



СОДЕРЖАНИЕ

Программа «Счастливый дом»	6
Как наполнить дом свежим воздухом	8
Как подарить дому самые радостные краски	22
Обустройте свою дорогу к счастью.	36
Откройте для себя секрет хорошего сна.	48
Найдите дарящие вам счастье ароматы.	62
Используйте способность цветов влиять на настроение.	76
Пролейте свет на источник хорошего самочувствия	92
Как создать уютное гнездышко	106
Желаем счастья другим людям	118
Обретаем счастье в саду	132
Как быть умнее своего смартфона	148
Список использованной литературы и дополнительное чтение	157
Алфавитный указатель	158



Программа «Счастливым Дом»

«Я задалась целью попытаться выяснить ответ на один простой вопрос: может ли наш дом сделать нас счастливее?»

Каждый человек хочет быть счастливым, но иногда мы ищем счастья не в тех местах. Богатство, власть и престиж могут дать нам краткосрочный стимул, но чаще именно простые жизненные радости способны подарить наивысшее умиротворение и счастье.

Полный расслабленности и неги ланч на природе в яркий солнечный день, веселое потрескивание поленьев в камине или состояние умиротворенности в любимом кресле ленивым воскресным утром — эти маленькие моменты домашнего уюта так легко пропустить. Но, быть может, нужно обращать на них больше внимания, чтобы это способствовало хорошему самочувствию?

Учитывая нынешнюю общую тенденцию к усилению стрессов, беспокойства и эмоционального выгорания, я захотела выяснить, сможем ли мы активно улучшить состояние своего здоровья и самочувствия просто за счет изменения дизайна жизненных пространств и есть ли какие-то краткие пути к счастью, которыми мы все могли бы воспользоваться. И тогда я задалась целью попытаться найти ответ на простой вопрос: может ли дом сделать нас счастливее?

Мое путешествие в науку счастья привело меня в разные увлекательные места — от исследовательских лабораторий НАСА до лесов Японии. По ходу дела я начала строить вселенную «Программа „Счастливым дом“», чтобы помочь каждому создать жизненное пространство, которое бы излечивало, успокаивало и подпитывало. Получившаяся в итоге книга наполнена советами и вдохновением, которые помогут вам жить более счастливо и радостно. Вы можете начать работать с ней по порядку, следуя всей программе, либо нырять за какими-то мини-подсказками, получая заряд радости каждый раз, когда почувствуете в этом необходимость.

Изменив привычный подход к нашим жизненным пространствам — начиная с того, как они выглядят, и заканчивая тем, как они ощущаются нами, — я покажу вам, как создать счастливый, вдохновляющий дом, который будет «приглядывать» за вами с утра до вечера и даже когда вы спите. Желаю вам приятного чтения!

Вики



1

Как наполнить дом свежим воздухом

Сколько у вас в доме растений? Возможно, в гостиной растет суккулент, а в ванной спатифиллум или, к примеру, на подоконнике скромно пристроился папоротник. Но задумывались ли вы когда-нибудь по-настоящему о том влиянии, которое эти кроткие домашние растения способны оказать на ваше здоровье и общее самочувствие?

Если вы ответили «нет», то, быть может, пришло время задуматься (и проявить по отношению к ним чуть больше любви), потому что выбор правильных растений может стать одним из ключевых моментов, которые помогут вам стать гораздо более здоровым и счастливым человеком в стенах собственного дома. Хотите еще одну хорошую новость? Если у вас в ванной уже есть спатифиллум, то вы на пути к победе.

