

Каждый климат формирует своего жителя. От того, в каких погодных условиях вы родились и выросли, во многом зависит ваше здоровье.

### **Ритмы планеты**

Колебания средней температуры происходят с периодичностью в 50 лет: бабушка, рассказывая о лютой зиме 49 года, не преувеличивала. А с начала 60-х начался обратный процесс – потепление. Ученые считают, что эти «качели» отражаются не только на самочувствии людей, но и на их способности к творчеству. Подтверждение этой теории можно найти в работе доктора исторических наук В.М. Петрова о пульсирующем характере литературной жизни. Помните давний спор о лириках и физиках? Так вот эти герои раз в пятьдесят лет меняются местами: то одни в почете, то другие. И примерно полвека в обществе доминирует правополушарники и искусства, а вторую половину – левополушарники и строгий расчет. Поэты «расцветают» в более холодные времена, а физикам нужно тепло. Возможно, национальный поэт Эфиопии Александр Пушкин не написал бы ни строчки, если бы не родился в холодной Москве. Ученые располагают не только гипотезами, но и проверенными фактами относительно некоторых циклических закономерностей. Известно, что больные шизофренией чутко реагируют на лунные приливо-отливные фазы: обострения у них происходят с периодичностью примерно 13 раз в году. Сердечники чувствительны к периодам солнечной активности. А вот у больных алкоголизмом существует свой цикл: пик алкогольных психозов чаще приходится на жаркие летние месяцы. Ученые главным виновником этого явления считают летний воздух, в котором снижено содержание кислорода. Кроме предупреждения – «не пить летом!», ученые дают неутешительный прогноз на будущее: глобальное потепление для людей пьющих станет дополнительным фактором риска...

### **Химия сезона**

Зимой мы одни, весной – другие. Академики Н.А. Агаджанян и А.В. Скальный провели масштабное исследование и обнаружили, что соотношение микро-элементов в человеческом организме меняется от сезона к сезону. Это удалось доказать благодаря анализу волос: в ходе эксперимента были «подстрижены» 1800 детей 3–6 лет и 3000 женщин 26–35 лет. Элементный состав волос отразил особенности сезонного поступления в организм важных микро- и макроэлементов.

Например, содержание кальция уменьшается к зиме и достигает максимума летом. Такая динамика связана с тем, что в теплое время парашитовидные железы работают интенсивнее, успешнее идет усвоение витамина D, который регулирует кальциевый обмен. Летом в организме на пике железо, марганец, кремний. Их нехватка зимой проявляется усилением аллергических реакций, нарушением работы органов кроветворения.

Содержание цинка и меди, стабильное в течение года, лишь слегка понижается в

весенние месяцы. А селен – «зимний» микроэлемент. Связывают это с едой: в холодное время года на столе царят продукты, богатые жирами, и такие носители селена, как капуста, орехи, чеснок. Недостаток этого микроэлемента может спровоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний и нарушение функций щитовидной железы.

Сезонные колебания ученые называют акклиматизационным дефицитом. Зная закономерности этого явления, можно смягчить его удар. Благодаря препаратам и витаминам, наш химический состав корректируется вопреки календарю и погоде.

### Погодный тренажер

Каждый климат формирует своего жителя. На Севере, несмотря на уверения Михайлы Ломоносова, говорившего «что там для нашего организма жизнь сноснее», людям приходится приспосабливаться ко множеству неблагоприятных условий: сильным ветрам и долгому холоду.

Южане должны привыкнуть к засухе, высокому уровню радиации и тепловой перегрузке. При этом большинство из них уверено, что живет в раю.

А вот жители умеренного климата редко бывают довольны окружающими условиями. И порой страдают от жары, холода и ветра больше, чем приспособившиеся к экстремальному житью северяне и южане.

По большому счету, если мы здоровы, то любые климатические невзгоды нас только закалят, а если нет... климат пройдет по самым уязвимым местам. На севере под удар чаще всего попадают органы дыхания, нервная система. На юге высок риск инфекционных заболеваний, новообразований...

