

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ
С ПЛАНЕТОЙ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ



Экомира Рост



Экомира Рост

**Как подружиться с
планетой и стать счастливее**

«Автор»

2026

Рост Э.

Как подружиться с планетой и стать счастливее / Э. Рост —
«Автор», 2026

Книга «Как подружиться с планетой и стать счастливее» — это тёплое, душевное руководство по экологичному образу жизни, свободное от запугиваний, чувства вины и навязанного перфекционизма. Двенадцать глав последовательно и бережно проводят читателя через все ключевые сферы повседневности — от кухни до внутренней гармонии, — показывая, что забота о планете и личное счастье неразрывно связаны.

© Рост Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. С чего начинается экология? С перезагрузки сознания	6
Глава 2. Кухня как центр исцеления	9
Глава 3. Дом, в котором дышит природа	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Как подружиться с планетой и стать счастливее

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, дорогой читатель.

Я не знаю, как вы держите эту книгу — в бумажном переплёте, на экране телефона или в электронной читалке. Но я знаю, что привело вас сюда. Где-то глубоко внутри живёт ощущение, что можно иначе. Что утренний чай может пахнуть не только бодростью, но и уважением к земле, на которой его вырастили. Что дом может быть не просто местом ночлега, а пространством, которое дышит вместе с вами. Что забота о планете — это не тяжёлый крест, а радостная привычка, похожая на полив любимого фикуса.

Я обещаю вам одну вещь: в этой книге не будет ни одной страшной цифры, ни одного призыва «спасать мир» и ни одного упрёка. Мы не будем говорить о конце света. Мы будем говорить о начале — о начале вашей новой, более осознанной и от этого удивительно счастливой жизни.

Экологичный образ жизни часто подаётся как список запретов. Не бери пакет. Не ешь мясо. Не летай на самолётах. Не покупай дешёвую одежду. «Не», «не», «не»... От такого хочется зажмуриться и спрятаться обратно в уютный кокон старых привычек.

Но что, если я скажу вам, что экологичность — это в первую очередь «да»? Да — своему здоровью. Да — чистому, уютному дому, в котором пахнет не хлоркой, а эфирными маслами. Да — вкусной еде, выращенной без химии. Да — свободному времени, которое появляется, когда перестаёшь гоняться за бесконечными обновлениями. Да — глубокой связи с миром, которой нам так не хватает в бетонных коробках.

Эта книга — приглашение. Приглашение в мир, где экология и счастье идут рука об руку. Где каждая маленькая привычка — не галочка в списке «правильных дел», а кирпичик в фундаменте вашего личного, уютного, здорового мира.

Мы начнём с самого важного — с перезагрузки сознания. Потому что невозможно построить дом на зыбкой почве страха и вины. Мы зложим фундамент из любви и радости, а затем, глава за главой, будем обустраивать этот дом.

Вас ждут 12 глав. Это 12 шагов. 12 дверей в новую, осознанную жизнь. Мы пройдем через кухню, гардеробную, гостиную. Выглянем в окно и пройдемся по городу. Отправимся в путешествие. Заглянем в кошелек и в душу. И в конце пути вы почувствуете себя не измученным праведником, а отдохнувшим, счастливым человеком, который нашёл своих людей и своё место в этом прекрасном, хрупком мире.

Никакой спешки. Никаких «надо успеть до понедельника». Мы двигаемся в своём темпе, помня главный принцип этой книги:

Несовершенное действие побеждает совершенное бездействие.

Готовы? Тогда сделайте глубокий вдох. Мы начинаем.

Глава 1. С чего начинается экология? С перезагрузки сознания

Представьте себе раннее утро в горах. Солнце только показалось из-за горизонта, и его лучи мягко касаются верхушек сосен. Воздух настолько чист и прозрачен, что кажется, будто пьешь ледяную, кристальную воду. В этот момент где-то глубоко внутри рождается тихое, но ясное чувство: мир прекрасен, гармоничен, и я — его часть.

С такого чувства, а вовсе не с панического подсчета пластиковых пакетов, начинается истинная экология. Экология — это не наука о мусоре, как нам часто пытаются внушить заголовки новостей. С древнегреческого «oikos» — дом, «logos» — знание. Знание о доме. О нашем общем, невероятно красивом и сложно устроенном доме под названием планета Земля.