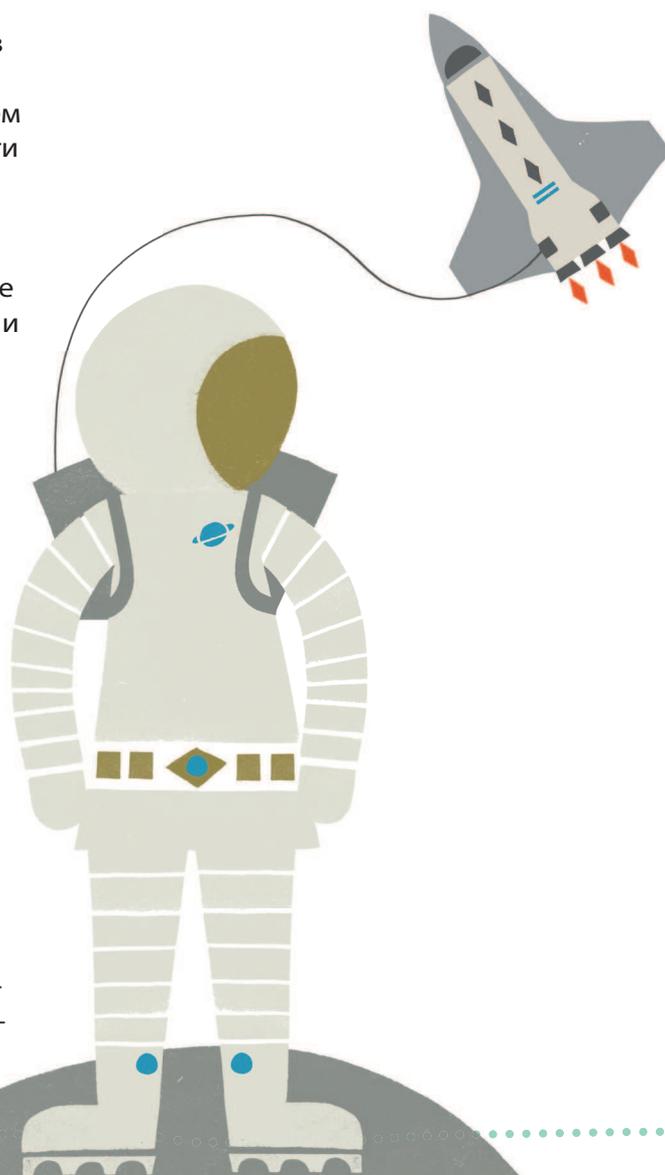
Применяем некоторые знания из области ракетостроения

Если вы не до конца понимаете, зачем вам растения в доме, но при этом всегда чувствовали, что окружать себя чем-то подобным — дело хорошее, то спешу вас порадовать: вы на правильном пути. Вы в компании очень умных людей: когда я начала погружаться в мир домашних растений, то поиски привели меня в одно удивительное место — НАСА (Национальное управление по авиации и исследованию космического пространства).

Оказывается, в последние годы домашние растения внимательно изучались в космических программах. Такие исследования начались в 1980-х годах, когда команда ученых из НАСА под руководством доктора Билла Волвертона выполнила работу под названием «Чистый воздух» (Clean Air Study), чтобы найти способы преодоления «синдрома больного здания» (sick building syndrome, SBS). Этот феномен возникает в тех случаях, когда здание очень плотно «запечатано» и вредные вещества, которые выделяют ковры, мебель и даже чистящие средства, накапливаются, оседая внутри помещения. Представьте, каково было бы вам внутри космической ракеты, но без дыхательного аппарата!

Немного зеленого дзен

«Синдром больного здания» связывают с некоторыми очень неприятными симптомами: это, например, головная боль, головокружение, тошнота, раздражение слизистой глаз, носа, кожи ушной раковины, и если вы живете в современном доме с хорошей изоляцией, то, возможно, подвержены такому риску. Итак, это плохая новость. Но вернемся к новости хорошей: нашли ли в НАСА решение этой проблемы? Да, нашли, и оно прекрасно в своей простоте: растения! Много-много домашних растений.





