Учениці 9-Б класу
Пенькова Дарья

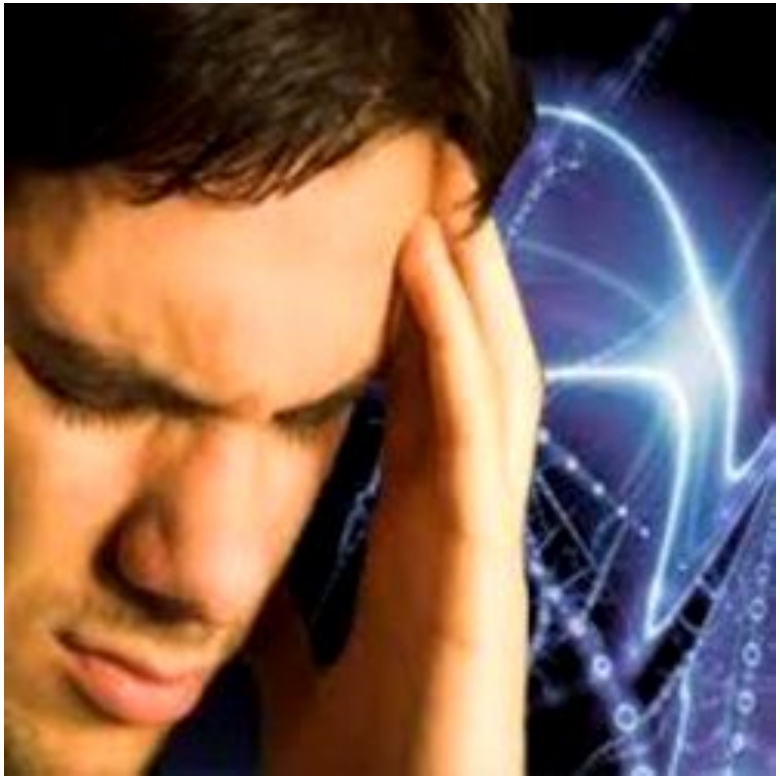
Магнітні бурі і їхній вплив на здоров'я людина

План проекту

- Поняття-магнітні бурі
- Як саме магнітні бурі впливають на людський організм?
- Як полегшити свій стан?
- Як захиститися від магнітної бурі - заходи профілактики шкідливого впливу магнітних бур на людину
- Висновок

Магнітні бурі - вплив на людину: як впливають магнітні бурі на здоров`я і самопочуття?

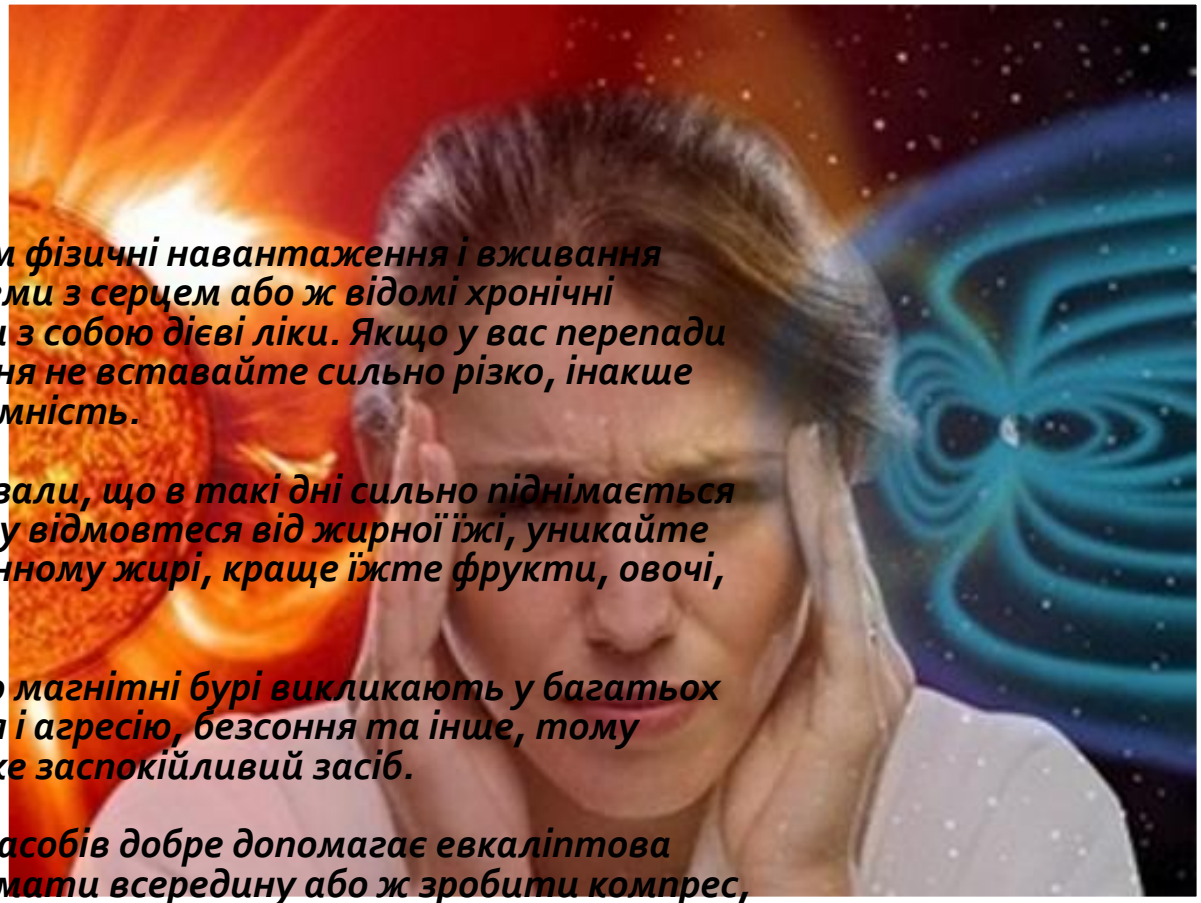
- Протягом життя людина відчуває на собі вплив **2000-2500 магнітних бур** — кожна зі своєю тривалістю (1-4 дні) і інтенсивністю. Чіткого графіка у магнітних бур немає — вони можуть «накрити» вдень або вночі, у літню спеку і взимку, а їх вплив позначається абсолютно на всіх і всім.



