



иллюстрации **СЕРГЕЯ ТИХОМИРОВА**

Оливер Хит

# Дизайн интерьера с заботой о себе

100 решений, подсказанных природой,  
для здоровой и счастливой жизни

МИО∞

# Оглавление



## 9 ПРЕДИСЛОВИЕ

## 10 МЕТОД БИОФИЛЬНОГО ДИЗАЙНА

## 13 ЦВЕТ, УЗОР И ТЕКСТУРА

- 15 Наше восприятие цвета
- 16 Спланируйте цветовую гамму
- 18 Создайте цветовую гармонию
- 19 Цвет и свет
- 20 Добавьте акценты цвета
- 22 Зонирование цветом
- 23 Осторожнее с темными цветами
- 24 Добавьте гармонию фракталов
- 27 Используйте узоры в правильных местах
- 28 Используйте природные узоры в картинах
- 29 Зонирование узорами
- 30 Прелесть природных текстур
- 32 Используйте дерево
- 33 Станьте ближе к природе с помощью материалов
- 34 Создайте условия для моментов осознанности

## 37 ЗАНЯТИЯ

- 38 Создайте рабочее место
- 40 Эргономика работы на дому
- 42 Уберите все, что мешает работе
- 43 Как сохранять концентрацию внимания
- 45 Создайте личное пространство
- 46 Организуйте место для хобби
- 49 Выделите место для тренировок
- 50 Тренируйтесь в саду
- 52 Будьте готовы идти на улицу



# Оглавление

## 55 ОБЩЕНИЕ

- 56 Сделайте кухню уютной
- 58 «Сила супа»
- 61 Сделайте гостиную адаптируемой
- 62 Гостеприимная прихожая
- 64 Организуйте «центры притяжения»
- 66 Общайтесь с соседями
- 67 Участвуйте в жизни района

## 69 СВЕТ

- 70 Знайте свои циркадные ритмы
- 72 Впустите солнце
- 73 Максимально используйте солнечный свет
- 74 Выходите на улицу
- 77 Максимально увеличьте освещение зимой
- 78 Предотвратите появление бликов
- 79 Продумайте искусственное освещение
- 80 Организуйте циркадное освещение
- 82 Добавьте немного волшебства

## 85 СОН

- 86 Обустройте спальню как место отдыха
- 88 Сотворите темноту
- 89 Уменьшите визуальный шум
- 90 Выберите хороший матрас
- 91 Выберите деревянную кровать
- 92 Продумайте освещение спальни
- 95 Обустройте «здоровую» детскую
- 96 Регулируйте температуру воздуха
- 98 Заведите ритуалы перед сном

## 101 ЗВУК

- 102 Выберите звук или тишину
- 105 Уменьшите внешний шум

- 106 Регулируйте фоновый шум
- 108 Выбирайте тихую технику
- 110 Создайте биофильную акустику
- 112 Маскируйте нежелательный шум
- 113 Акустические циркадные ритмы

## 115 ВОДА

- 117 Пейте чистую воду
- 118 Превратите ванную в место отдыха
- 120 Обустройте ванную для совместного использования
- 122 Экономьте воду на кухне
- 123 Экономьте воду в ванной
- 124 Поставьте аквариум
- 126 Сделайте водоем в саду
- 128 Используйте дождевую воду для полива растений

## 131 ТЕПЛО

- 132 Уменьшите счета за отопление
- 134 Попрощайтесь с сушильной машиной
- 137 Устраните сквозняки
- 139 Контролируйте отопление
- 140 Добавьте уют очага
- 141 Управляйте солнечным нагревом

## 143 ВОЗДУХ

- 144 Станьте экспертом по качеству воздуха
- 146 Узнайте качество местного воздуха
- 148 Используйте фильтры для воздуха
- 151 Предотвратите появление сырости и плесени
- 152 Избавьтесь от пыли и клещей
- 153 Выбирайте экоокраски
- 155 Выбирайте нетоксичную мебель
- 156 Используйте нетоксичные чистящие средства

- 158 Используйте натуральные ароматы
- 159 Боритесь с сезонной аллергией

## 161 РАСТЕНИЯ

- 162 Уход за растениями
- 164 Подберите уровень освещенности
- 166 Поставьте растения на стол
- 168 Поставьте растения на пол
- 169 Подвесьте горшки с растениями
- 170 Создайте мини-фитостену
- 171 Используйте гидропонику
- 172 Размножайте комнатные растения
- 173 Не ограничивайтесь живыми растениями
- 174 Примените подход «комната за комнатой»
- 176 Разместите растения в спальне
- 179 Поставьте растения на кухне
- 180 Продумайте фитодизайн ванной
- 183 Украсьте растениями гостиную
- 184 Озелените рабочую зону
- 186 Выращивайте сами
- 187 Создайте сенсорный сад
- 188 Создайте мини-сад
- 189 Выращивайте здоровый микробиом
- 190 Испачкайте руки



## 191 ЧТО ПОЧИТАТЬ

## 192 ОБ АВТОРАХ





# Предисловие

Приветствую вас в начале пути к созданию интерьера, который поможет стать более здоровыми и счастливыми! Скорее всего, вы, как и я, осознали, что дом — самое важное место в нашей жизни, и это место мы можем менять и формировать, что существенно влияет на наше отношение к окружающему миру и взаимодействие с ним.