Я спросила доктора Волвертона, какие растения могут нам помочь. «Исследование показывает, что даже простое нахождение среди растений помогает уменьшить стресс, понизить кровяное давление, а в рабочих условиях увеличить продуктивность, — ответил он. — Растения также устраняют содержащиеся в воздухе летучие органические соединения и частицы». Но вам, возможно, столь же интересно будет узнать, что ваши комнатные растения, помимо прочего, способны поднять настроение. «Они выделяют отрицательно заряженные ионы, — говорит доктор Волвертон, — что не только помогает уменьшить количество микроорганизмов в воздухе, но и дарит нам состояние эйфории».

НАСА обнаружило, что лучший способ очистить воздух в доме — просто поставить в помещении активно действующие растения. Ученые составили список из 50 топовых комнатных цветов, эффективно впитывающих вредные вещества, часть из которых представлена на следующих страницах.

Чем еще могут нам помочь растения

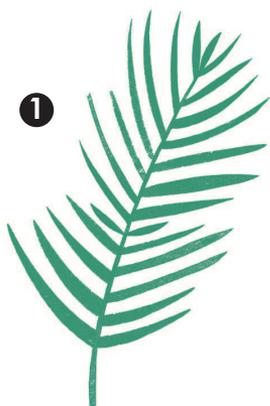
В ходе нескольких научных исследований было выявлено, что растения в помещении способны также снижать кровяное давление, уменьшать уровень стресса и в целом позитивно влиять на общее самочувствие. Японский ученый и гуру в области растений Козабуро Такенака посвятил много лет исследованию именно этой проблемы, разработав концепцию «экологических садов» в больницах и общественных зданиях. Я спросила его, верит ли он в то, что растения способны делать гораздо больше, чем просто отфильтровывать воздух, и он ответил вполне определенно: «Экологические сады не только очищают воздух, они также дарят людям умиротворение. Домашние растения нужны каждому, кто ищет чистого воздуха и здоровой обстановки в доме».

Выберите растение, любое растение

Итак, как выбрать растения для дома? Я спросила Козабуро Такенака, есть ли какие-то конкретные цветы, которые следует поставить в гостиных, или, к примеру, особые растения для кухни, но его совет был удивительно прост. «Думаю, что гораздо важнее выбрать растения, которые бы подходили к атмосфере дома, — сказал он. — Например, учитывать степень их соответствия яркости освещения или температуре в помещении, в котором их планируется разместить. Это очень важно для того, чтобы владелец растения получил максимум удовольствия в процессе их роста».

Горячий список

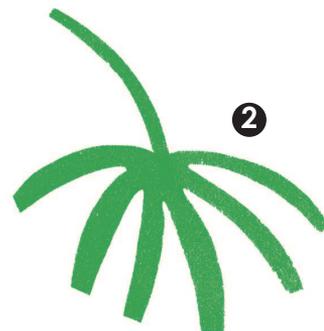
В списке, представленном ниже, приведены десять растений, продемонстрировавших наилучшие результаты в экспериментах НАСА. На следующих страницах вы найдете перечень идеальных растений для солнечных и теневых комнат, а также узнаете о маленькой группе обладающих особым дополнительным свойством.



ХРИЗАЛИДОКАРПУС ЖЕЛТОВАТЫЙ (*Chrysalidocarpus lutescens*).

Чемпион среди растений по очистке воздуха в помещении от токсинов. Это изысканное растение быстро растет и смотрится элегантно, так что подойдет для ярко освещенной гостиной или помещения с открытой планировкой. Перьеобразные пальмовые листья нежного желтовато-зеленого оттенка растут изящными дугами, придавая комнате приятное ощущение жизни и движения.

РАПИС ВЫСОКИЙ (*Rhapis excelsa*). Еще одна зеленая «электростанция» для удаления токсинов. По сравнению с другими растениями рапис высокий растет чуть медленнее, поэтому он больше подойдет для маленьких комнат и компактных домов. У него толстые блестящие листья, что создает впечатление большей выносливости и прочности по сравнению с нежной бетелевой пальмой, и за ним очень легко ухаживать, так что это хороший выбор для начинающих комнатных цветоводов.



