пищевыми, так и нет), а также астмой.



Витамин D уменьшает риск развития рассеянного склероза

Получение достаточной дозы витамина D, будь то от воздействия солнца или витаминов, может снизить риск развития рассеянного склероза. Имеются доказательства того, что люди, которые живут в более высоких широтах и получают меньше воздействия УФ-лучей, имеют более высокий риск заболевания, чем те, кто живет ближе к экватору.

Исследование, проведенное в 2014 году, также показало, что коррекция дефицита витамина D может замедлить прогрессирование рассеянного склероза и связанных с этим поражений головного мозга.

СИМПТОМЫ НЕХВАТКИ ВИТАМИНА D





D





Печень трески: 100



Сельдь: 30



Скумбрия: 16,1



Содержание витамина D в продуктах, мкг/100 г



Яичный желток: 7,7



Лисички: 5,3



Сливочное масло: 1,5

Солнце влияет на здоровье сердца

Исследование показало, что дефицит витамина D связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также солнечный свет оказывает сильное влияние на артерии и уменьшает кровяное давление. И это может снизить риск развития рака:





Однако время нахождения на солнце должно быть строго ограничено. К примеру, людям со светлой кожей достаточно подставить солнцу руки и ноги в течение 5–10 минут, чтобы получить нужную порцию витамина D. Также лучше принимать солнечные ванны во второй половине дня, чтобы избежать ожогов и солнечных ударов. Ограничьте потребление кофеина, он может помешать усвоению витамина D.



50 °C
40
30
20
10
0
-10
-20
-30
-40

°F
120
100
80
60
40
20
0
-20
-40



Здоровье глаз

Солнцезащитные очки оберегают глаза от вредных для зрения ультрафиолетовых лучей. Прямое воздействие солнечного света может повредить сетчатку глаза. Поэтому надевайте темные очки, обеспечивающие защиту от УФ-А и УФ-В на 99–100 %, даже когда на улице об



Однако доказано, что дети, которые проводят много времени на открытом воздухе, с меньшей вероятностью будут иметь близорукость. Яркий солнечный свет в тысячи раз более интенсивен, чем искусственный, и чем больше времени дети проводили на Солнце, тем меньше им нужны были очки. Также это связано с тем, что под воздействием солнечного света в организме вырабатывается витамин D, благотворно влияющий на иммунную, нервную системы и на зрение.



Солнце положительно влияет на кости и мышцы

Витамин **D** помогает организму абсорбировать кальций, что важно для здоровых костей. Он также важен для здоровья мышц, а люди с низким уровнем развития мышц чаще испытывают боли в суставах.





Для профилактики остеопороза и болезней костей любому человеку, особенно в возрасте после 50 лет, необходимо дополнительно принимать витамин D. А дополнительный прием витамина D стабильно улучшает мышечную силу.



