



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

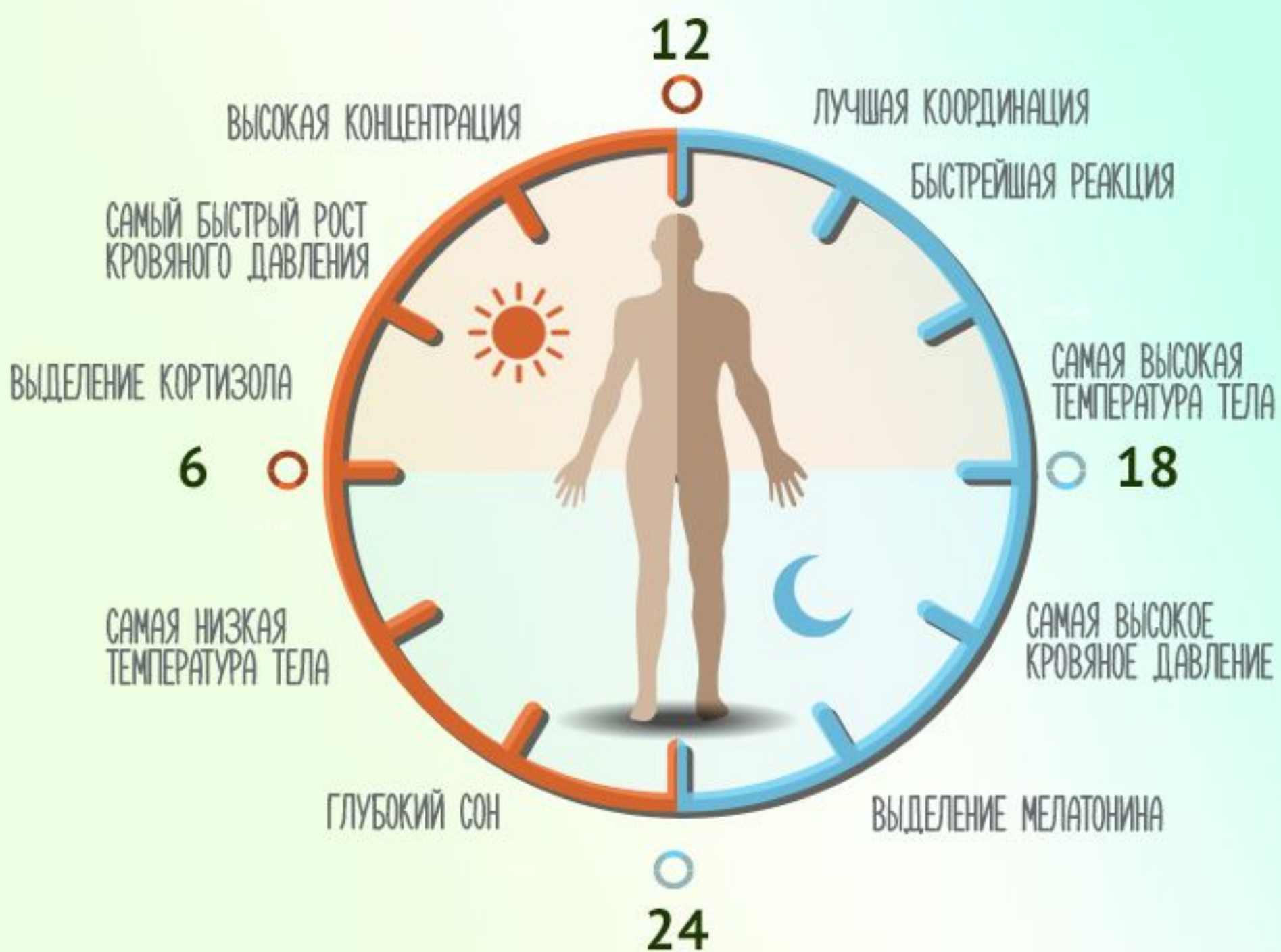
Воздействие света днем и темноты ночью помогает нам поддерживать здоровый циркадный ритм, благодаря ему мы просыпаемся по утрам с лучами Солнца и устаем к концу дня. Именно поэтому это хорошая идея - открывать занавески, как только вы просыпаетесь утром, и избегать большого количества искусственного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