ХАМЕДОРЕЯ ЗЕЙФРИЦА (*Chamaedorea seifrizii*). Изящная и утонченная, с гроздьями тонких стеблей и элегантных листьев, хамедорея может вырасти до 1,8 м в высоту, так что создаст идеальный «живой щит», если вам вдруг понадобится разделить помещение свободной планировки или создать мягкую стену из зелени в городском жилище.



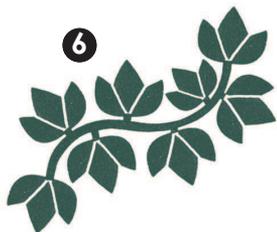
4

ФИКУС КАУЧУКОНОСНЫЙ (*Ficus elastica*). Это растение для сторонников традиционного дизайна. Благодаря ясным контурам и скульптурной красоте такой фикус идеален в архитектуре чистых линий. Он достигает большой высоты, так что будет хорошо смотреться в просторных комнатах, к тому же растение довольно выносливое, так что может выдерживать низкую температуру и затененные условия, в отличие от более деликатных пальм.

ДРАЦЕНА ДУШИСТАЯ (*Dracaena fragrans*). Идеальное для оживления затененного уголка, это структурное растение может достигать сравнительно большой высоты и будет жить много лет, если за ним хорошо ухаживать. Его прочные ветки и блестящие темно-зеленые листья напоминают дерево и хорошо работают в современном интерьере.



5



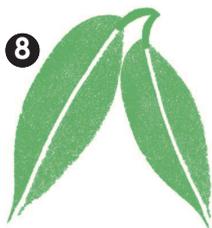
6

ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ (*Hedera helix*). Если вы хотите придать жилищу нотку утонченного гламура, а также очистить воздух, то плющ обыкновенный — для вас. Это симпатичное стелющееся растение будет закручиваться и изящно ниспадать на полки или грациозно свисать с подвесного горшка, одновременно очищая воздух.

ФИНИК РОБЕЛЕНА (*Phoenix roebelenii*). Если вы хотите придать гостиной тропическую атмосферу, то вам подойдет финик робелена. Он отлично удаляет токсины, а внешне напоминает ананас, так что добавит вашей городской квартире нотку жарких стран и теплых морей.



7



8

ФИКУС АЛИ / ФИКУС БИННЕНДИЙКА (*Ficus binnendijkii*). Если вам нужно высокое комнатное растение с утонченной элегантностью, не ищите ничего другого, кроме этого. Родом с солнечных берегов Таиланда, оно оценит согретое солнцем место в ярко освещенной, наполненной воздухом комнате. Взамен оно спокойно и эффективно прогонит прочь все токсины и будет круглогодично очищать воздух в доме.

НЕФРОЛЕПИС ВОЗВЫШЕННЫЙ (*Nephrolepis exaltata*). Наравне с плющом обыкновенным нефролепис возвышенный — очень симпатичное комнатное растение, которое придаст изысканность любой полке или столу, на который вы его поставите. Оно потребует от вас минимум внимания — регулярное опрыскивание и солнечная сторона, — но за это стократно отблагодарит вас декоративностью и мощной способностью удалять токсины.



9



10

СПАТИФИЛЛУМ УОЛЛИСА (*Spathiphyllum wallisii*). Под номером десять идет симпатичный спатифиллум, прекрасный универсал, который впишется практически в любой дизайнерский стиль благодаря блестящей тропической листве и высоким белым соцветиям. Этот элегантный красавец будет вольготно себя чувствовать в теплом месте, при этом для него не слишком важен уровень освещенности, так что при необходимости спатифиллум благосклонно отнесется и к полутени.

