**Как избежать влияния магнитных бурь**

Выражение «магнитные бури» уже давно и прочно вошло в нашу жизнь. Каждый месяц на нашей планете случается около четырёх магнитных бурь. В январе 2019 года было усиление солнечной активности, что вызвало магнитные бури сильной интенсивности.

 Как же проявляется их воздействие на здоровье человека?

В конце января 2019 года нас ожидает сильный метеоудар. Самый опасный день месяца — 24 января. Опасными при этом будут также 23 и 25 января соответственно.

Симптомы у всех схожи:

* человек чувствует сильную беспричинную усталость;
* его беспокоят головные боли;
* у многих учащается сердцебиение.

У людей с хроническими заболеваниями проявления следующие:

* людям, страдающим бронхиальной астмой, становится труднее дышать;
* у гипертоников часто скачет давление;
* у людей с нестабильной психикой может наблюдаться депрессия или приступы агрессии;
* даже у здоровых людей может повыситься раздражительность, появиться беспричинная тревога, снизиться работоспособность.

Если вы в группе риска — страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, поправляетесь после перенесенной болезни, беременны или от природы чувствительны к изменениям геомагнитного фона, вам помогут несколько простых советов.

* Врачи рекомендуют перейти на легкую диету и отказаться от приема алкоголя, а также от курения и других вредных привычек заблаговременно — таким образом вы облегчите организму нагрузку, которая будет ждать его от проявлений природы;
* Не стоит в опасные дни употреблять в пищу жирное и жареное, тяжелые к перевариванию продукты — отдайте предпочтение кашам, овощам, фруктам и травяным настоям вместо чая или кофе;
* Не стоит перенапрягать себя работой, в особенности, если она требует повышенного внимания или высоких физических нагрузок. Опасные дни лучше провести если не за отдыхом, то хотя бы за рутинными повседневными делами;
* Побольше гуляйте, дышите свежим воздухом и наслаждайтесь жизнью.

Постарайтесь окружить себя только позитивом и приятными мелочами, ищите радость в каждом движении, а намеки на успех в каждом новом повороте. Отдыхайте, проводите время с близкими, или наоборот, уединитесь с любимой книгой и чашкой успокаивающего напитка, чтобы переждать опасный период с максимальной пользой для себя.

Врач-интерн ГУ «Столбцовский РЦГиЭ»

О. О. Левшук