Ветер, воздух и вода меняют нас на клеточном уровне, и в капле крови может отразиться способность переносить жару и повышенную влажность: у метеочувствительных людей, например, число лейкоцитов в этот период значительно возрастает. Резкая смена погоды с холода на тепло может вызвать обострение хронического заболевания. А процесс похолодания, наоборот, притормозит острое течение болезни и повысит иммунитет.

Выступать против ветра и держать нос по ветру – полезно. Это доказано экспериментально. При повышении скорости ветра отмечается увеличение количества клеток, ответственных за иммунитет в зоне воспаления.

### Дети Солнца

Свет, тепло и магнитные излучения, идущие от Солнца, доходят до разных уголков планеты не в равных дозах. Чем ближе к Северному магнитному полюсу, тем сильнее сказывается магнитное влияние светила. Поэтому северяне живут под большим прессингом со стороны Солнца, и это определяет их поведение, характер и особенности. Например, немногословность и медлительность для них органичны – любой эмоциональный срыв под «тяжелым солнцем» переживается острее и драматичнее. В спокойной и благополучной Финляндии большое число само-убийств связывают именно с влиянием солнечной активности. Там создан специальный комитет, который прогнозирует невидимые солнечные бури и предупреждает население.

Большинство северян страдает от недостатка света и витамина D, который еще

называют витамином радости. Его нехватку приходится компенсировать массовым летним паломничеством на юг и спиртными напитками, в умеренной дозе они играют роль адаптогена к тяжелым климатическим условиям.

Зато жители северных широт физически более выносливы: постоянный солнечный тренинг делает их менее уязвимыми перед болезнями. Кроме того, северяне, оказавшись в зоне меньшего геомагнитного влияния солнца, успешно адаптируются, легко делают карьеру. А жители юга, перебираясь в прохладные зоны, ведут себя иначе. На новом месте они становятся агрессивней, вспыльчивей, порой легко идут на преступления... А виновато – Солнце.

### **Тень динозавра**

Когда спрашивают: «Правда ли, что динозавры вымерли от холода?» – это не праздное любопытство, а желание понять и оценить возможную опасность: не вымерем ли и мы? Настоящая причина, по которой примерно 65 миллионов лет назад на Земле погибли эти чудовища, до сих пор неизвестна. В 1980 году лауреат Нобелевской премии физик Луис Альварес и его коллеги из университета Беркли обнаружили в слоях горных пород, соответствующих периоду вымирания динозавров, высокие концентрации иридия и других редких элементов. Ученый высказал гипотезу: возможно, с Землей столкнулся метеорит, и это привело к катастрофическим изменениям в атмосфере, например к эффекту ядерной зимы – резкому похолоданию.

Другая теория связана с временным исчезновением магнитной защиты Земли: солнечный ветер и космические лучи свободно проникали на Землю и вызывали мутацию и вымирание одних существ и возникновение других. Еще одна версия – «подземная», связанная с вулканами и гигантскими выбросами метана в атмосферу.

Сегодня ничто не говорит о приближении подобных явлений. Мы живем в определенном цикле развития Земли, сейчас температурная кривая идет вверх – на потепление. Но спустя пару тысяч лет по закону цикличности начнется обратный процесс.

### **Кстати**

По пятнам на Солнце ученые могут «предсказать», какой будет зима. Чем их больше, чем активнее Солнце, тем теплее будет на Земле. Правда, именно в такие периоды чаще случаются землетрясения, извергаются вулканы. Сегодня мы живем в период активного Солнца. Но в будущем, когда пятен на светиле станет меньше, наши потомки, возможно, испытают то, что довелось почувствовать нашим предкам. Период с 1640 года по 1700 называли «малым ледниковым периодом» – в то время «не работали» вулканы, не было землетрясений, зато вся Европа зимой замерзала, а мелководная часть Черного моря покрывалась льдом.

**Источник - [news.mail.ru](http://news.mail.ru)**