

Полезные практики

- [Медитация](#)
 - [Побочные эффекты медитации](#)
 - [Основы медитации. Випассана](#)
 - [Практики медитации и материалы к ним](#)
 - [Анапанасати](#)
 - [Метта - медитация любящей доброты.](#)
- [Донорство крови](#)
 - [Полезно ли сдавать кровь?](#)
 - [Рекомендации до и после донации](#)
- [Улучшение качества воздуха](#)
 - [Воздух и самочувствие](#)
 - [Освежение и дезинфекция воздуха с помощью озона](#)
- [Дыхательная гимнастика](#)
 - [11 дыхательных техник на все случаи жизни](#)
 - [Циклическое дыхание](#)
- [Раскатать гипертонус. Массаж лица мячиком](#)
- [Как убрать головную боль?](#)
- [Суть йоги и ее эффекты](#)
- [Простая схема контрастного душа](#)
- [Гимнастика для глаз](#)

- Необычные фишки для снижения кровяного давления

Медитация

Побочные эффекты медитации

Есть исследования, по рассмотрению которых можно резюмировать следующие потенциальные опасности медитации для некоторого процента людей:

- изменение чувствительности восприятия (перцептивная гиперчувствительность)
- негативные переживания и мысли, беспокойство, тревога; риск депрессии
- эмоциональное притупление (ощущение отсутствия эмоций)
- снижение мотивации
- проблемы со сном (нерегулируемое возбуждение)
- головные боли
- деперсонализация, диссоциация, потеря "я", не-отождествление

На последнем я бы хотел остановиться, с позиции философии. Для себя я зафиксировал опасность медитации в следующей заметке:

"Если искать свое отсутствие, то его можно найти, после чего потерять себя."

Помимо того, что такое "разотождествление" само по себе может быть опасно для психического здоровья, оно еще опасно для других людей. Отказ от своей личности, распознавание её "маской" – даёт человеку чувство свободы от ответственности: если нет лица, имеющего отношения с другим, то нельзя "потерять лицо", а значит можно оправдать любое свое поведение, любой поступок. Это путь в нигилизм в лучшем случае, в состояние "прелести" – в худшем.

Ссылки:

- <https://www.insider.com/why-meditation-can-be-bad-2018-3#7-you-may-become-antisocial-7>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mindfulness-wellbeing/201603/dangers-meditation>
- <https://www.verywellhealth.com/mindfulness-can-be-harmful-researchers-say-5186740>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5584749/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32820538/>

Автор заметки: Genrih

Основы медитации.

Випассана

Медитация влияет естественным образом буквально на все сферы жизни.

Мудрость:

Правильное воззрение
Правильное намерение

Нравственность:

Правильная речь
Правильное поведение
Правильный образ жизни

Духовная дисциплина:

Правильное усилие
Правильное памятование
Правильное сосредоточение

У меня скромный опыт в 5 лет медитации прозрения Випассана (видение как есть), так же практикую и Самадхи медитацию (концентрация).

Помимо практики обладаю и теоретической базой - изучал Типитаку, в целом, и старшую корзину учения Абхидхамму, в частности.

Кто ещё только хочет познакомиться с медитацией, могу передать практику, и направить в ней в силу своих возможностей.

Дисклеймер:

Я практик, для меня медитация, в первую очередь, это практика.

Я не являюсь квалифицированным учителем медитации.

Я хочу как можно больше людей познакомить с практикой Випассана, поэтому беру на себя смелость передать практику. Если есть время и возможность посвятить себя только практике, то лучше идти в специализированный центр. Под Питером недавно открыли такой [центр Випассаны](#), который я могу порекомендовать, поскольку там преподают учителя из международного центра в Таиланде, где я лично практиковал. В этом центре

проводят индивидуальную практику в одноместных номерах.

Также есть всемирно известная [Випассана по Гоенке](#). У них огромное сообщество, хорошие отзывы, много ретрит репортов, множество центров по России, СНГ и всему миру. Собираюсь протестировать эту практику в ближайшем будущем. Самое ценное, что я получил в центре помимо практики - это возможность встретиться с самим собой.

Я сейчас готовлю гайд и описание известных мне практик с аргументацией "за и против" и личным опытом.

Лучшая медитация - это медитация, которую практикуешь в данный момент

Пока кратко:

Я считаю, что все приложения по медитации только мешают ей.
есть два известных вида медитации:

1. **Самадхи** (концентрация), он более распространен и большинство материалов именно по этой технике, но в современном мире концентрация и так у людей огромная, мы способны по 10-12 часов сидеть в телефоне и компьютере не отвлекаясь на внешние явления и потребности. Самадхи позволяет переводить своё внимание на дыхание или другой объект, тем самым блокируя все внешние явления, но после медитации это всё как горой обратно возвращается.
2. **Випассана** (видение как есть), данный метод больше рассчитан на развитие осознанности, а не блокировки мыслей и чувств. Суть метода в том, что мы наоборот отмечаем все возникающие явления, будь то звуки, мысли или боль. Мысль мы отмечаем как "думание", звуки мы отмечаем как "слышание", боль мы отмечаем как "чувствование" и т.д. (в английском это звучит лучше, там есть -ing форма глаголов, которая означает действие во времени).

Что такое Випассана?

Прозрение

Випассана (*Vipassana*) на языке пали означает видеть ясно, видеть особенно или видеть насквозь. (Vi — четко, ясно, особенно, внутрь, сквозь, + passana - видеть). Випассана означает самонаблюдение, интуитивную мудрость, интуитивное знание. Випассана часто переводится как инсайт, прозрение.

Видеть ясно что? Проникновение во что?

Випассана означает проникновение в истинную природу реальности или внутреннее видение истинной природы реальности. Это значит видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Випассана - это прямое и интуитивное понимание истинной природы всех ментальных и физических явлений.

Випассана это интуитивное знание или проникновение в истинную природу нама (ум, сознание) и рупа (тело: материя, физическая форма), которые составляют Пять Совокупностей Существования:

1. Рупа (тело, физическая форма),
2. Ведана (чувство),
3. Сайнья (память, восприятие),
4. Санкхара (умственные конструкции, волевые импульсы),
5. Вийнана (сознание).

Випассана - это осознание, что все ментальные и физические проявления отличаются непостоянством (anicca, аничча), страданием (dukkha, дуккха) и безличностью (anatta, анатта). Эти Три Характеристики всех явлений, являются признаками внутренней мудрости и главными объектами медитации випассана.

