

מה לשדות מגנטיים ולבריאיות?

לפני שאעסוק בתחום מרתק זה, אקדים בגילוי נאות. כפי שרואים בחתימתי בתחתית כל מייל, מיכאלה ואני עוסקים בעשייה עסקית/בריאותית בשיתוף פעולה עם חברת ניקן היפנית, הידועה בין היתר וכחלק מ"תפיסת בית איכות החיים" שלה, ביישומי טכנולוגיות מגנטיות בריאותיות (לא רפואיות). בכתיבתי זו, אניח בצד את עיסוקי זה, ואגע במידע חשוב ורלוונטי, שראוי להרחבה בדיוק כמו שאר תחומי הבריאות, בייחוד לאור חיינו הטכנולוגיים המתקדמים והמבורכים על שלל השפעותיהם. מן הסתם אשמח לקשור בין כל זה לבין פתרונותיה של ניקן, אך אעשה זאת באופן פרטי רק עם מי שירצה ויפנה.

תכנית החלל האמריקאית ומן הסתם גם הרוסית, הביאו לעולם תאוצה טכנולוגית אדירה. אחד האתגרים לו נדרשו מדעני התכנית היה חולשתם הגופנית המאוד בולטת, של אסטרונאוטים החוזרים לאחר ימים ספורים של שהייה בחלל. כילד ששתה בצמא כל פיסת מידע על חלליות ואסטרונאוטים (עד היום יש בי מן האסטרונאוטיות), אני זוכר שדיברו על איזשהו חיידק קוסמי, הגורם ל"סמרטוטיות" הזו. לאחר מחקר מקיף נתברר שזה לא מה יש שם, למעלה, אלא מה אין שם – שדה מגנטי של כדור הארץ. נכון, גם כוח משיכה, רק שאין זו הסוגיה לעיונינו. יש להבדיל בין השנים. לכל גרמי השמים יש כוח משיכה. אנחנו נתברכנו גם בשדה מגנטי ובהשפעתו אעסוק.

המסקנה הבולטת והמאוד מדעית היא שהשדה המגנטי של כדור הארץ "מזין" את קיומם של החי והצומח עלי אדמות. חיוני כאוויר לנשימה, מים, מזון ואור שמש. לכל תא ותא בגופנו יש קוטביות (צפון דרום), מעין מגנט. ההולכה העצבית, שהיא ביטוי חשמלי/כימי, מתרחשת תוך היפוך הקוטביות בתא העצב. כיצד יתפקד המוח שהוא צביר עצבים, ללא נוכחות שדה מגנטי? נמצא קשר בין קיומו של שדה מגנטי גופני למעבר חומרים בין חוץ לפנים התא ולהיפך. נמצא קשר בין זרימה של דם ולימפה לחשיפה לשדה המגנטי ועוד ועוד ממצאים, שבמזרח יודעים אליהם כבר מאות שנים ומשתמשים בהם גם לרפואה. אפילו נתברר שמכשיר ה-MRI (הדמיה בתהודה מגנטית) יכול לשמש גם לטיפול בבעיות ולא רק לאתרן. מי שיקליד בגוגל Magnetic Field יגלה ג'יגות על ג'יגות של מידע מדעי העוסק באחד התחומים היותר נחקרים – השפעת השדה המגנטי על הצומח, זו ונושם.

אז מה לנו ולאסטרונאוטים, הרי אנחנו חיים על פני האדמה ונהנים משפע של שדה מגנטי טבעי? ובכן, משתי סיבות אנחנו לא בדיוק...

א. רובנו מבלים את זמננו בתוך מבנים הבנויים תשתיות מתכת אשר חוסמות במשהו את כניסת השדה המגנטי של כדור הארץ. מגדילים לעשות המרחבים המוגנים (ממ"דים), החוסמים אותו עוד יותר ובמקומותינו מאוימי הטילים גם בונים מבנים שלמים שכאלה. בדיקה פשוטה של ירידה בעצמת קליטת הטלפון הסלולארי, בחללים המוגנים, יכולה להמחיש איטום זה. גם בילוי של שעות במכונית המתכתית, דומה בהשפעתו.

ב. "זיהום אלקטרומגנטי". סביבתנו עשירה בהשראות אלקטרומגנטיות (חשמליות). מחשבים, טלפונים סלולאריים ומכשירי חשמל רבים נוספים. כל היום וגם בלילה. עוצמת השראתם של אותם אלקטרומגנטים גדולה בהרבה מהשדה המגנטי הביולוגי האישי, שאמור להיטען תמידית מזה של כדור הארץ. בגלל עצמתם הם משבשים את תפקודינו הגופניים תלויי השדה המגנטי. זהו שיבוש קטן, לא התחשמלות חס וחלילה, אבל מצטבר. שעות, ימים, חודשים... בלתי פוסק.

העניין הוא שבניגוד לאוויר, מים, אור שמש ומזון, אין בגופנו חיישנים המדווחים על ירידה וחסר בשדה המגנטי והדבר מתבטא בחולשה, עייפות, פה ושם מכאובים ובהמשך ירידה בתפקודים.

אז מה עושים?

ראשית, עוסקים בפעילות גופנית, מטפחים הרגלי תזונה נאותה, ישנים טוב ומספיק, משפרים את איכות האוויר וגם:

מבלים הרבה בחוץ ולא מתחת מתח גבוה. עם כל הכבוד למועדוני הבריאות וחדרי הכושר, פעילות גופנית שניתנת לביצוע בחוץ, מומלצת בחום (רק לא במזג אויר חם). רכיבת אופניים במרחבים לא עירוניים - פנטסטית.

כשבונים את בית החלומות, כדאי לבחון את חומרי התשתית, לא רק את הבלוקים. יתרון לבתי עץ. **השינה בממ"ד בעייתית.** כמי שחי באזור בו הממ"ד מציל חיים, או מאפשר שקט נפשי, אומר בזהירות: אם ניתן - עדיף שלא. וגם אם כן, כדאי להיות מודעים לחסרונות.

מרחיקים ומתרחקים ממכשירי חשמל כשאינ בהם צורך. טלפון סלולארי בתיק ולא בכיס. האגודה להגברת הילודה טוענת שלא הנשים אשמות בירידת הפרייון אלא הגברים שהורידו את האקדח מהחגורה ושולפים, מעכשיו, טלפון סלולארי אחד מימין ולפעמים גם שניים משמאל.

כשהולכים לישון מכבים לחלוטין מכשירי חשמל **ולא טוענים את הסלולארי ליד הראש.** בלילה כולנו פגיעים יותר. השראתו החשמלית של הטלפון משבשת את תפקוד המערכת העצבית (כולל המרכזית), המשבשת את הפעילות ההורמונאלית המיוחדת לזמן השינה. במהלך "שינה סלולארית" מקרטעים תהליכי ההתחדשות הגופנית, **כולל פעילותה של המערכת החיסונית!!!** כך גם הגדילה וההתפתחות (וההתנהגות) בקרב ילדים ונוער. מחקרים בנושא מתפרסמים חדשות לבקרים.

אז אולי הנושא חדש, אולי לא. אין ספק שהפתרונות ימצאו ככל שתגבר המודעות. ובכל מקרה, שווה התייחסות!

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן כדורעף.

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים לגלות דרך חיים חדשה ושלמה ולספק להם את ההזדמנות להיות אותה, באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

milomn@gmail.com