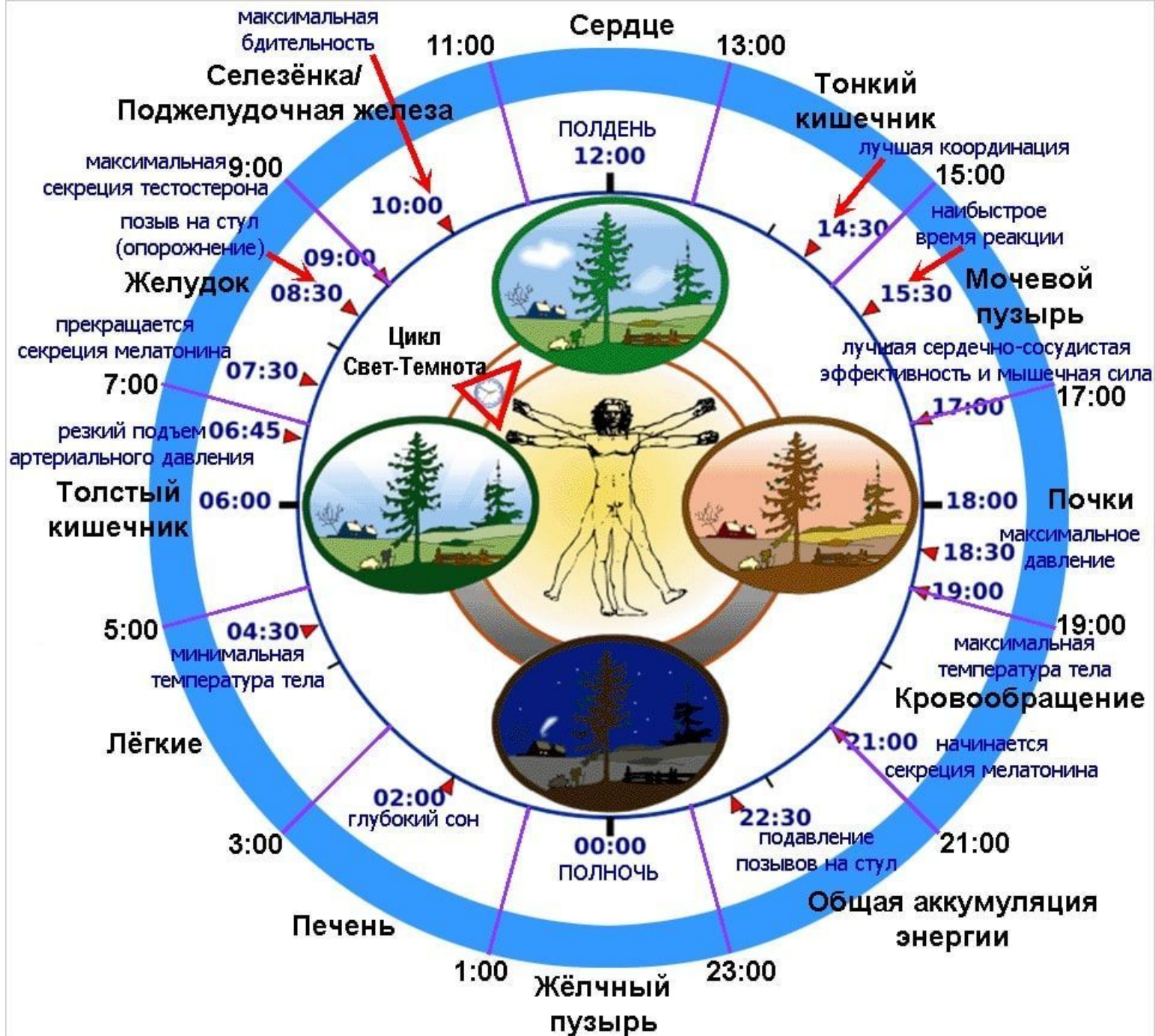