Як саме магнітні бурі впливають на людський організм?

- *Згідно з сонячною активністю відбуваються зміни в кількості лейкоцитів: їх концентрація знижується при високій активності сонця і підвищується при низькою.*
- *Висока магнітна активність «подовжує» менструальний цикл, а інтенсивність змін возмущенности геомагнітного поля безпосередньо впливає на початок і закінчення пологів. Встановлений факт — передчасні пологи нерідко провокуються магнітними бурями.*
- *Впливу магнітних бур піддається весь організм. І чим більше хронічних захворювань — тим сильніше дія бур.*
- *Підвищується ризик утворення тромбів.*
- *Змінюється швидкість осідання в крові еритроцитів, сповільнюється згортання крові.*
- *Порушується «доставка кисню до тканин і органів, густіє кров.*
- *З'являються мігрень, головні болі, болі в суглобах, запаморочення.*
- *Частішає серцебиття і знижується загальний життєвий тонус.*
- *Відзначається безсоння, перепади тиску.*
- *Відбувається прогресування хронічних хвороб, особливо стосуються нервової системи.*
- *Зростає кількість інфарктів міокарда та інсультів.*
- *Підвищується концентрація фібриногену і виділення гормонів стресу.*

Як полегшити свій стан?



- *Варто звести на мінімум фізичні навантаження і вживання алкоголю. Якщо є проблеми з серцем або ж відомі хронічні хвороби, то краще мати з собою дієві ліки. Якщо у вас перепади тиску, то при нездужання не вставайте сильно різко, інакше може настати непритомність.*

  Також дослідження показали, що в такі дні сильно піднімається холестерин в крові, тому відмовтеся від жирної їжі, уникайте приготування на тваринному жирі, краще їжте фрукти, овочі, рибу та каші.

  Вже точно підмічено, що магнітні бурі викликають у багатьох тривогу, роздратування і агресію, безсоння та інше, тому придбайте в аптеці легке заспокійливий засіб.

  З природних і народних засобів добре допомагає евкаліптова масло, його можна приймати всередину або ж зробити компрес, перевірено, що це допомагає знизити негативний вплив бурі.

  Якщо магнітні бурі дуже сильно впливають на організм і самопочуття, то потрібно звернутися до фахівця.

Як захиститися від магнітної бурі - заходи профілактики шкідливого впливу магнітних бур на людину

- *Виключити алкоголь, нікотин і високу фізичну активність.*
- *Мати під рукою лікарські засоби «Екстреного реагування» на випадок загострення хронічних захворювань (особливо сердечникам).*
- *Чи не підніматися різко з ліжка вранці (Особливо це стосується гіпотоніків).*
- *приймати аспірин щоб уникнути утворення тромбів (не забувайте консультуватися у лікаря - наприклад, при виразковій хворобі і гастриті аспірин протипоказаний).*
- *При безсонні, нервозності, підвищеному почутті тривоги - настій евкаліпта, валеріана, меліса, пустирник і сік алое (Ця рослина не завадить усім метеозалежним).*
- *Раціон на період бурі - риба, овочі і каші. Харчова навантаження помірна.*
- *забезпечити повноцінний, міцний сон.*
- *Посилити прийом природних антиоксидантів (Замініть кави зеленим чаєм).*
- *Пити більше рідини для зниження в`язкості крові.*
- *Приймати ванни з травами / маслами і контрастний душ.*

Висновок

- *Спираючись на дані дослідження дійшла до висновку, що убезпечитися від впливу магнітних бур на людину неможливо. Так кожен організм по різному реагує на бурю. Наприклад, діти із запізненням реагують на магнітну бурю. У дорослих же загострюються хронічні хвороби, це і збільшує кількість звернень до лікарів. Придумано чимало способів лікування, які допомагають пережити магнітні бурі без небажаних для здоров'я людини наслідків, без впливу на його працездатність. Наприклад, добре допомагають збори трав. Вам допоможе меліса, ромашка, м'ята, валеріана, кмин, шипшина і звіробій.*
- *Тому, всім, хто реагує на магнітні бурі потрібно задуматися – адже це сигнал вашого організму про наявність якихось прихованих хвороб. Для цього потрібно більше перебувати на свіжому повітрі, займатися спортом і стежити за повідомленнями про спалахи на Сонці, але не боятися їх.*

Джерела інформації

- http://proallhealth.xyz/rizne/45572-vpliv-magnitnih-bur-na-ljudinu-zdorov-ja-i.html
- http://mednews.in.ua/home/inshi-temi/23965-magnitni-buri-ta-ih-vpliv-na-organizm-ljudini
- http://owoman.com.ua/magnitni-buri-vpliv-na-lyudinu-yak-zahistitisya-vid-magnitnoyi-buri.html

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

- й
  ц