**РЕДКО БЫВАЕТ
НА СОЛНЦЕ**



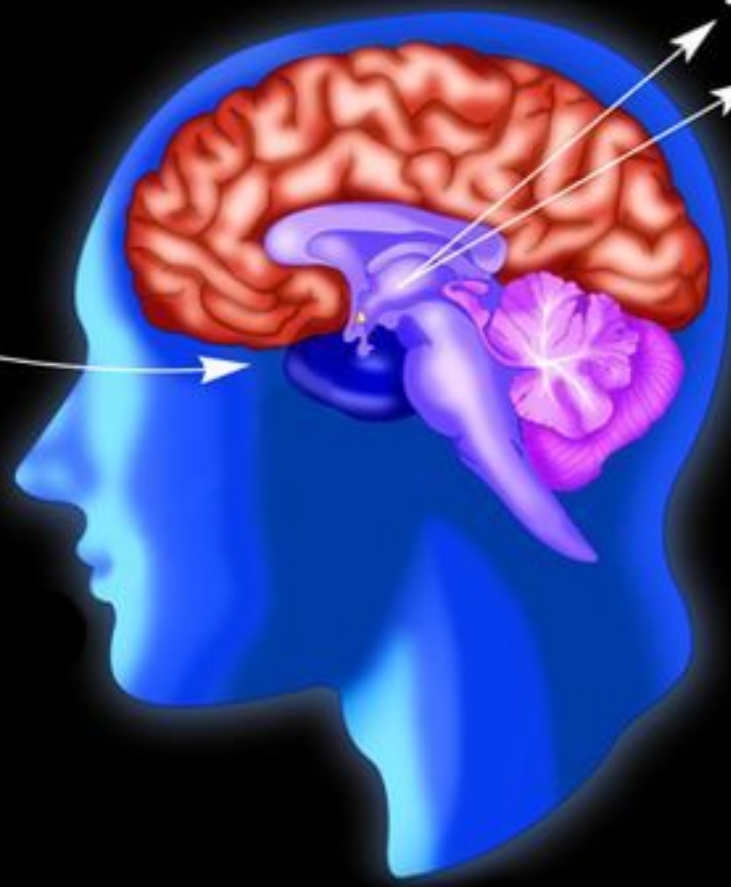
**ЧАСТО БЫВАЕТ
НА СОЛНЦЕ**



Солнце может вызывать головные боли

У людей, страдающих от мигреней, яркие солнечные лучи или мерцающий свет, просачивающийся сквозь деревья, может вызвать головные боли. Поэтому лучше принимать профилактические меры, если вы знаете, что подвергаетесь риску и будете проводить время на свежем воздухе.

Солнце



Головные боли
Мигрень



Солнечные головные боли также могут быть признаком теплового истощения или обезвоживания, особенно если вы долгое время находились на улице в жаркий день.





