

# 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 шампунь, 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 CO<sub>2</sub> 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

Revision #2

Created 28 April 2023 13:31:44 by Тимур

Updated 22 December 2023 09:51:02 by Тимур