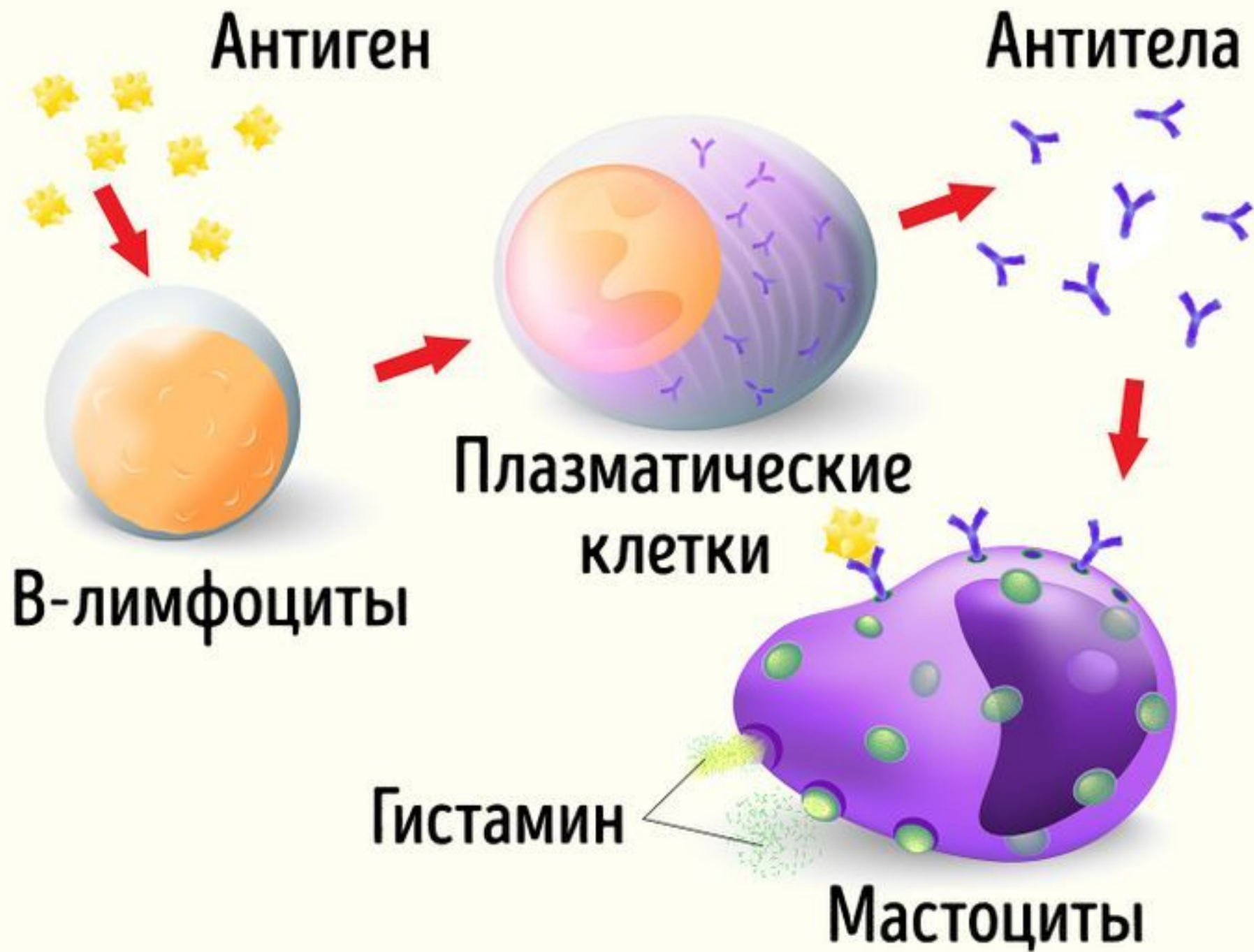