Солнечный удар:
Носовое кровотечение
Потеря сознания
Тошнота

Тепловой удар:
Головная боль
Потемнение в глазах
Покраснение кожи
Тошнота

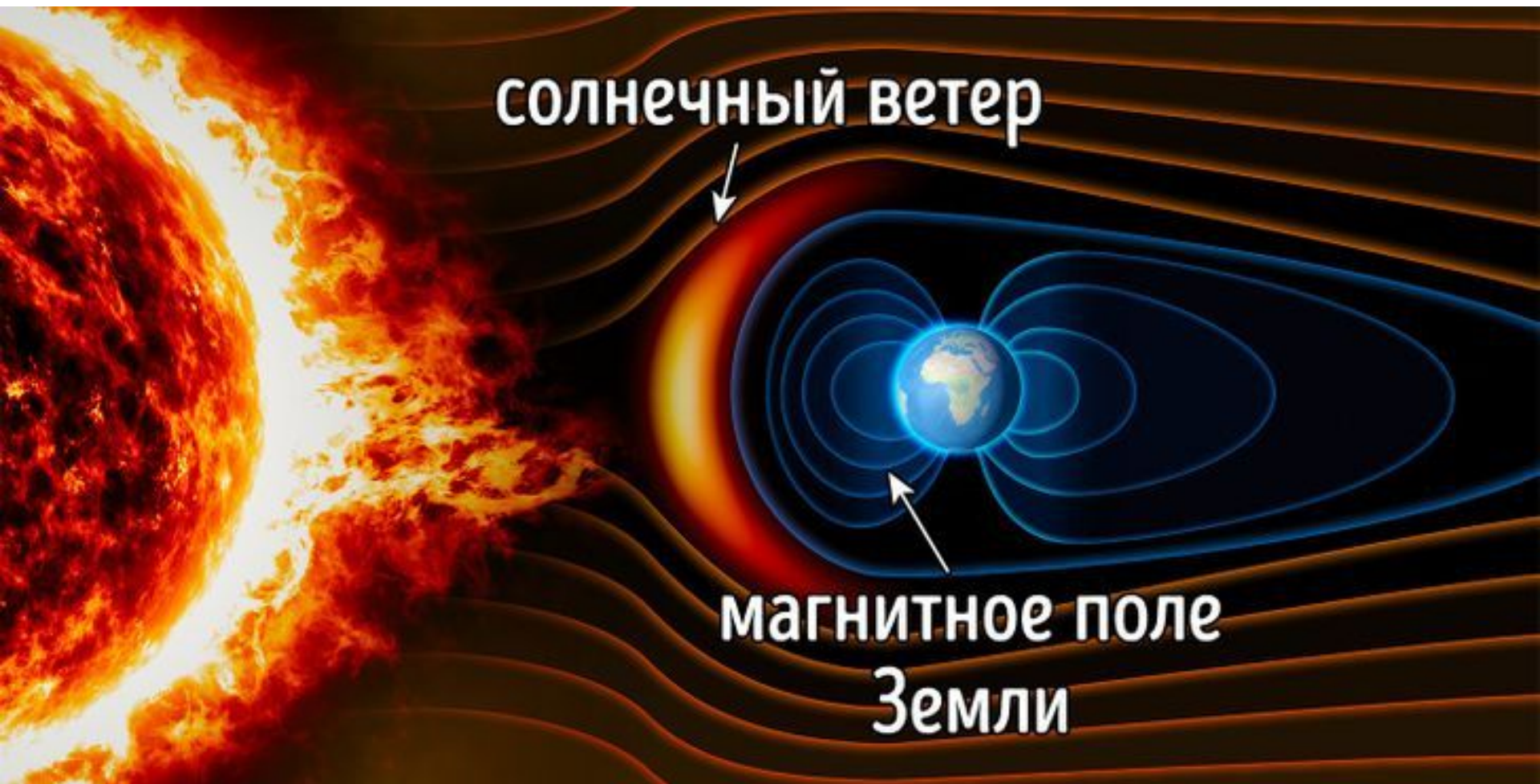
Что делать?

- ✚ Вызвать «скорую»
- 🌳 Перенести пострадавшего в тень
- 👕 Освободить от лишней одежды, расстегнуть ремень
- 🧊 Обтереть тело холодной водой
- ❄️ Холодный компресс на лоб
- 🥤 Дать пострадавшему пить



Магнитные бури негативно влияют на здоровье

Установлено, что магнитные бури не только влияют на работу оборудования и нарушают радиосвязь, но и наносят вред живым организмам. Они меняют кровоток, особенно в капиллярах, влияют на кровяное давление и повышают адреналин. Хотя однозначного мнения ученых о том, как влияют магнитные бури на людей и животных, нет.