И первый, самый важный шаг к экологичному образу жизни — это перезагрузка сознания. Переход от страха к любви.

Почему нас пугают и почему это не работает

Задумайтесь, какие эмоции чаще всего сопровождают экологическую повестку? Вина. Тревога. Страх перед необратимым будущим. Нас бомбардируют цифрами: к 2050 году в океане будет больше пластика, чем рыбы; ледники тают с катастрофической скоростью; через 60 лет на планете может исчезнуть плодородная почва. Мы видим фотографии животных, запутавшихся в пакетах, и острова из отходов, по размеру сопоставимые с небольшими государствами.

Эта информация, безусловно, важна, но она парализует. Психика человека устроена так, что, столкнувшись с угрозой такого невероятного масштаба, на которую мы не можем повлиять напрямую, она предпочитает защититься. Защита эта — вытеснение. «Это слишком ужасно, чтобы быть правдой. Это где-то далеко. От меня ничего не зависит». И мы продолжаем жить как прежде, только теперь с тяжелым, фоновым чувством вины, которое истощает энергию, а не дает ее.

Помните старую мудрую поговорку: «Из страха не рождается любовь». Из страха рождаются запреты, ограничения и внутреннее сопротивление. Такой путь ведет в тупик.

Смещение фокуса: от «ужасно» к «прекрасно»

Истинная мотивация работает иначе. Мы бережем то, что любим. Мы заботимся о том, что нам дорого.

Попробуйте прямо сейчас закрыть глаза и представить место на Земле, которое для вас священо. Это может быть бабушкин сад с малиной и запахом укропа, где прошло детство. Морской берег, где вы впервые ощутили бесконечность горизонта и мелодичный ритм прибоя. Тихая лесная тропинка, усыпанная хвоей, по которой вы гуляли с любимым человеком. Или уютный парк в центре города, где вы кормите белок и смотрите, как играют дети.

Что вы чувствуете? Тепло, умиротворение, благодарность. Это и есть та самая энергия созидания. Экологичный образ жизни начинается не с ненависти к пластику, а с любви к этому лесу, этому морю, этому парку. С желания, чтобы ваши дети и внуки тоже могли ощутить этот запах хвои, услышать этот шум волн и увидеть эту игру солнечных бликов сквозь листву.

Принцип смещения фокуса прост: каждый раз, когда вы слышите пугающую статистику, задавайте себе вопрос: «Что конкретно я могу сделать сегодня, чтобы сохранить ту частичку мира, которую я люблю?». Это переводит вас из позиции беспомощной жертвы в позицию деятеля.

Ваша точка входа в осознанную жизнь

У каждого из нас есть своя, уникальная «точка входа» — тот аспект экологичного образа жизни, который отзывается в душе с наибольшей радостью. Не нужно пытаться объять необъ-

ятное и в понедельник стать идеальным zero-waster, веганом и экологическим активистом в одном флаконе. Это путь к быстрому выгоранию.

Найдите свою точку входа.

Если вы гурман и любите готовить, начните с кухни. Узнайте, где рядом с вами рынок выходного дня с местными фермерами. Попробуйте испечь хлеб на закваске. Это станет вашим вкладом в сокращение пластиковой упаковки и углеродного следа от транспортировки еды.

Если вы обожаете стиль и моду, углубитесь в философию «медленной моды». Откройте для себя мир секонд-хендов, где можно найти настоящие винтажные сокровища, которых больше ни у кого нет. Научитесь заботиться об одежде так, чтобы она служила годами, а не до первой стирки.

Если вы — домосед и цените уют, ваша точка входа — домашнее хозяйство. Освойте приготовление чистящих средств из соды, уксуса и эфирных масел. Сделайте свой дом островком здоровой, нетоксичной среды, где легко дышится и отдыхается.

Если вы любите быть в движении, начните исследовать свой город пешком или на велосипеде. Вы удивитесь, сколько потаенной красоты открывается, когда смотришь не из окна автомобиля, а с уровня тротуара: архитектурные детали старых зданий, палисадники, цветущие вопреки всему, уютные дворики.