Схема циркадного ритма человека (биологические часы) и примерный суточный ритм органов.

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.





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 Д 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**



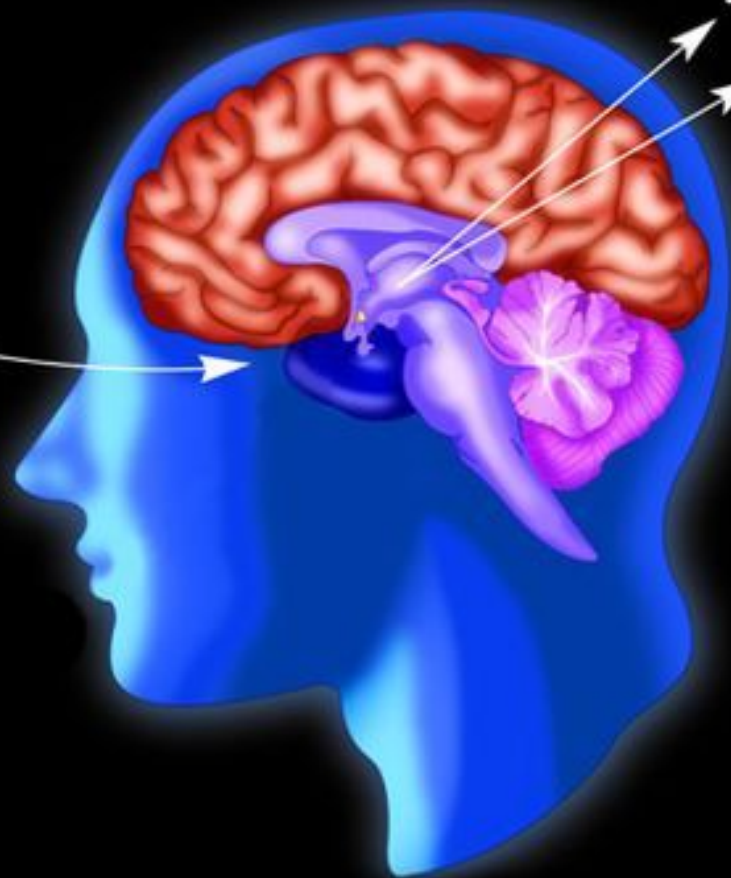
**ЧАСТО БЫВАЕТ
НА СОЛНЦЕ**



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

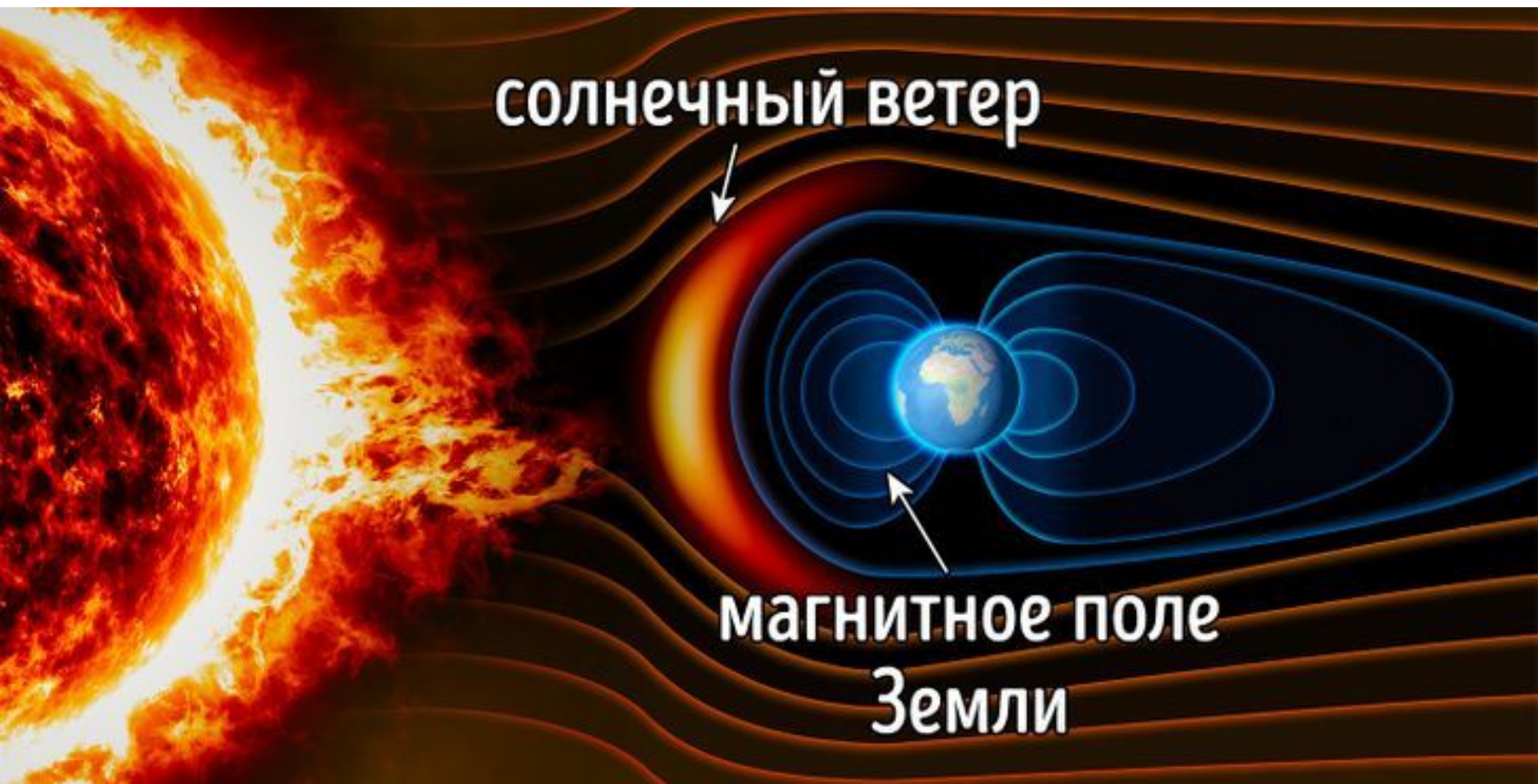
Что делать?