Випассана - это непосредственное переживание истинной природы сознания и материи. Всем состояниям, внутренним или внешним, ментальным или материальным, свойственны непостоянство, страдание и безличность

Медитатор, который развивает интуитивное знание, випассана нана (vipassana ñana), осознает, что все внутри него и снаружи постоянно меняется, что нет ничего определенного, то есть все непостоянно; содержит в себе стресс, неудовлетворенность, то есть отличается страданием; не подлежит контролю, лишено основы, не принадлежит кому-либо, то есть безлично. Эти Три характеристики являются истинной природой всех явлений.

Объекты медитации

Четыре основы осознанности

Випассана базируется на Четырех **сатипаттхана**, на Четырех основах осознанности.

Сати (sati) происходит из палийского слова sag, что означает помнить, вспоминать. Сати значит больше, чем память. Сати означает: размышление, раздумье, воспоминание, забота, тщательность, невозмутимое внимание, разум или бдительность. Сати часто переводится как «осознанность».

Говоря проще всего, **осознанность** это не-забывание. **Сати** должна сопровождаться бдительностью и соответствующими усилиями. Те, кто искусны в практике сати, осознают своё тело, чувства, мысли, эмоции и ощущения в данный момент как просто тело, чувства, мысли, эмоции и ощущения – без соотнесения себя с ними. Они знают, как защитить свой ум от загрязнений, и как бороться с загрязнениями, которые уже возникли. Они знают, как создавать благие умственные состояния, и как возвращать те, которые уже возникли.

Паттхана (patthana) происходит из палийского слова упаттхана (upatthana), что означает: поддержка, основа, приложение, основание.

Сатипаттхана (Satipatthana) значит Дхамма (истинный естественный закон или состояния), на которой сосредотачивают внимательное осознание в соответствии с Четырьмя основами осознанности

1. **Созерцание тела** - основа осознанности тела: осознанное созерцание тела или (совокупность тела или физической формы), то есть созерцание всех движений, поз и частей тела.
2. **Созерцание чувств** - основа осознанности чувств: осознанное отслеживание чувств или (совокупность чувств), то есть созерцание приятных, неприятных и нейтральных чувств.
3. **Созерцание ума** - основа осознанности Ума: осознанное созерцание ума, (совокупность сознания), то есть созерцание ума и состояний сознания.
4. **Созерцание объектов ума** - основа осознанности объектов ума: осознанное созерцание объектов ума или (совокупность памяти и восприятия) и (совокупность умственных конструкций или воли)

Три характеристики

Истинная природа всех явлений и процессов

*«Страдание всего лишь возникает,
Страдание наличествует и уходит прочь.
Не возникает ничего, помимо лишь одних страданий,
Нет ничего, что прекращается, помимо них»*

1. **Аничча (anicca)** - непостоянство, бренность - все обусловленные вещи находятся в состоянии постоянного изменения. Ввиду того, что все феномены мира непостоянны, привязанность к ним тщетна

и ведёт к страданиям.

2. **Дуккха (dukkha)** - неудовлетворённость, страдание, боль - Дуккха включает в себя физические и психические страдания, неудовлетворённость из-за получения того, чего желаешь избежать или не получения желаемого, восприятия вещей как постоянных и обладающих неизменной сущностью и отсутствие удовлетворения
3. **Анатта (anatta)** - безличность - означает, что ни в теле, ни в уме, ни вне их нельзя найти что-то такое, что можно было бы считать своей абсолютной сущностью, неизменной личностью, которая существовала бы сама по себе и представляла собой некую реальную истинно существующую сущность, эго, душу. По другому можно сказать, что мы ничего не контролируем, как бы мы того не хотели, у нас будут возникать мысли, чувства, боль и радость. Они приходят, происходят и уходят.

*«Только страдания существуют, но не найти страдающего;
Поступки совершаются, но нет того, кто их совершает;
Ниббана есть, но нет того, кто в неё входит;
Путь существует, но не найти того, кто по нему идёт»*

Автор **заметки**: Bu Si Do (Александр)

Практики медитации и материалы к ним

Практики

- Анапанасати - Развитие осознанности с дыханием

- [Первоисточник Анапанасати-сутта: Осознанность к дыханию](#)
- [Краткая инструкция](#)
- [Руководство Анапанасати, развитие осознанности с дыханием](#)
Хорошее руководство
- [Плейлист: Влад Аскинази. Анапанасати](#) Крайне рекомендую для глубокого изучения

- Випассана
- [Метта - любящая доброта](#)

- [Статья про Метта от Николая Перова](#)
- [Статья с описанием практики и ссылками на Типитаку](#)
- [Аудио версия практики](#)

- Сострадание, Сорадование, Нейтральность
- Мантры
- [Медитация сна: йога нидра](#)
- Музыка
- Пранаяма - дыхательные практики
- Йога
- Средневосточные техники. Суфии и Дервиши.
- Религиозные медитации
- Случайная медитация: рыбалка, спорт, поезд, поход в горы

Автор **заметки**: Ви Si Do (Александр)

Анапанасати

Концентрация - это точенное внимание на объекте, сужение ума до маленькой точки.

Осознанность - это пребывание на объекте, это есть лёгкая осведомленность, осознавать можно сразу несколько объектов и по нескольким каналам.

Критерий по которому можно отличить осознанность от концентрации - легкость. Если мы начинаем уставать от медитации, то это 100% концентрация. Если концентрация - это игольное ушко, то осознанность это как луч света.

Начните **осознанно** наблюдать за каждым своим вдохом и выдохом. Как мы вдыхаем? что представляет собой выдох? Используйте осознанность, чтобы наблюдать за естественным дыханием. Поначалу мы развиваем и тренируем осознанность, пользуясь техникой, называемой «следование», или «преследование», «слежение». Вдох начинается с кончика носа. Представьте себе, что он заканчивается на пупке. Вы должны представить, как выдох начинается с пупка и заканчивается кончиком носа. Между пупком и кончиком носа находится та область, которую проходит каждый вдох и выдох. осознанность наблюдает за свойством, качеством каждого движения от кончика носа к пупку и обратно. Не оставляйте никаких пробелов, не отвлекайтесь.

