

Трябва да стоим на разстояние от магнитните полета!

Електромагнитното поле, което се създава около домакинските уреди и техниката в офиса, не е безвредно за човека, твърдят учени.

Полето не се вижда и не се усеща. Ние можем да си живеем дълго време необезпокоявани от него и да сме здрави. Когато обаче имаме здравен проблем, близостта му до нас пречи на нашето възстановяване.



Магнитното поле опасва с невидимите си силови линии техниката у дома и офиса. Нивото му се измерва в милигауси (mG).

Електромагнитното поле влияе на имунната система на човека и създава здравословни проблеми, когато е в по-големи количества, предупреждават доктори.

При излагане на ниво над 2-3 mG, полето потиска имунната система на човека.

Изследвания показват, че в 98% от домовете ни нивото е от 0,5 до 0,9 mG. Има зони в дома или офиса обаче, където то е по-високо.

Все повече хора се оплакват от синдрома на хроничната умора, свързва се с потискане на имунната система от продължително излагане на слабо магнитно поле. Предполага се, че полето задържа отделянето на хормона на настроението мелатонин.

Изследвани са група работници, подложени на облъчване от 0,9 до 66 mG. Резултатите са съпоставени с данни на контролна група хора, които не са били облъчени. Анализът показал, че у първите се появили **оплаквания от физическа и умствена умора, депресия, меланхолия, раздразнителност, намалено либидо.** Проблемите им изчезнали с премахването на вредната среда. За степента на риска е трудно да се говори. Някои хора понасят някак замърсяванията на околната среда, а у други те предизвикват неразположения.

Всички, които имат здравни проблеми, трябва да стоят далече от източници на електромагнитно поле.

Домакинята прекарва часове около уредите в кухнята, а деловата жена - край офистехниката.

Еднократното облъчване може да не се смята за проблем. Акумулираното за една седмица обаче може да достигне по-големи стойности и да започне да вреди. Добре е да знаем, че като се отдалечаваме от източника на магнитно поле, вредното влияние намалява чувствително.

Запомнете: електромагнитните полета са различни за уредите на различните производители и зависят от конструкцията им. Някои имат електромагнитно излъчване дори когато не работят, и затова е добре да се изключат от мрежата.

Как да се пазим от магнитните полета?

- **Мониторите на компютрите** имат високочестотна емисия, която е трудно да се измери. Добре е екран да е на малко повече от една ръка разстояние от тялото на човека.

Някои нови монитори отделят токсични газове, когато се включат за първи път и електронните им елементи се нагряват. Затова трябва да се оставят да работят поне 2 седмици в отлично проветрявани помещения, за да се отделят вредните емисии.

- Помнете, че трябва да стоите на разстояние поне 2 метра от **задната част на компютърния монитор**, защото и „гърбът“ му излъчва електромагнитни вълни.

- Изследване е установило, че при работещи с **монитори с електроннолъчева тръба** е намалено нивото на хормона мелатонин и е увеличен хормонът на стреса. За новите монитори, чиито екрани са с течен кристал се смята, че нямат вредни емисии. С течен кристал и слабо електромагнитно излъчване са и **лаптопите**.

Препоръчва се обаче те да се поставят на маса или бюро, а не на скута, както сочи името им.

- Като гледате **телевизия**, стойте поне на 3 метра от екрана.

- **Електрическите печки и фурни** „произвеждат“ вредно излъчване, когато работят, така че не се суетете около тях, когато са включени. Същото важи и за модерните **миялни машини**. Когато не ги ползвате, ги изключвайте от мрежата.

- Магнитно поле може да се „засече“ и на 3 м от **микровълновата фурна**, сочат данни от изследвания. Когато е включена, стоите поне на 2 м от нея. Извадите ли готовата храна, не я консумирайте поне 2-3 минути, за да се „изчисти“ от свободните радикали в нея.

- **Ел.двигателите на шевните машини** създават силни магнитни полета. Учени твърдят, че болестта на Алцхаймер се среща по-често сред хора, които работят на професионални шевни машини.

- Полето от **електрическото одеяло** блокира способността на 2 хормона да потискат развитието на раковите клетки в гърдите на жените. Затоплете си леглото с одеялото, изключете го от мрежата и тогава се мушнете в постелките.

Когато си купувате **сешоар**, изберете уред с удължено „духало“. Така магнитното поле ще е по-далече от главата ви.

източник: zdrave.rozali.com/saveti-zdrave/p6077.html