- ✚ Вызвать «скорую»
- 🌳 Перенести пострадавшего в тень
- 👕 Освободить от лишней одежды, расстегнуть ремень
- ❄️ Облить 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





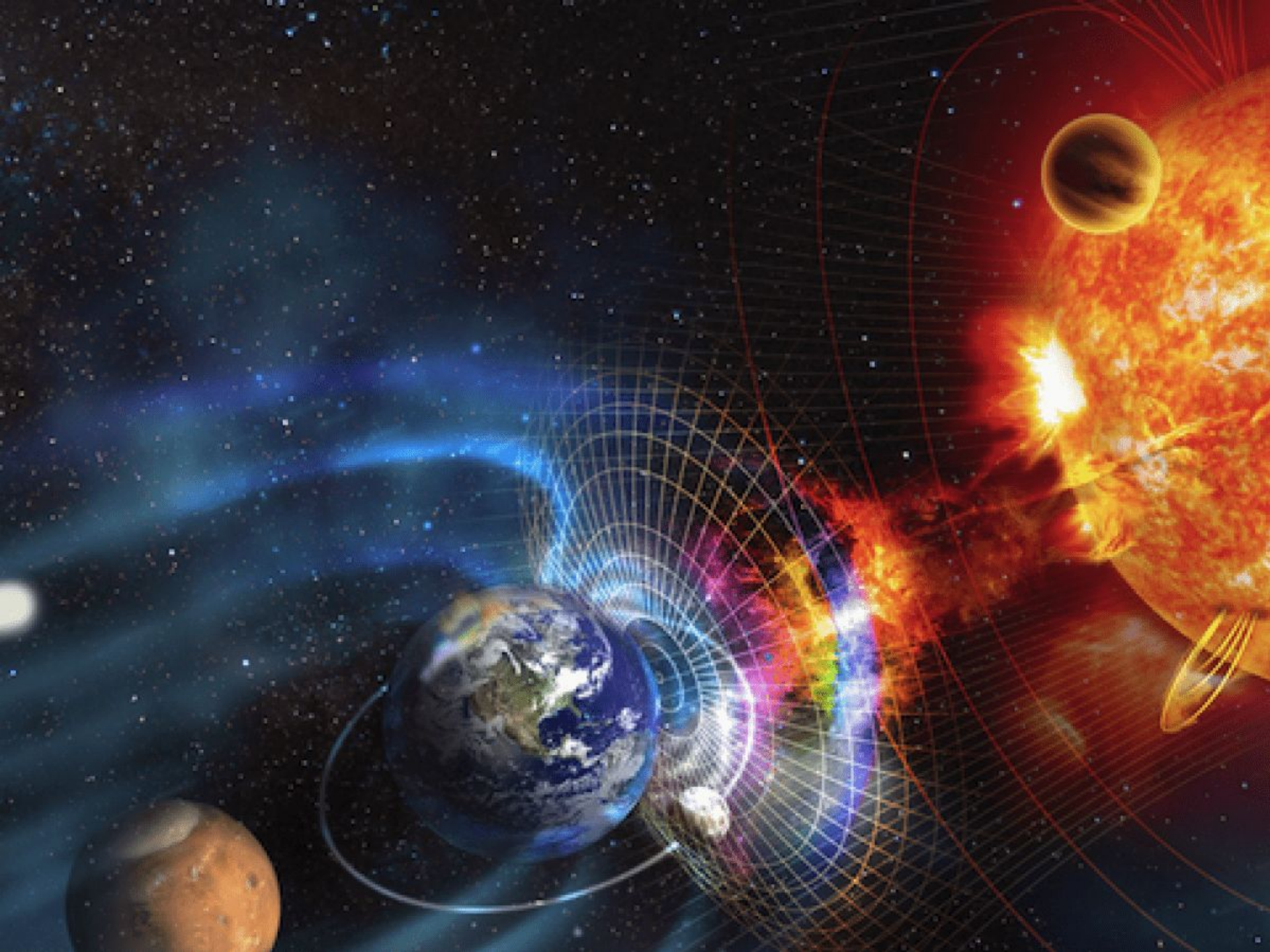


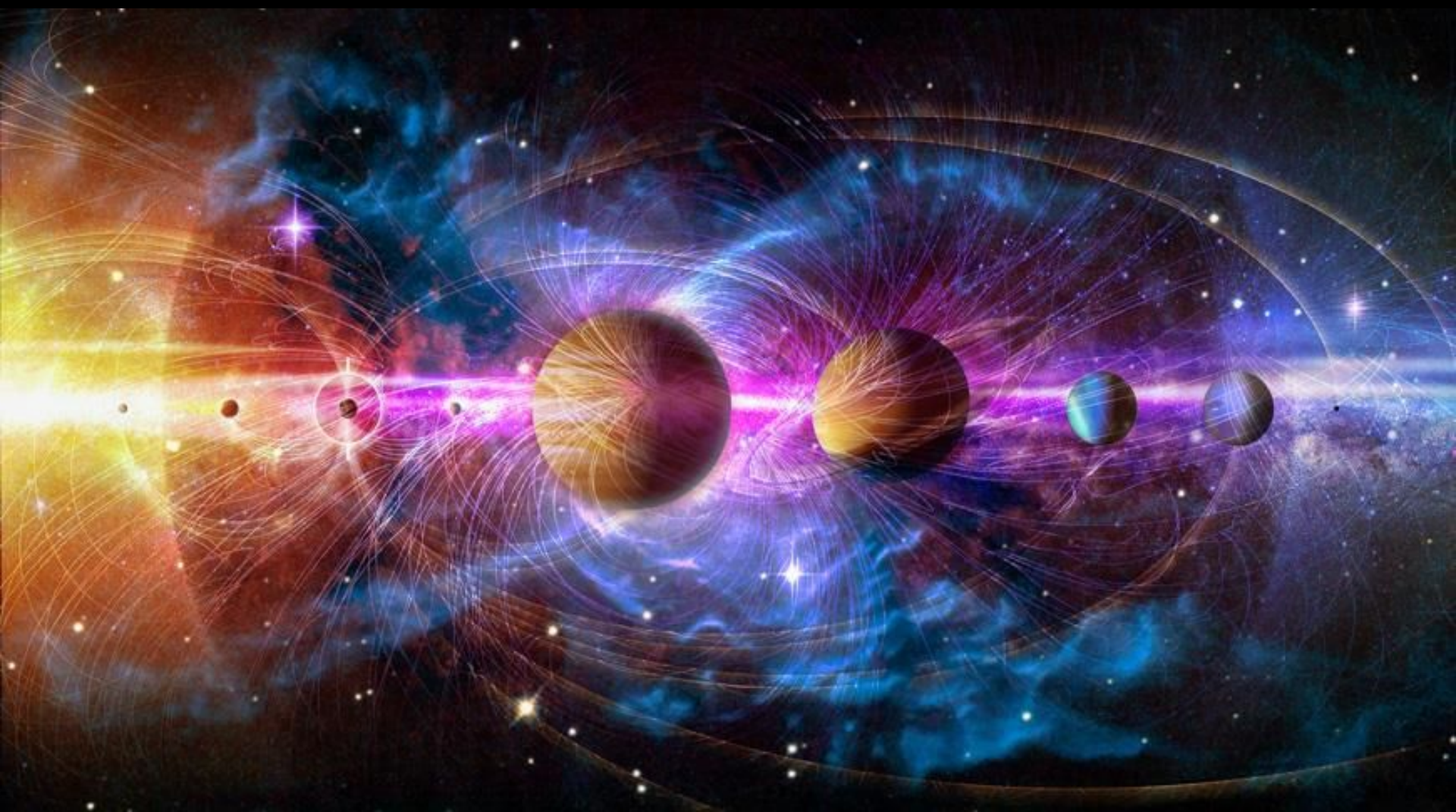
При этом многие врачи подтверждают, что есть несколько эффектов воздействия магнитных бурь, возникающих из-за вспышек на Солнце: это повышение артериального давления, снижение работоспособности, головные боли, повышение тревожности и обострение хронических заболеваний, в том числе и аллергии.