Это суть первого урока – наблюдение за дыханием с помощью осознанность. Умение различать, действительно ли это осознанность следует за дыханием, или осознанность подталкивает ум, что бы он следовал за каждым вдохом и выдохом несущественно для практики. Единственное, что имеет значение, это неотрывное слежение за нашим дыханием. Вы вдыхаете, и на секунду останавливаетесь. Затем выдох, и опять маленькая пауза. Вдох и выдох, вдох и выдох, с короткими промежутками посередине. Примечайте всё, ничего не упускайте из виду. Не позволяйте себе пустых пауз на отвлечение ума. Держите ум постоянно привязанным к вдохам и выдохам. Это первый урок, который мы должны усвоить. Может быть, это не так легко. Прохождение этого урока может занять три дня, три недели, три месяца, пока вы на практике не усвоите материал.

Автор **заметки**: Bu Si Do (Александр)

Метта - медитация любящей доброты.

Палийское слово metta — это многозначительный термин, означающий любящую доброту, дружелюбие, доброжелательность, благорасположение, общение, дружбу, согласие, безобидность и ненасилие. Палийские комментаторы определяют метту как сильное стремление к благополучию и счастью других. По сути, метта — это альтруистическое отношение любви и дружелюбия, бережно заботящейся любящей доброты, — в отличие от простого дружелюбия, основанного на личном интересе.

Через метту человек отказывается быть оскорбительным и отказывается от горечи, обиды и враждебности любого рода, вместо этого развивая разум дружелюбия, заботы, согласия и доброжелательности, который ищет благополучия и счастья других. Настоящая метта лишена личных интересов. Она вызывает в душевном общении, сочувствии и любви то, что становится беспредельным с практикой и преодолевает все социальные, религиозные, расовые, политические и экономические барьеры. **Метта это действительно универсальная, бескорыстная и всеобъемлющая любовь.**

Научные исследования

В наше время эта медитация стала популярна и используется множеством людей независимо от их религии. Она описана в большом числе современных книг. Данная техника рекомендуется всем людям, страдающим от злобы, раздражения, бессонницы, равнодушия и недостатка сочувствия и любви или тем, кто просто хочет раскрыть большой потенциал для сострадания и доброты в себе. Новейшие исследования мозга показали (Исследования Барбары Фредриксон, Ричарда Дж. Дэвидсона), что этот вид медитации способствует возникновению положительных эмоций, развивает способность человека ставить себя на место окружающих, улучшает социальные связи и снижает стресс и тревогу, что благотворно сказывается на людях с депрессией и паническими расстройствами.

Результаты экспериментов Джеймса Гросса из Стэнфорда продемонстрировали, что семиминутная практика Метта усиливает чувство близости и связи с человеком, которого вы представляете во время медитации

Практика медитации Метта - любящая доброта

Эту медитацию проводит Оксана Ласковски-Забазновски. Материал распространяется бесплатно.

Вы можете скачать аудио версию [тут](#)

[Текст Медитация Любящей Доброты](#)

Автор **заметки**: Ви Si Do (Александр)

Донорство крови

Полезно ли сдавать кровь?

1. Ваша кровь может спасти жизнь другим людям.
2. Исследование, изучавшее 300 доноров, связывает регулярную сдачу крови со снижением давления у гипертоников. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26643612/>
3. Исследование данных по 160000 человек предполагает, что регулярное донорство крови создает защитный эффект от сердечно-сосудистых заболеваний.
<https://heart.bmj.com/content/105/16/1260.full>
4. Донорство связано с пониженным риском ишемической болезни сердца.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9737556/#:~:text=In%20a%20Cox%20proportional%20hazards,compared%20with%20non%2Dblood%20donors.>
5. Сдавая кровь, вы обращаете внимание на состояние своего организма, что может привести к позитивным изменениям. По сути, это бесплатная проверка здоровья.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/tme.12286>
6. Доноры крови более здоровы и живут дольше <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17958530/>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/trf.13205>
7. Сдача крови помогает людям с гемохроматозом - болезнью повышенного железа в крови. Это распространённая практика. <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/5763>
8. Снижение риска заболевания раком благодаря выводу железа
<https://academic.oup.com/jnci/article/100/14/996/917996?login=false>
9. Психологические преимущества. Вы чувствуете себя лучше, счастливее. Снижение риска депрессии.
https://journals.lww.com/asaiojournal/Fulltext/2001/01000/Altruism_and_the_Volunteer__Psychological_Benefits.2.aspx <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953608000373>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953602000254>

Негативные аспекты же могут быть связаны с индивидуальными особенностями здоровья. Если у вас недобор веса, например или вы болеете. В ином случае сдавать кровь безопасно.

Рекомендации до и после донации

Сохранял как-то картинку, спрашивал знакомых, которые этим занимаются, сказали, что информация не ложная



РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО

ЕДА

✗

- жирная, жареная, острая и копченая пища
- колбасные изделия
- мясные, рыбные и молочные продукты
- яйца и масло (в т.ч. растительное)
- шоколад, орехи и финики

✓

- сладкий чай с вареньем
- соки, морсы, компоты
- минеральная вода
- хлеб, сухари, сушки
- отварные крупы
- макароны на воде без масла
- овощи и фрукты (кроме бананов)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:

48 часов

АЛКОГОЛЬ

72 часа

ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ АСПИРИН И АНАЛЬГЕТИКИ

1 час

КУРЕНИЕ

НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕЖУРСТВА ИЛИ ПРОСТО БЕССОННОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА

ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ / ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА РФ ФОРМЫ №2(ПАСПОРТ МОРЯКА))

ПОСЛЕ

10-15 минут

ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО
ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ ПОВЯЗКУ

3-4 часа

⌚

⌚

⌚

⌚

TRANСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:

🛵

ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА

🚗

ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1 ДЕНЬ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2 ДНЯ

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ

НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

МУЖЧИНЫ

♂

5 РАЗ В ГОД

ЖЕНЩИНЫ

♀

4 РАЗА В ГОД

МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ					
	КРОВОДАЧА	ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (2 ЕДИНИЦЫ)	ПЛАЗМАДАЧА	ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	ГРАНУЛОЦИТАФЕРЕЗ
КРОВОДАЧА	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (1 ЕДИНИЦА)	60	60	90	30	30	30
ЭРИТРОЦИТАФЕРЕЗ (2 ЕДИНИЦЫ)	120	90	120	60	60	60
ПЛАЗМАДАЧА	14	14	14	14	14	14
ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	14	14	14	14	14	14
ГРАНУЛОЦИТАФЕРЕЗ	30	30	30	30	30	60

Под до подразумевается накануне и в день сдачи.