Экологичность — это не монолитная глыба, которую нужно тащить на себе. Это мозаика. И вы можете начать с самого красивого, приятного вам кусочка.

Истории, которые зажигают

Ничто не вдохновляет так, как живые примеры. Вот история Лены, бухгалтера из спального района. Ее точкой входа стали... собаки. Она обожала своего лабрадора и во время прогулок замечала, как много мусора лежит на газонах. Сначала она просто начала брать с собой пакет и собирать то, что видит вокруг. Потом другие собачники заинтересовались, и образовалась инициативная группа «Чистые лапы». Теперь они не просто убирают, а проводят субботники-пикники, сами установили скамейки и урны, добились озеленения пустыря. Все началось с любви к своей собаке и прогулкам.

А вот пример Павла, IT-специалиста, который ненавидел готовить и жил на доставке. Количество пластиковых контейнеров, которые скапливались за неделю, его ужасало. Но не настолько, чтобы начать стоять у плиты. Его точкой входа стал... компост. Он увлекся идеей замкнутого цикла, купил вермикомпостер (это такой ящик с червяками, которые едят органику) и поставил на балконе. Теперь он покупает еду в свою тару, а остатки складывает в червяки, получая отличное удобрение, которое дарит соседке-цветоводу. Проблема превратилась в увлекательный технологический эксперимент.

Эти истории показывают главное: не нужно быть идеальным. Нужно быть увлеченным. За каждой экопривычкой, которая «приживается», стоит не чувство долга, а искренний интерес и удовольствие.

Практика главы: Находим свой «Якорь»

Давайте прямо сейчас сделаем небольшое упражнение, которое поможет вам определить, с чего начать именно вам. Вам понадобится лист бумаги, ручка и 15 минут спокойного времени.

«Мое место силы». Вспомните и запишите три конкретных места на природе, с которыми связаны ваши самые теплые воспоминания. Опишите их: звуки, запахи, цвета. Что вы там чувствуете? Ради чего в этом месте вы хотите жить экологичнее?

«Моя радость». Составьте список из 5-7 ваших любимых бытовых занятий или хобби. Это может быть что угодно: заваривать чай, гулять в парке, ухаживать за кожей, читать книги, играть с ребенком, выращивать зелень на подоконнике. Будьте честны.

«Пересечение». Теперь напротив каждого занятия из второго списка напишите одну маленькую идею, как его можно сделать чуть более дружественным к природе, не теряя удовольствия.

Заваривать чай → покупать развесной листовой чай в свою жестяную банку.

Гулять в парке → брать с собой термокружку с чаем вместо одноразового стаканчика из кофейни.

Ухаживать за кожей → попробовать твердый шампунь или мыло ручной работы без упаковки.

Читать книги → записаться в библиотеку или пользоваться буккроссингом.

То, что вызывает у вас самый сильный эмоциональный отклик и предвкушение «О, это я хочу попробовать!» — и есть ваша идеальная точка входа. Начните с этого. Всего с одного действия. Дайте себе слово, что в течение ближайших трех дней вы внедрите эту маленькую привычку.

Несовершенное действие важнее совершенного бездействия

Мы живем в сложном мире, и невозможно быть на 100% экологичным. Самолет все равно летает, пластик используется в медицине, а батарейки необходимы для множества устройств. И это нормально.

Выбросьте из головы образ «эко-святого», который живет в лесу, носит одну и ту же рубашку 20 лет и питается подножным кормом. Это недостижимый идеал, который только вгоняет в тоску.

Наша философия — «несовершенное действие». Лучше купить одно яблоко без пакета, чем не купить ни одного, ругая систему. Лучше один раз в месяц сдать на переработку накопившиеся батарейки, чем копить их годами, мучаясь чувством вины. Лучше поговорить с ребенком о том, как прекрасны пчелы, чем прочитать ему лекцию о вымирании видов.

Каждое ваше маленькое действие — это волна, которая расходится по воде. Она меняет вас, меняет привычки вашей семьи, подает пример друзьям и, в конечном итоге, создает новый общественный запрос, на который вынужден реагировать бизнес и государство. Все великие изменения начинались с малого — с одного человека, который просто решил жить немного осознаннее.