Часто дизайн интерьера в первую очередь способ выразить индивидуальность, показать стиль, статус, власть и богатство. Но все эти соображения касаются только внешнего аспекта. А если мы посмотрим на интерьер иначе и применим подход «изнутри»: что для нас важнее всего? Что, если каждый раз, внося изменения в него, мы будем спрашивать себя, действительно ли они улучшат наше физическое и душевное состояние?

Последние восемь лет я работал в команде Oliver Heath Design, в которую входят увлеченные своим делом профессионалы в разных сферах: архитектуре, интерьере, экологичном дизайне и психологии. Мы пытались понять, почему интерьер так влияет на наше психическое, физическое и эмоциональное состояние.

Мы начали свои научные исследования с коммерческого дизайна (офисы, торговые и образовательные учреждения), где нам предстояло показать ценность человекоориентированного подхода. Мы обнаружили, что, если компания ставит заботу о благополучии сотрудников на первое место, она достигает лучших результатов: у работников повышается концентрация внимания, производительность и вовлеченность, а за счет снижения текучки кадров и количества прогулов сокращаются затраты.

Но нам потребовалось больше времени, чтобы продемонстрировать ценность такого

подхода в домашнем интерьере: здесь невозможно применить бизнес-обоснования, поэтому в быту развитие осуществлялось медленнее. Из-за пандемии 2020 года и глобального локдауна многим из нас пришлось работать дома, и мы остро осознали, как сильно воздействуют на нас «четыре стены». Именно поэтому мы решили взять все лучшее, чему научились за эти годы, и воплотить свои идеи в обычных домах, чтобы помочь людям создать интерьер, который подарит им более здоровую и счастливую жизнь.

Надеемся, вас вдохновят 100 идей, представленных в этой книге, и вы преобразите свой дом, чтобы там можно было расслабиться и восстановить силы, построить крепкие отношения и улучшить качество жизни многими другими способами. В каждой главе мы разберем основные вопросы создания интерьера, в котором вы будете чувствовать себя лучше. Это и практические советы (по поводу качества воздуха и воды, оптимальной температуры), и дизайнерские приемы (цвет, текстура, освещение и связь с природой).

Мы предлагаем дизайнерские решения, которые могут быть актуальны для всех типов семей и разных бюджетов. Неважно, арендуете ли вы жилье, покупаете свой первый дом или делаете ремонт, в ваших силах улучшить интерьер, чтобы вы и ваша семья жили более счастливо и здорово, и в нашей книге вы найдете способы этого добиться!

# Метод биофильного дизайна

Наш подход к достижению психического и физического здоровья базируется на принципах биофильного дизайна. Он основан на врожденной любви человека к природе и всему живому.

Задолго до того, как люди стали городскими жителями, в них зародилась глубокая привязанность к природе. Ведь мы эволюционировали в естественных условиях. Именно в природе мы научились выживать, а затем и достигли господства на планете; понимание окружающей среды и природных циклов позволило нам это сделать.

Образ жизни наших предков был связан с наблюдением за природными явлениями: восходом и закатом солнца, сменой времен года, псевдением животных, растениями и погодой. Их органы чувств были тонко настроены на понимание естественных процессов, им было жизненно важно научиться отличать безопасное место от опасного, быстро решать, что делать: бороться или бежать.

Биолог Эдвард Уилсон выдвинул гипотезу биофилии, согласно которой мы унаследовали всё это от наших предков и до сих пор физиологически очень нуждаемся в связи с природой. В основном мы обитаем в городах. Они шумные, многолюдные, геометрически правильно построенные. Но взаимодействие с природой приносит нам огромную

пользу, и мы должны помнить, что во многом являемся ее частью.

Другая научная мысль, теория саванны, предполагает, что мы предпочитаем видеть вокруг себя природу во всей ее буйно цветущей красе, потому что подсознательно считаем подобные места более безопасными. У нас снижаются пульс и кровяное давление, мы можем полностью расслабиться и быстрее восстановиться после утомительных дел или пережитого стресса. Как же нам воплотить эти идеи в городской среде, тем более дома?

Эта концепция разрабатывалась много лет, и в результате возникло то, что теперь называется биофильным дизайном. Он основан на трех принципах, направленных на улучшение нашей связи с природой.

**Природа в интерьере:** использование реальных элементов природы и другие способы связи с ней. В книге мы сосредоточимся на том, что может напомнить нам о природе через все органы чувств: зрения, осязания, слуха, обоняния и вкуса.

**Природные аналоги:** изображения природы и все, что нам о ней напоминает, через

**Биофильный дизайн основан на идее врожденной любви человека к природе и всему живому.**

---





имитацию ее объектов, форм, цветов, узоров и текстур, и даже технологические решения.

**Природа пространства:** имитация пространственных свойств природных сред для усиления или пробуждения реакций. Например, создание мест для отдыха, где мы чувствуем себя в безопасности, или проработка пространства, которое можно охватить одним взглядом.

Эти три основных принципа сформулировали дизайнеры, экологические стратеги и архитекторы в рамках практического применения биофильного дизайна, и мы позаботились о том, чтобы затронуть каждый из них. Учитывая их, вы сможете улучшить интерьер, что позволит вам чувствовать себя дома расслабленно и комфортно. Этот метод действительно работает, ведь биофильный дизайн — основанный на фактических данных подход, подкрепленный значительным объемом научных исследований.

Следующие 100 идей помогут воплотить биофильный подход в домашнем интерьере. Надеемся, они вдохновят вас на то, чтобы изменить ваш дом к лучшему!