Автор заметки: Vanix

Улучшение качества воздуха

Воздух и самочувствие

Как улучшить качество воздуха?

Поделюсь с вами одним из лучших моих открытий 2022 года в плане улучшения здоровья. Ничто так не меняло моё состояние в лучшую сторону.

Копавшись в национальной библиотеке, отсканированных старых документов, обнаружил старую брошюрку для людей интеллектуального труда и моё внимание привлекло щепетильное отношение к окружению человека. В частности к воздуху. Я раньше совсем не обращал внимание на состав воздуха и его влияние на организм, пару раз в день проветривал и всё. Решил это исправить. Купил себе *анализатор воздуха*. И это изменило моё отношение, как же быстро воздух становился спёртым, насыщенным дрянными веществами, всё это ухудшало моё здоровье всю мою жизнь и я этого не замечал. Проанализировал все слабые места в квартире, открытые шампуни, закрытые чистящие средства, ванную комнату, трубы, газ. Условно ватный диск пропитанный лосьоном лежавший на столе уже ухудшал моё здоровье или определённая еда, стиральная машина. Выявил недочёты, исправил. Стал проветривать если не весь день, то каждый час уж точно, чтобы все показатели воздуха по веществам, по количеству пыли, по влажности, по насыщению углекислым газом в воздухе, по мелким частицам были в идеальном состоянии.

У меня прошла усталость, стал лучше мыслить, меньше болеть, перестал ощущать это тяжёлое состояние по утрам, нервная система пришла в норму (были признаки гипоксии). Чрезвычайно важная вещь, эффект колоссальный за свои деньги. Советую.

Хватит ли только проветривания для повышения качества воздуха?

Я раньше тоже думал что много проветриваю, пока не ознакомился с данными по воздуху в моём помещении. Сложно сказать убирает ли это все минусы конкретно у тебя, но большую часть точно.

Может быть в туалете плохо проветривается или вентиляция не работает толком, или пол в доме излучает запах, может рядом завод парит какой-нибудь. У меня на прошлой небольшой квартире даже с открытыми окнами был плохой воздух из-за труб (хотя не особо замечаешь когда постоянно так живём), сам дом стоит в таком положении куда прямые потоки воздуха не попадают в квартиру и вся надежда оставалась на вентиляцию которая не исправно работала, нормально проветрить можно было только с открытой дверью и открытым общим балконом. На другой квартире в большинстве дней вентиляция работала нормально, но в некоторые дни уровень CO₂ в квартире очень быстро рос и нужно было частенько проветривать или закрывать форточку когда были выбросы с завода. Или когда плита газовая, то там без открытой форточки не реально готовить, резко воздух

ухудшается.

Хороший анализатор воздуха

Могу посоветовать тот что у меня - *Xiaomi Qingping Air Monitor*. Брал сперва просто по средствам за 12к, но оказался хорошим, работает исправно, калибруется, данные не от балды берёт, всё с ним в порядке, сравнивал с другими и это легко проверяется поднося определённые вещества или ухудшая воздух разными способами, но через пол года стал чуть шумнее, но не значительно и даже не заметно.



Автор заметки: Смута

Освежение и дезинфекция воздуха с помощью озона

Всем привет!

Очень удивлён что за **ВСЁ ВРЕМЯ** никто не говорил об Озоне и Озонаторах.

Крайне обидно, что большинство не знакомо с подобными технологиями и не делятся с публикой.

Озон - поразительная вещь, способная удалять **ЛЮБЫЕ** запахи, дезинфицировать помещения, придавать нотку свежести комнате. Помимо этого, можно дезинфицировать и насыщать воду более электроактивным кислородом (ОЗ), что придаёт особый оздоровительный окрас жидкостям.

Недавно приобрёл озонатор почти минимальной комплектации с выработкой озона **400мг/час.**

Эффект на глаза, и весьма ощутим.

Поделюсь плюсами в использовании:

Первое: стало приятнее находиться в комнате. Чистейшая последождевая свежесть в комнате.

Второе: нет запахов.

Третье: при выращивании микрозелени в комнате, пропадает любая плесень. Отличный заменитель перекиси водорода (H₂O₂), а Озон это ОЗ. Сам по себе, перекись водорода является мощнейшим окислителем, в связи с тем, что в молекулярном соединении два атома Кислорода, а тут вовсе, три.

Четыре: после обработки помещения и выветривания всего Озона, остается небольшой запах как в больнице, или санатории. Этот запах имеет очень оздоровительный эффект, например, начинает работать лимфатическая система и выводить хлам из организма. (Кто был в больницах - поймёт)

Из минусов:

Озон серьезный окислитель, поэтому если в комнате большое количество металлических предметов, они могут **быстро окислиться и покрыться ржавчиной/потерять свои свойства**. В добавок, при работе озонатора **запрещено находиться в комнате**, потому что Озон - газ, который раздражает слизистые оболочки и хорошо реагирует с органикой.

На сколько целесообразно использовать подобную технологию - решать вам.

Автор заметки: Succresco

Дыхательная гимнастика

11 дыхательных техник на все случаи жизни

Какую практику выбрать?

Зависит от того, что вас беспокоит.

Мы собрали 11 техник на все случаи жизни. К каждой технике есть картинка-инструкция.

Внимание! Если вы беременны, у вас повышенное давление, эпилепсия или заболевания сердца — проконсультируйтесь с врачом, прежде чем пробовать любую дыхательную практику.

Если нужно взбодриться

Техника карате или медленное дыхание

Эта техника пришла к нам из карате — ведь в единоборствах важно сохранять концентрацию и уметь управлять энергией.

Австралийские ученые выяснили, что такое дыхание улучшает вентиляцию легких и работу сердечно-сосудистой и нервной системы, и вы чувствуете себя бодрее и энергичнее. Поэтому перед сном эту технику лучше не делать

Исходное положение: Подогните ноги под себя или скрестите их. Если в таком положении вам некомфортно — сядьте на стул. Главное — держать спину прямо. Расслабьте плечи, голову держите ровно, закройте глаза.

Что делать?

1. Сделайте глубокий вдох через нос. Дышите животом, а не грудью.
2. Задержите дыхание на 6 секунд
3. Медленно выдохните через рот
4. Повторите 2-3 раза

5. Сделайте несколько вдохов и выдохов в нормальном темпе. При этом продолжайте дышать животом, вдыхайте через нос, выдыхайте через рот.

Повторите цикл несколько раз, пока не почувствуете себя бодрее.