Шесть лучших растений для спальни

известно ли вам, что большая часть комнатных растений выделяет кислород днем, а не ночью? Так что, если вы хотите наполнить вашу спальню кислородом во время сна, вам потребуется выбрать из маленькой группы растений, что идут против правил и усиленно работают над очисткой воздуха именно ночью. Все представленные ниже — ночные производители кислорода, которые, как считают специалисты, стоят на страже вашего сна.

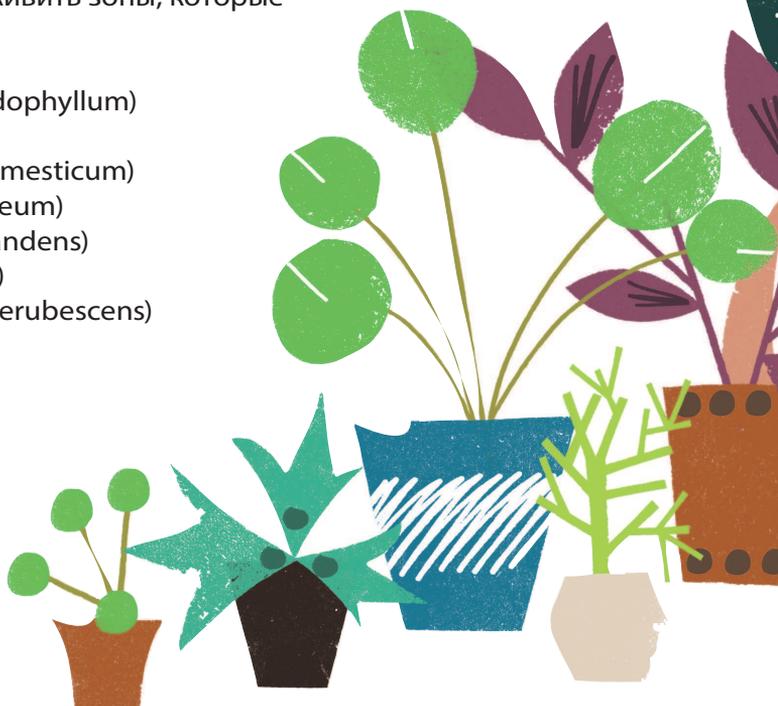
Растения, работающие в ночную смену

- Алоэ лекарственное (Aloe vera)
- Дендробиум (Dendrobium)
- Гербера (Gerbera)
- Фаленопсис (Phalaenopsis)
- Тещин язык / сансевиерия трехполосная (Sansevieria trifasciata)
- Спатифиллум (Spathiphyllum wallisii)

Восемь лучших растений для затененных уголков

Эти растения прекрасно справятся с задачей в более темных помещениях и полутени, так что используйте их, чтобы оживить зоны, которые получают минимум дневного света.

- Сингониум ножколистный (Syngonium podophyllum)
- Аглаонема (Aglaonema)
- Филодендрон домашний (Philodendron domesticum)
- Эпипремнум золотистый (Epipremnum aureum)
- Филодендрон лазающий (Philodendron scandens)
- Хомаломена Уоллиса (Homalomena wallisii)
- Филодендрон красноватый (Philodendron erubescens)
- Тещин язык (Sansevieria trifasciata)



Одиннадцать лучших растений для солнечных комнат

Перечисленные ниже растения будут прекрасно себя чувствовать в солнечных условиях (однако остерегайтесь резких прямых солнечных лучей), поэтому заполните ярко освещенную, теплую комнату выбранными из этого списка растениями и наблюдайте за тем, как они будут у вас расцветать.