солнечный ветер

магнитное поле
Земли





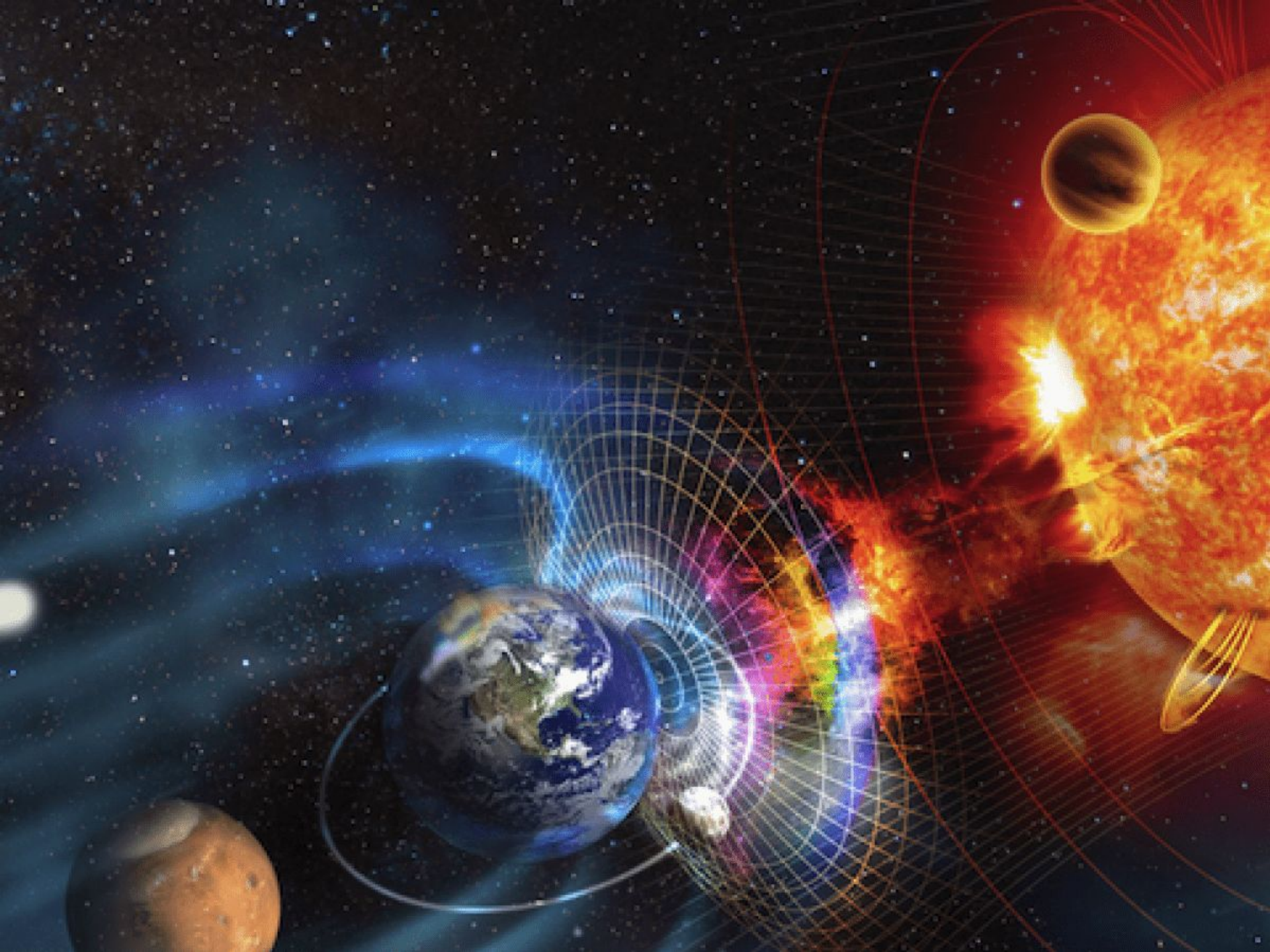


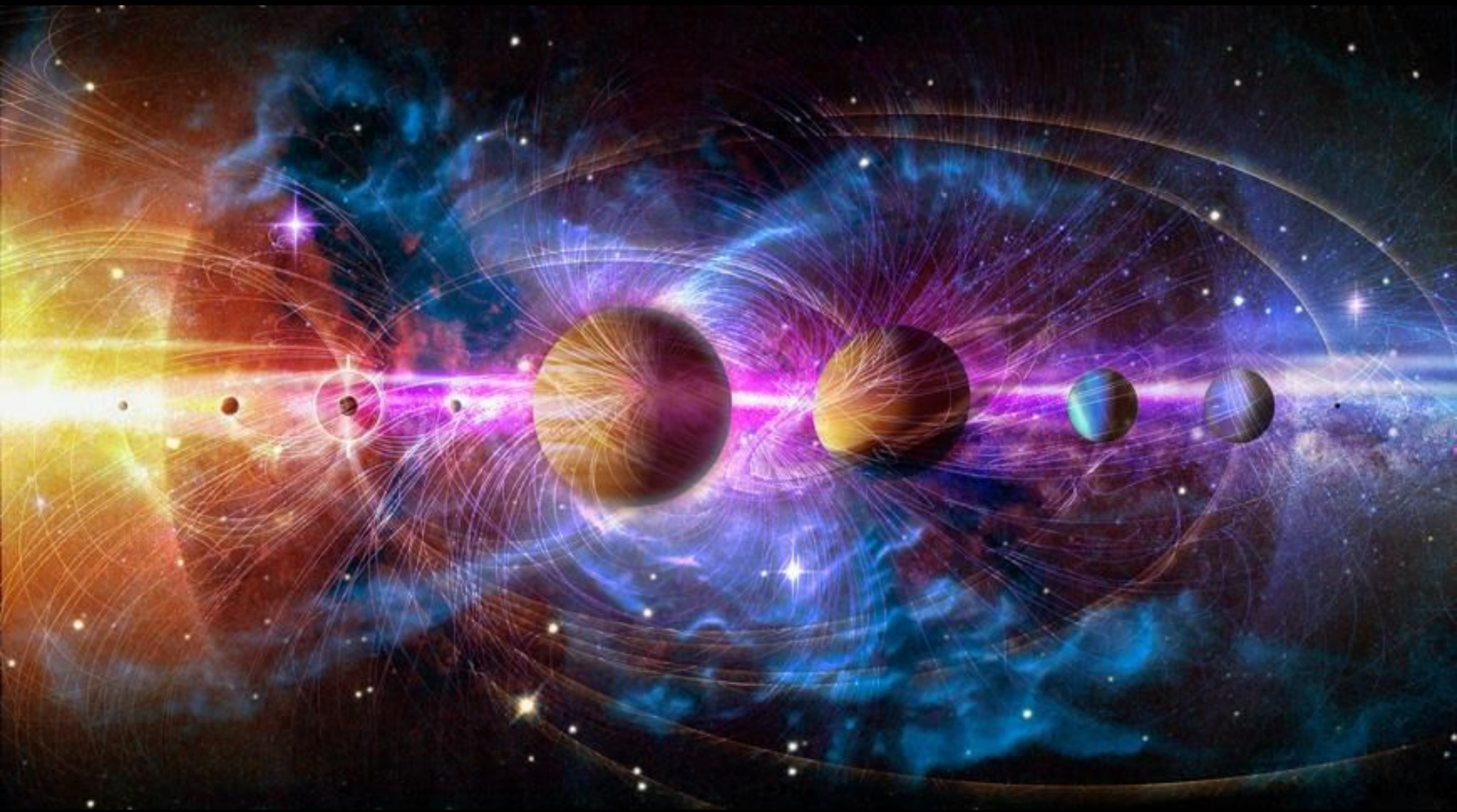
При этом многие врачи подтверждают, что есть несколько эффектов воздействия магнитных бурь, возникающих из-за вспышек на Солнце: это повышение артериального давления, снижение работоспособности, головные боли, повышение тревожности и обострение хронических заболеваний, в том числе и аллергии.



Однако этому подвержены только метеозависимые люди. Им врачи советуют во время магнитных бурь хорошо выспаться, пить побольше воды, избегать повышенных нагрузок, занятий спортом или активных работ в саду.