Бхастрика или огненное дыхание

Это одно из дыхательных упражнений хатха-йоги. Ученые их Непала пришли к выводу, что такое дыхание стимулирует кровообращение. Из-за чего вы чувствуете, как мысли проясняются, и энергии прибавляется.

Исходное положение: Сядьте в удобной позе с прямой спиной. Закройте и расслабьте рот.

Что делать?

1. Начинайте быстро вдыхать и выдыхать через нос
2. Старайтесь, чтобы вдохи и выдохи были как можно короче и одинаковыми по длине

Дышите так хотя бы пару минут, и продолжайте, пока не почувствуете, что достаточно взбодрились.

Если хотите снизить общий уровень стресса

Чтобы ощутить эффект от этих техник, их важно практиковать регулярно: желательно каждый день в течение 4-5 недель.

Пранаяма

На санскрите “пранаяма” буквально значит “контроль дыхания”, и эта практика больше похожа не медитацию. Исследования подтверждают, что она активирует парасимпатическую часть вегетативной нервной системы, которая помогает организму успокоиться, расслабиться и восстановиться.

Исходное положение: Сядьте в удобной позе с прямой спиной или ложитесь на спину.

Что делать?

1. Дышите через нос. Начните с нескольких спокойных вдохов, наблюдайте за естественным ритмом дыхания, старайтесь ни о чем не думать
2. Медленно и глубоко вдохните. Наполняйте воздухом сначала низ живота, потом медленно продолжайте, поднимаясь к диафрагме

3. Когда почувствуете, что живот наполнился, начните наполнять воздухом грудь, почувствуйте, как он идет по направлению к шее, плечам, ключицам
4. Медленно выдохните: сначала грудью, потом животом, пока не почувствуете, что выдохнули полностью.

Продолжайте, пока не почувствуете, что полностью успокоились.

Дыхание через сомкнутые губы

При таком дыхании губы образуют естественный барьер, поэтому диафрагма задействуется сильнее, а остальные мышцы расслабляются. Она также запускает процессы расслабления в организме.

Исходное положение: Сядьте в удобной позе с прямой спиной.

Что делать?

1. Сделайте медленный вдох через нос
2. Немного откройте рот, как будто собираетесь задуть свечу
3. Не меняя положения губ, выдохните как можно медленнее. Стремитесь, чтобы выдох был минимум в два раза длиннее вдоха

Продолжайте, пока не почувствуете, что достаточно расслабились.

Если плохо спите

Дыхание 4-7-8

Эта практика — один из видов медленного дыхания. Они помогают быстро обеспечить организм кислородом, снять мышечное напряжение и успокоить нервную систему. Организм расслабляется, и вы быстрее засыпаете.

Исходное положение: Сядьте с прямой спиной. Кончик языка поместите на небо за передними зубами. Из-за этого воздух будет выходить с характерным звуком, но это — нормально.

Что делать?

1. Медленно вдохните на счет 4
2. Задержите дыхание на счет 7
3. Выдохните на счет 8

Обычно чтобы организм расслабился, достаточно 4-5 циклов, но если чувствуете, что вам нужно больше — продолжайте.

Техника длинного выдоха

Такая техника тоже стимулирует парасимпатику и помогает организму быстро расслабиться и заснуть. А еще такая практика помогает бороться со стрессом и гипертонией.

Исходное положение: Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте стопы на пол на ширину бедер, положите ладонь на живот.

Что делать?

1. Сделайте несколько расслабленных вдохов и выдохов, почувствуйте как живот наполняется воздухом
2. Постарайтесь, чтобы вдох и выдох занимали примерно одинаковое время
3. Постепенно увеличивайте длину выдоха на 1-2 секунды
4. Продолжайте увеличивать длину выдоха, пока можете дышать расслабленно. В идеале выдох должен быть в 2 раза длиннее вдоха

Продолжайте, пока не почувствуете, что расслабились.

Если нужно справиться с эмоциями прямо сейчас

Когерентное дыхание

Эта практика поможет быстро расслабиться, когда эмоции переполняют. Но она полезна и в долгосрочной перспективе: нормализует работу сердца и вегетативной системы. Американские ученые даже выяснили, что оно помогает при депрессии.

Исходное положение: Сядьте в удобной позе с прямой спиной или ложитесь на спину.

Что делать?

1. Сделайте вдох на 6 счетов
2. Выдохните также на 6 счетов

Продолжайте дышать в таком ритме 5-10 минут или пока не почувствуете, что успокоились.

Если нужно меньше злиться и раздражаться в целом

Ситали или охлаждающее дыхание

Техника для тех, кто умеет сворачивать язык в трубочку. Практика получила такое название, потому что помогает “охладить” нервную систему — успокоиться и справиться с эмоциями.

Исходное положение: Сядьте на пол или на стул с прямой спиной. Голову держите прямо, сверните язык в трубочку и слегка высуньте его.

Что делать?

1. Сделайте вдох через трубочку языка и во время вдоха поднимайте подбородок вверх, пока не почувствуете напряжение в шее
2. Верните язык в нормальное положение и выдохните через нос, опуская подбородок

Повторите 8-12 раз.

Если вы часто в плохом настроении и грустите

Сама Вритти или равномерное дыхание

Эта техника работает эффективнее, если практиковать ее регулярно: по 5-10 минут каждый день. Она помогает улучшить настроение, избавиться от неприятных мыслей и даже справиться с гипертонией.

Исходное положение: Сядьте на пол и скрестите ноги. Или ложитесь на спину.

Что делать?

1. Закройте глаза и дышите естественно. Сделайте вдох на 4 удара сердца
2. Задержите дыхание на 7 ударов сердца
3. Медленно выдохните на 8 ударов

Повторяйте 5-10 минут.

Как понять, помогает мне практика или нет?

Есть два способа.

1. Делайте замеры до и после практики и смотрите, как меняется состояние.

Такой способ больше подходит для техник, которые дают быстрый эффект. Например, если накрывает паническая атака, или вы сильно разозлились и нужно успокоиться.

2. Делайте утренние замеры, и следите за динамикой.

Этот способ поможет оценить долгосрочный эффект от практики. Выберите одну из практик и делайте замеры HRV по утрам, желательно сразу, как проснулись.

Через 2-3 недели можно начинать отслеживать эффект.