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.

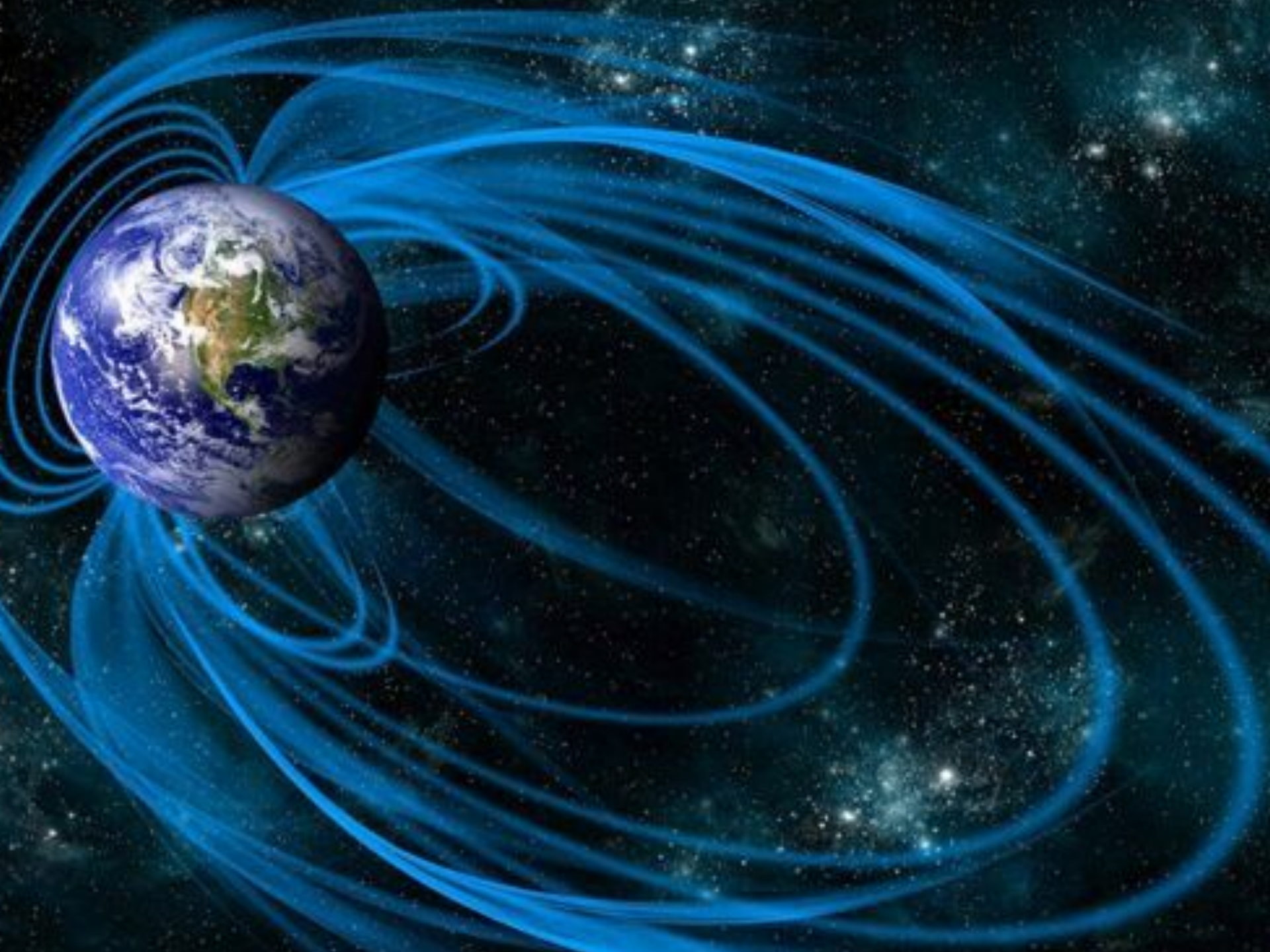




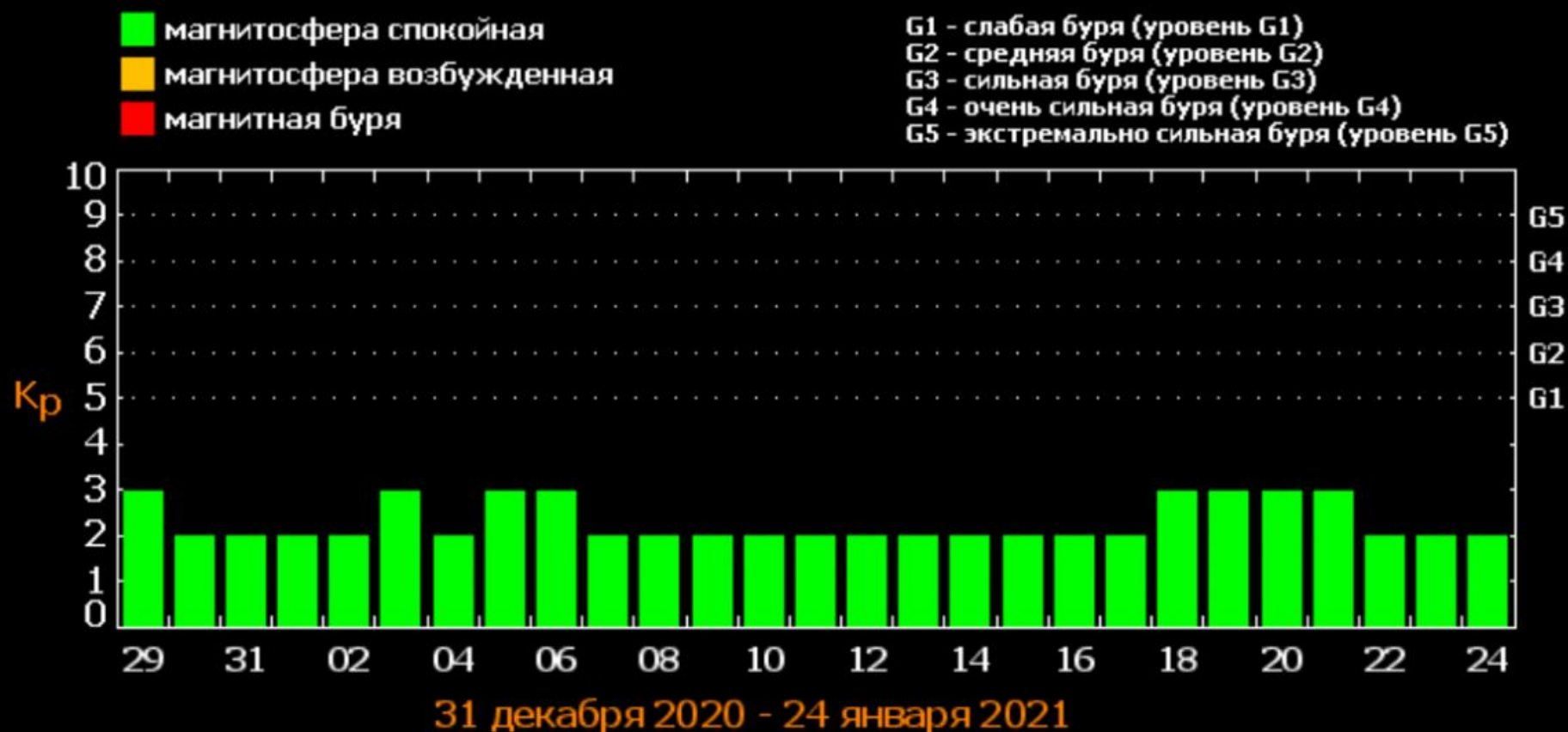








Прогноз магнитных бурь на 27 дней



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 golden glow over a body of water and silhouetted mountains in the background. The sun's reflection creates a shimmering path on the water's surface.

Спасибо за
внимание!