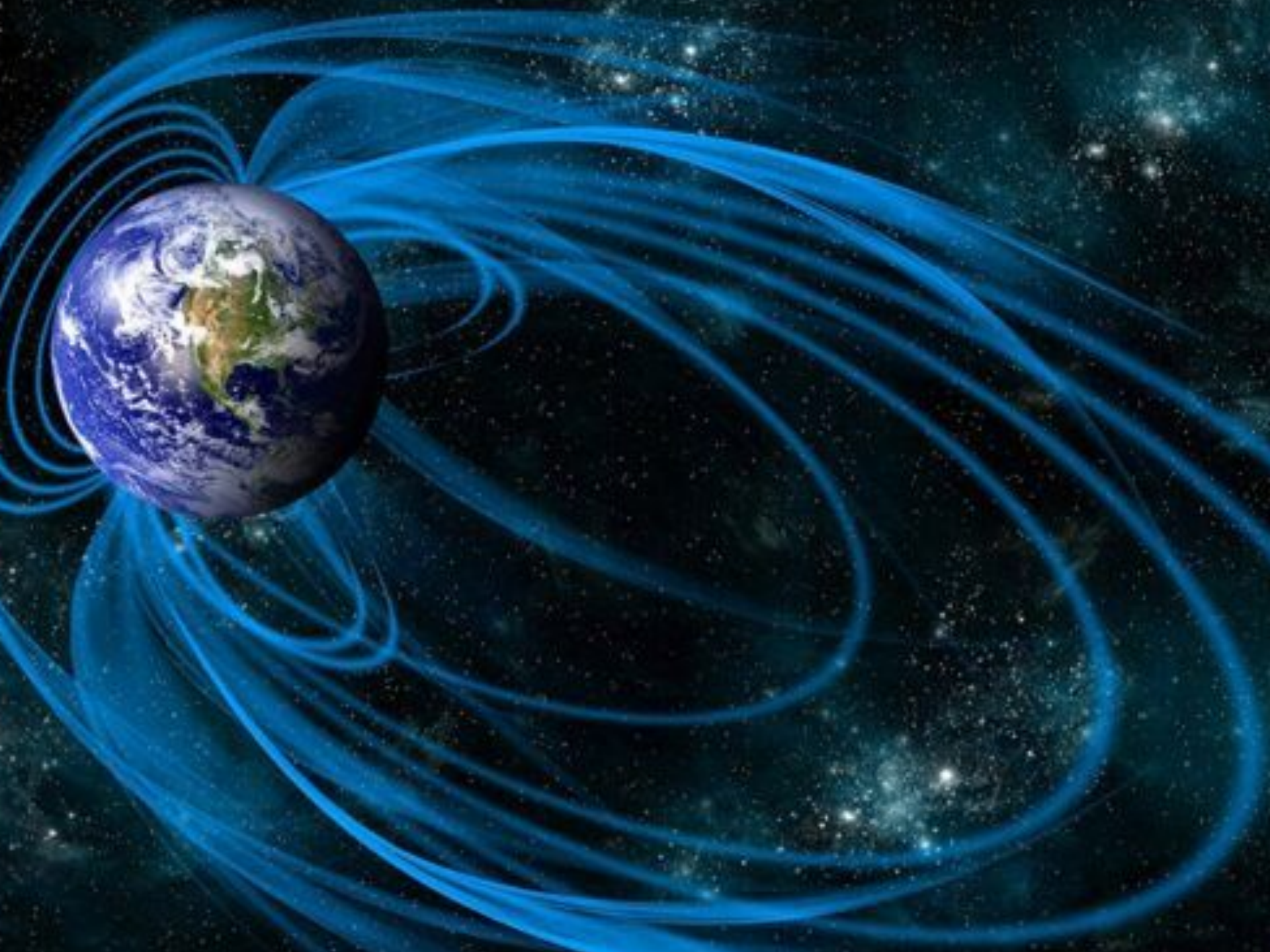








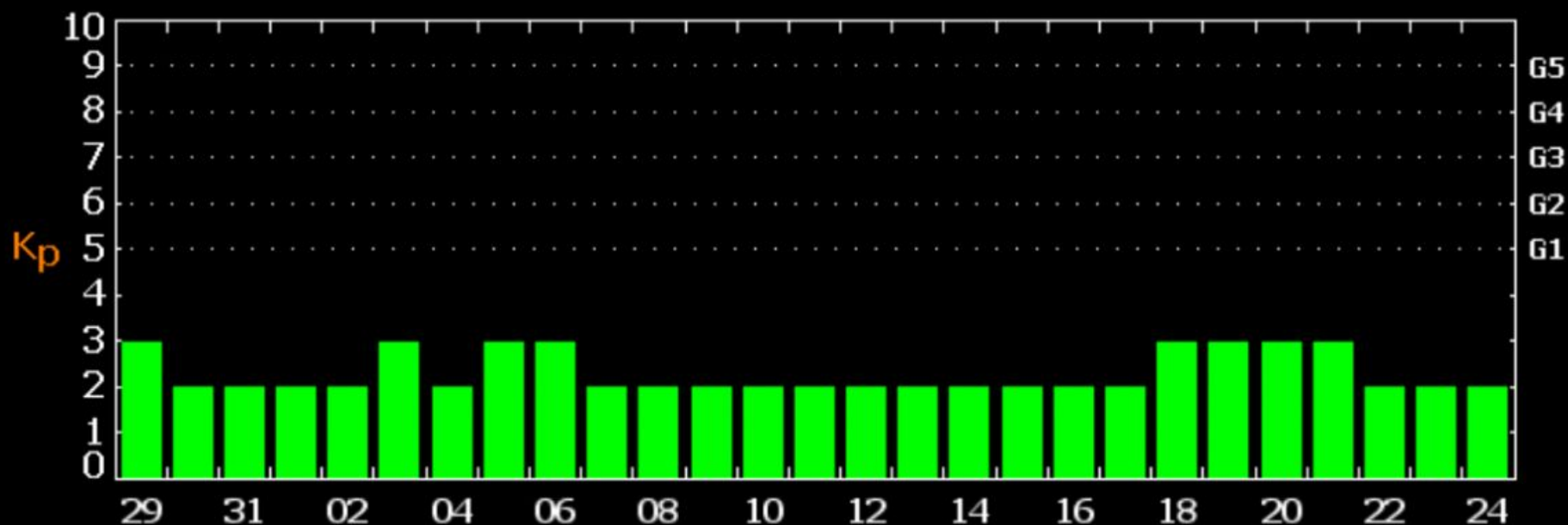




Прогноз магнитных бурь на 27 дней

- магнитосфера спокойная
- магнитосфера возбужденная
- магнитная буря

- G1 - слабая буря (уровень G1)
- G2 - средняя буря (уровень G2)
- G3 - сильная буря (уровень G3)
- G4 - очень сильная буря (уровень G4)
- G5 - экстремально сильная буря (уровень G5)



31 декабря 2020 - 24 января 2021

Лунатизм не связан с Луной

На самом деле это расстройство сна не имеет отношения к Луне — в основе названия лежит исторически сложившееся заблуждение, что в проявлениях болезни виновата энергия лунного света. Это одна из форм нарушений сна, проявлением которой является неосознанное хождение во сне.







Чаще лунатизмом страдают дети, особенно мальчики. Вероятно, это связано с функциональной незрелостью центральной нервной системы. Дети эмоциональны и впечатлительны, при этом нагрузки на нервную систему так велики, что, впитывая много новой информации днем, мозг продолжает активную работу и ночью, в период сна.





Луна не влияет на наше самочувствие

Не существует научных доказательств того, что лунное затмение или фазы Луны сильно влияют на здоровье и самочувствие людей. Статистика не подтверждает влияния положения Луны и на психические заболевания, согласно [исследованию](#), в период полнолуния не увеличивается травматизм.





Но было выявлено, что во время полнолуния некоторые люди действительно засыпают тяжелее, спят тревожнее и меньше. Подобные изменения связаны с понижением у человека в эти дни уровня мелатонина, гормона, регулирующего суточные ритмы и сон.







A serene sunset scene with a bright sun low on the horizon, casting a shimmering golden path across a dark body of water. Silhouetted mountains are visible in the background under a warm, orange sky.

Спасибо за
внимание!