Чтобы максимально точно отследить эффект, постарайтесь в это время не вводить новые привычки и не менять сильно образ жизни. Иначе сложно будет понять, почему меняется состояние: из-за дыхательных практик или чего-то еще. То есть, не нужно начинать отслеживать эффект в отпуске, или одновременно начинать бегать, медитировать и садиться на диету.

Автор **заметки**: a_d6452

Циклическое дыхание

Нашёл прикольное исследование, которое показывает, что практика циклического дыхания помогает лучше чем медитация справляться со стрессами. Если говорить проще, то повышает невозмутимость.

Алгоритм упражнения:

- 1) Сделать глубокий вдох на 3/4 из возможного объема;
- 2) Задержать дыхание на одну секунду;
- 3) Вдохнуть оставшуюся 1/4 и медленно выдохнуть.

Правила:

- 1) Вдохи и выдохи делать **МЕДЛЕННО**. От гипервентиляции может закружиться голова. Нам этого не надо.
- 2) Манипуляцию продолжать минут 5 без остановок. Медленно, но без пауз. Делать ежедневно.

Ссылка на исследование: [https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791\(22\)00474-8](https://www.cell.com/cell-reports-medicine/fulltext/S2666-3791(22)00474-8)

Автор заметки: m.sternocleidomastoideus (Георгий)

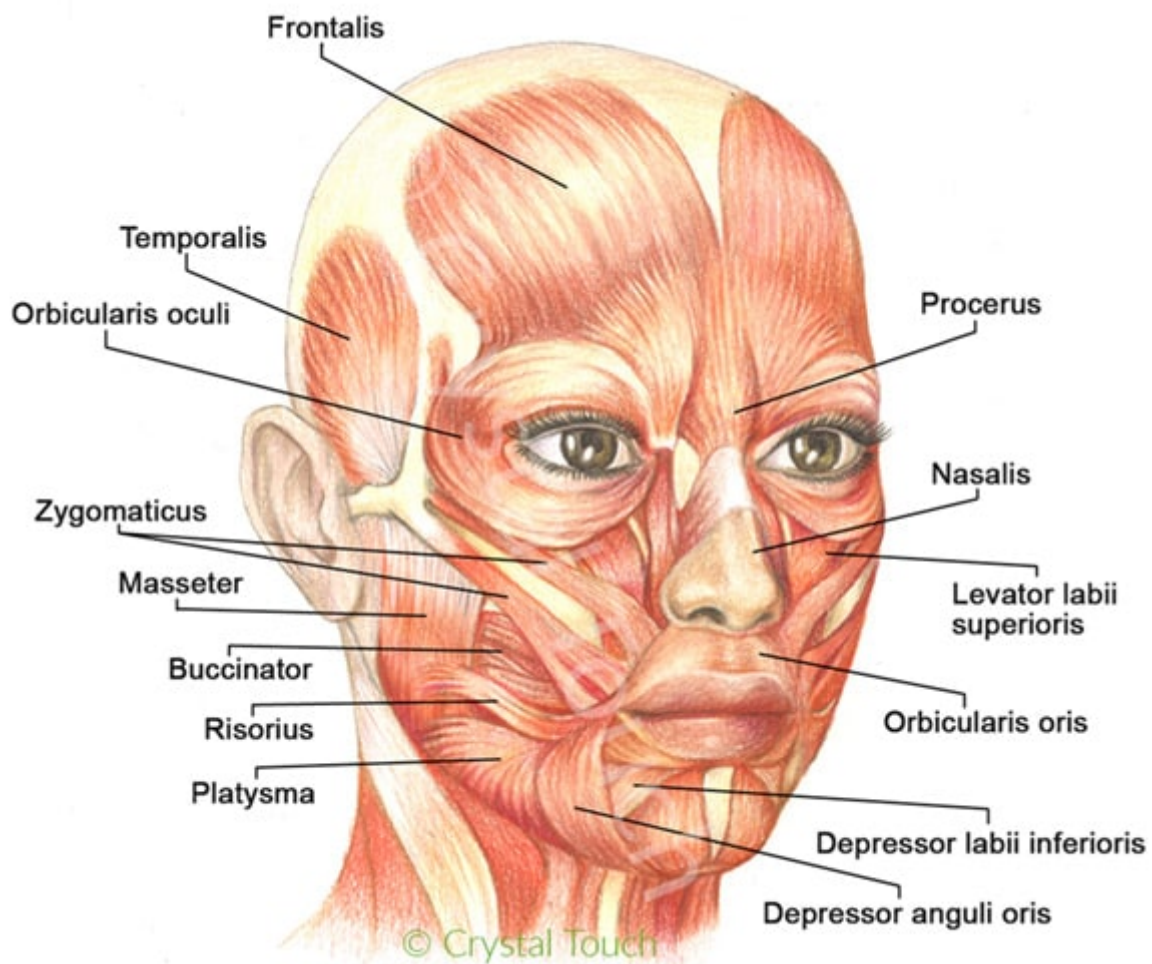
Раскатать гипертонус.

Массаж лица мячиком

Вот таким мячиком можно катать по лицу, вы ощутите какие мышцы у вас в гипертонусе. На триггерных точках можно задержаться, правда будет больно. Но несколько месяцев такого массажа меняют лицо очень сильно в хорошую сторону.

У меня поперечные морщины на лбу были раньше, из-за спазма "frontalis", сейчас их уже нет. У кого есть асимметрия - тоже можно попробовать, с глазами правда посложнее чуть будет.





Автор заметки: brummmbrumm

Как убрать головную боль?

Мне помогает *выйти на свежий воздух или сделать массаж*, когда выйти не могу.

Если головная боль сильная, нужно сделать 3 круга этого массажа, обычно срабатывает.

Сейчас научу.

1. С легким, но ощутимым давлением, массируем виски указательными и средними пальцами. Круговые движения по часовой стрелке 10 повторений и против 10.
2. Нажимаем большими пальцами на окончание надбровных дуг. Давим сильно 5 счетов.
3. Указательными пальцами давим на начало надбровных дуг 5 секунд.
4. Большими и указательными пальцами давим одновременно на начало и окончание бровей 5 секунд.
5. Большим и указательным пальцем одной руки давим на точки у основания носа. Сбоку крыльев 5 секунд.
5. Одной рукой. Делаем сначала одну бровь, потом другую. Большой и указательный палец ставим в центре надбровной дуги. И разводим пальцы до переносицы и виска, массируя надбровную дугу. То есть нужно просто уверенно давить и провести от центра до конца.
7. Одной рукой. Указательный, средний и безымянный палец ставим на переносицу. Средним пальцем уверенно давим на переносицу и тремя пальцами проводим от переносицы вверх до окончания лба.