- Алоэ лекарственное (Aloe vera)
- Кротон / кодиеум (Codiaeum)
- Банан заостренный (Musa oriana)
- Фигус Али / биннендийка (Ficus binnendijkii 'Alii')
- Хризантема (Chrysanthemum)
- Гербера Джеймсона (Gerbera jamesonii)
- Каланхоэ (Kalanchoe)
- Араукария разнолистная (Araucaria heterophylla)
- Тюльпан (Tulipa)
- Бегония вечноцветущая (Begonia semperflorens)
- Фигус Бенджамина (Ficus Benjamina)



Лучший способ очистить воздух в доме — просто поставить в помещении активно действующие растения

Десять лучших способов украсить дом растениями

Если и существует нечто, что демонстрирует цикличность моды, так это наблюдаемое в последнее время повальное увлечение комнатными растениями. Они были в моде в 1970-е, когда шикарнейшие дома были заполнены кашпо из макраме и большими керамическими горшками, в которых росли длиннолистные хлорофитумы и изумрудные папоротники. Но со временем они вышли из моды, и на смену пришла более минималистическая эстетика 1990-х. Однако после десятилетий дизайнерского забвения люди вновь открывают для себя красоту комнатных растений, и я в их числе. Вот несколько способов возродить традицию и привнести зеленую нотку в жилище.

1

Группируйте их

Особенно сильное действие оказывают группы растений. Поэтому вместо того, чтобы размещать на полке одиноко стоящее маленькое растение, попробуйте собрать несколько комнатных цветов для максимального эффекта. Подберите вазоны разного размера, которые бы варьировались по высоте, и смешивайте разные типы листвы, пока не найдете для себя приятную комбинацию. Нечетное количество всегда работает лучше, чем четное, поэтому попробуйте подбирать группу из трех или пяти растений.



2

Расставьте их на книжных полках

Чтобы сделать книжную полку живее, ярче и интереснее, чередуйте стопки книг с горшечными растениями. Так вы создадите более живое, дышащее пространство. Выберите растение, которое подходит вашему интерьеру, и насладитесь им. Так, к примеру, плющ обыкновенный придаст благородства книжному шкафу. А если вы хотите подчеркнуть красочность обложек, выставите растения поменьше вдоль полок, выбрав для них горшки сочных ярких цветов, которые бы оттеняли корешки книг.

3

Подвесьте их на штангу для душа

Разместив растения в ванной комнате, вы создадите веселую тропическую атмосферу, но поскольку это помещение зачастую ограничено по размерам, придется проявить выдумку. Попробуйте использовать штангу для душа, если она у вас есть: просто перекиньте через нее парочку подвесных горшков, посадив в них влаголюбивые растения. Мне также нравится закрутить вокруг душа маленькую связку стеблей эвкалипта: пар в душевой способствует выделению эвкалиптового масла, создавая приятный аромат, который заставляет меня почувствовать, словно я нахожусь в шикарном спа-салоне. Попробуйте — удивительно эффективная штука.



4

Создайте джунгли

В детстве мне нравилась гигантская монстера деликатесная, что росла в родительской гостиной, и та удивительная атмосфера джунглей, которую она создавала. Тогда она казалась мне жутко роскошной. Если вам тоже по вкусу идея создать в жилище изумительные джунгли, то главное — добиться объема и слоистости за счет различных растений с тяжелой листвой. Располагайте их слоями один над другим на разной высоте, чтобы добиться нужной иллюзии реальности. Хорошо подойдет лестница, так как она позволяет располагать растения ступенчато. В садовых центрах можно найти лестницы для растений, которые часто используют для ландшафтного дизайна на улице, но вы легко можете приспособить такую же у стены в гостиной, заполнив ее комнатными цветами. Как вариант, попробуйте разместить их на нескольких маленьких столах разной высоты.

5

Придайте комнате элегантности с помощью орхидей

В деле придания интерьеру изысканности вряд ли что-то перебьет красоту одной-единственной высокой орхидеи. Вне зависимости от того, выберете ли вы одиночный цветок и поместите его у кровати или сгруппируете несколько их в красивую комбинацию, высокие стебли, нежные лепестки и крупные блестящие листья мгновенно добавят стиля и преобразят любую комнату. Мне нравится представлять орхидею изысканной Грейс Келли в мире растений.