Автор заметки: polina shago

Суть йоги и ее эффекты

Можете рассказать про йогу: как ей заниматься, что она дает, скока и как ей заниматься можете покидать ссылки на материалы, но лучше если расскажете сами, спасибо заранее.

Автор вопроса: felim

Хоть твой вопрос и логичен, ведь йогу на сервере поместили в раздел спорта, но я не могу не сказать, что **йога в переводе с санскрита - это связь**, и в процессе практики практикующий *устанавливает связь с Господом*.

Для общего понимания, что такое йога и что она в себя включает можно ознакомиться с Йога сутрами Патанджали (он описывает йогу как 8ми ступенчатую систему, где асаны и пранаямы занимают только по одной ступени, 3 и 4 соответственно).

Позитивные бенефиты для тела и ума от практики йоги – это опосредованное ее влияние, то есть по сути своей побочка. При этом она не особо универсальная и безвредная в привычном понимании, т.к. **при неверном выполнении асан люди часто травмируют себе колени, а если зачем-то самостоятельно осваивают перевернутые стойки, то и шейный отдел**. Также практика йоги обнажает и усиливает психологические тенденции у практикующего, то есть если человеку по своей природе свойственно вести нелюдимый образ жизни, то он еще больше замыкается.

Тем не менее, **есть асаны с доказанным позитивным эффектом по типу скруток или кошки-коровы**, они сейчас сильно распространены и их часто делают на фитнесе. На основе таких безопасных асан выстроена йога-терапия и она может быть крайне полезна в качестве восстановительной практики. Если делать обычную практику тяжело, то это отличный вариант для восстановления легких и возвращения работоспособности периферии.

Если рассматривать йогу как спорт, то могу выделить направление **Йога23** (она правда немного для мазохистов, но не так сильно, как аштанга йога). **Она быстро и эффективно развивает силу и выносливость, я благодаря этой практики прилично развила спину и освоила прогибы-мосты**.

Про ментальное воздействие практики (это может быть успокаивающий эффект или наоборот бодрящий, что ты как сумасшедший встаешь на рассвете бодрячком без будильника) сказать однозначно нельзя, т.к. тут несколько факторов начинают работать, то есть нужно перебирать практики и преподавателей, универсальной рекомендации тут нет.

Если хочется просто протестировать и понять по видосам на ютубе что это такое, то как я выше скидывала, **канал Елены Маловой** хорошо подходит. Я сама по ней занималась года три назад, до того, как нашла свою практику.

Вообще если сильно обобщать, то йога спокойно может стать тем **рычагом, который кардинально меняет жизнь** и тебя самого (по типу как Глеб описывал качалку, как самый мощный рычаг)

Автор сообщения: k.e.n.

Простая схема контрастного душа

Начинай с горячей, заканчивай холодной.

- 1 минута горячей
- 30 секунд холодной
- 30 секунд горячей
- 1 минута холодной
- 1 минута горячей
- 1 минута холодной
- 5 минут суммарно

В интернете давно увидел схему, довольно классная, можешь увеличивать время холодной со временем, или наоборот.

Автор заметки: Vanix

Гимнастика для глаз

Недавно читал книгу по скорочтению и нашел там сборник упражнений для глаз, которые помогут расслабить их и избежать перенапряженности при интенсивной нагрузке (например, при долгой работе за ПК).

Упражнения

- Крепко закройте глаза, посчитайте до трех и широко откройте. Повторять необходимо 5-6 раз с перерывом в 30 секунд.
- Не поворачивая голову, сделайте движение глазами вверх-вниз, вправо-влево. Повторять 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
- Делайте глазами вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против. Можете делать упражнение как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Повторять 5-6 раз с интервалом в 30 секунд.
- Быстро-быстро поморгайте в течение одной минуты. Это упражнение улучшит кровообращение и быстро снимет усталость.
- Закройте глаза и медленно, нежно касаясь подушечками пальцев век, помассируйте их. Делайте круговые плавные движения по часовой стрелке и обратно. После одной минуты этой релаксации вы почувствуете, как взгляд стал свежим и бодрым.
- Следующее упражнение выполняется стоя. Смотрите прямо перед собой в течение двух-трех секунд. Затем вытяните указательный палец на расстояние 25-30 сантиметров от глаз. Переведите взгляд на кончик пальца и удерживайте его в течение пяти секунд. Затем опустите руку на пару секунд и вновь приступайте к упражнению. Цикл составляет не менее десяти раз.

Все предыдущие упражнения рекомендуется делать, сидя с выпрямленной ровной спиной. Эта методика снижает утомляемость и крайне полезна во время работы с текстами на близком расстоянии.

Автор заметки: kerniz

Необычные фишки для снижения кровяного давления

Недавно Глеб провел [стрим](#) о продлении жизни, где он предложил несколько доказанных практик и изменений для более здоровой и долгой жизни.

Механизмы, по которым работают эти изменения, самые разные, например, понижение уровней аполипопротеина Б, липопротеинов низкой плотности, повышение VO2max, избавление от канцерогенов, стресса и другие, однако немного в стороне остался один из главных показателей здоровья - **кровяное давление**.

В действительности, гипертензия, по [мнению](#) некоторых исследователей, считается **главной детерминантой смерти в современном мире**

Конечно, многие из полезных для здоровья вещей будут снижать и кровяное давление, однако сегодня я хочу предложить три простых изменения, которые дали невероятные результаты в клинических исследованиях, сопоставимые с мощными (и часто токсичными) лекарствами.

- **Стульчик**

Да, вы не ослышались. Из всего многообразия упражнений, тренировочных режимов я предлагаю вам делать именно **стульчик** (wall squat)

Совсем недавно вышло удивительное [исследование](#), которое сравнивало несколько спортивных протоколов для понижения давления: высокоинтенсивный интервальный тренинг, кардио, силовые тренировки, комбо (кардио + силовые) и изометрические (статические) упражнения.

Как выяснилось, лучшим типом тренировок для снижения давления были изометрические упражнения (топ на картинках ниже). При более подробном анализе ученые выяснили, какое именно из трех упражнений (сжатие кисти, разгибание ноги и стульчик) было более эффективным: победил стульчик.

Размер эффекта - понижение систолического давления на **10.5** (первое место) и диастолического на **5.3** (второе место после бега)

Протокол, который они использовали - 4 круга, состоящих из 2 минут стульчика и 1-4 минут отдыха, 3 раза в неделю

Systolic BP

Isometric (8.2)

Combined (6)

Resistance (4.55)

Aerobic (4.5)

HIIT (4mmHg)



Diastolic BP

Isometric (4)

Resistance (3)

Combined (2.5)

Aerobic (2.5)

HIIT (2.5)

Systolic BP

Wall squat (10.5)

Leg extension (10)

Hand grip (7.1)

Cycling (6.9)

Running (6.8)

Combined (6)

Sprint IT (5.3)

Resistance (4.55)

Walking (2.85)



Diastolic BP

Running (5.7)

Wall squat (5.3)

Leg extension (4.2)

Hand grip (3.46)

Sprint IT (3.3)

Cycling (3.2)

Resistance (3)

Combined (2.5)

Walking (1.4)

Пожалуй, второй главный продукт, который может значительно влиять на кровяное давление у людей (о первом я расскажу дальше). Из относительно недавнего [испытания](#) с очень хорошим дизайном мы узнали, что 30 г измельченных семян льна в день на протяжении полугода достаточно сильно понизили давление: систолическое на **7.1** мм и диастолическое на **5.2** мм.

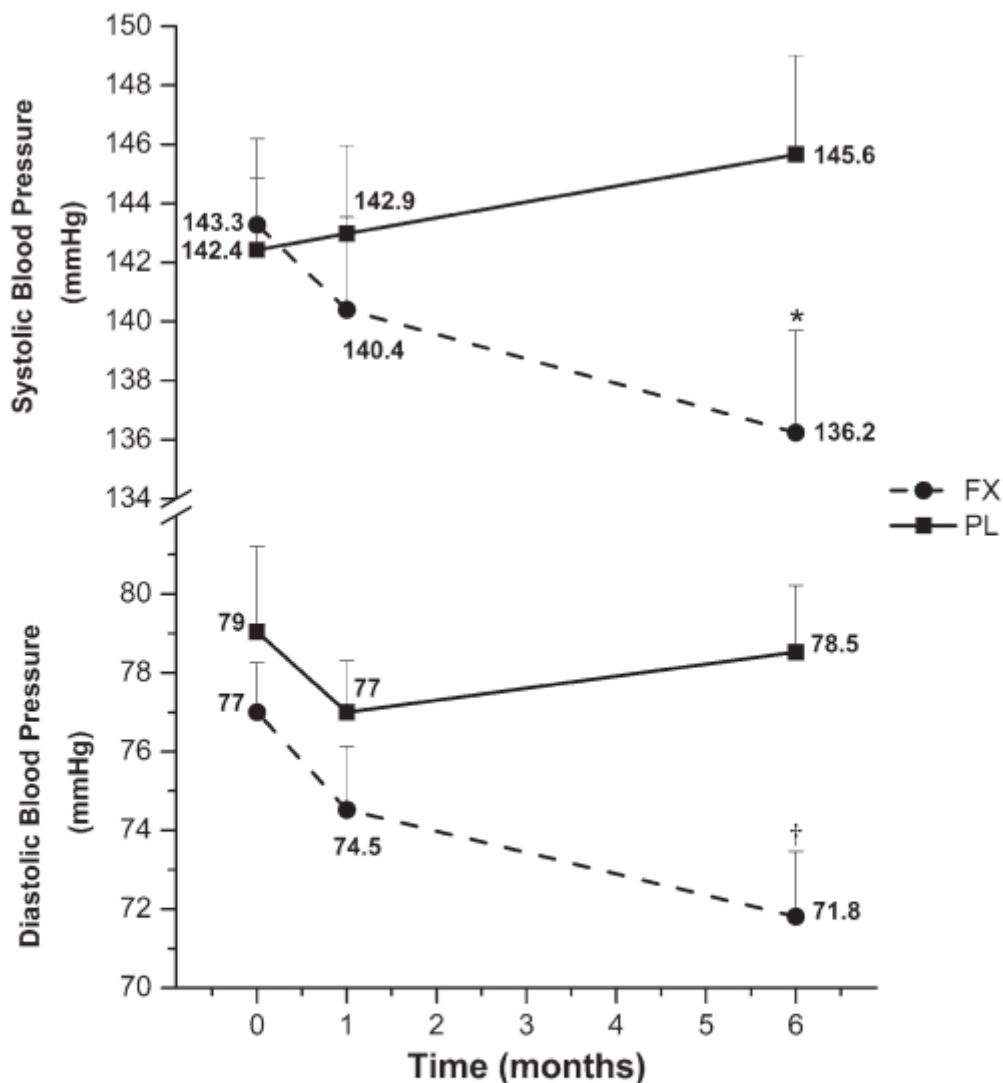


Figure 3. Mean systolic and diastolic blood pressure at baseline, 1 month, and 6 months for placebo (PL) and flaxseed (FX) groups. * $P=0.04$, flaxseed vs placebo for systolic blood pressure at 6 months; † $P=0.004$, flaxseed vs placebo for diastolic blood pressure at 6 months.

Учитывая, что падение произошло только из-за одного продукта, и принимая во внимание дороговизну и токсичность обычных лекарств, семена льна - настоящая находка и обязательная добавка для всех, кто страдает повышенным давлением или имеет риск его получить в будущем.

Однако, из-за высокого содержания фитоэстрогенов не рекомендую принимать больше **15** грамм семян льна в день, есть риск угнетающего воздействия на гормональную систему у

мужчин.

- **Соль из калия**

Мало кто знает о том, что соль, а вернее, натрий (еще вернее, его избыток), - является одним из **главных** факторов риска болезней сердца и смерти. Все дело в том, что избыток натрия в организме способствует задержке воды, увеличению объема крови и повышению давления в конечном итоге.

Отказ или сильное снижение количества соли - эффективная, но сложная в поддержании привычка, особенно для любителей соленого. По этой причине предлагаю вам просто заменить обычную соль на **соль из калия**

Свежая масштабная **работа** продемонстрировала, что замена всего лишь **25%** натрия на калий (из соли) значительно снизила риск болезней сердца, фатальных сердечных событий (инсульта, инфаркта) и даже риск смерти на **12%**. Можно представить, какой эффект был бы от полного замещения натрия калием.

Неплохой вариант по доступной цене (30% натрия заменено) - **соль** из калия и магния на Wildberries

Спасибо за внимание

Автор **заметки**: sidx