Начните с радости. Начните с любви к своему месту силы. Начните с перезагрузки собственного сознания.

А в следующей главе мы отправимся на кухню — в самое сердце экологичного и счастливого дома, чтобы превратить приготовление пищи в исцеляющий планету ритуал.

Глава 2. Кухня как центр исцеления

Есть старая итальянская поговорка: «За столом не стареют». В ней скрыта глубокая мудрость. Кухня, стол, трапеза — это не просто процесс поглощения калорий. Это ритуал соединения: с землей, вырастившей пищу, с руками, ее приготовившими, с близкими, с которыми мы ее разделяем, и с самими собой.

Экологичный образ жизни начинается именно здесь, на кухне, потому что еда — это самый частый, самый интимный и самый мощный наш контакт с планетой. Трижды в день мы делаем выбор, который формирует мир. И главное слово здесь — не «ограничение», а «исцеление».

Осознанное питание: возвращение к истокам вкуса

Современный супермаркет предлагает нам вечное гастрономическое лето. Клубника в декабре, помидоры в феврале, авокадо из-за океана в любое время года. Это чудо логистики, но у него есть обратная сторона. Оторванные от естественного цикла, мы теряем связь с ритмами природы и, как ни странно, с истинным вкусом.

Вспомните вкус клубники, сорванной с грядки в июне. Ее нагретая солнцем сладость, сок, который течет по подбородку, аромат, заполняющий всю комнату. А теперь сравните это с крупной, но безвкусной ягодой с зимнего прилавка. Природа мудра: она создала совершенный баланс. Сезонные продукты, выращенные в правильное время и собранные на пике зрелости, не нуждаются в «улучшителях». Они самодостаточны.

Начните с простого исследования: составьте свой «Календарь вкусов». Узнайте, что растет в вашем регионе в каждый сезон. Май — это время черемши, редиса и первой зелени. Август — феерия томатов, перцев и баклажанов. Октябрь — сладость тыквы и хруст поздних яблок. Постройте свое меню вокруг этих даров. Не как наказание «мы едим только местное», а как увлекательный квест «Что приготовить невероятного из молодой моркови?».

Поддерживая местных фермеров на рынке выходного дня, вы решаете сразу несколько экологических задач:

Резко сокращаются транспортные мили: еда ехала не через полмира, а из соседней области.

Исчезает лавина упаковки: фермер с радостью положит картофель в ваш полотняный мешочек.

Вы поддерживаете мелкое, этичное производство, которое заботится о земле, а не истощает ее монокультурами.

Вы возвращаете в свою жизнь потрясающие, почти забытые вкусы. Фиолетовая морковь, полосатая свекла, пупырчатые лимонные огурцы — это же настоящее съедобное приключение!

Снижение животного белка: не отказ, а кулинарное путешествие

Тема животноводства в экологии — одна из самых острых, но и самых токсичных для разговора. Нам не нужны запреты и чувство вины. Давайте посмотрим на это с другой стороны — как на расширение гастрономических горизонтов.

Правда в том, что промышленное животноводство оставляет огромный углеродный след и требует колоссальных ресурсов воды и земли. Но снизить потребление мяса можно без скорби по отбивной. Это не переход в «зеленую секту», а знакомство с удивительным миром растительной кухни.

Что вы приобретаете взамен?

Бобовое изобилие: турецкий нут с кумином, индийский дал из красной чечевицы, мексиканское рагу из черной фасоли с чили. Это бесконечное поле для экспериментов со специями.

Цельные злаки: полба с лесными грибами, перловка с печеной тыквой и розмарином, киноа с мятой и лимонным соком. Сытные, согревающие основы для сытных боулов.

Это не лишение. Это открытие.

Как читать этикетки, чтобы не вестись на гринвошинг

«Без ГМО», «Эко», «Био», «Натуральный продукт». Эти слова атакуют нас с упаковок, создавая иллюзию заботы о природе и здоровье. Но часто это лишь маркетинговая оболочка, за которой стоит всё то же промышленное производство. Как же отличить настоящее от мнимого?

Вот три простых правила, чтобы не стать жертвой гринвошинга:

Игнорируйте «бирюзовый листочек» без сертификации. Настоящие эко-сертификаты (например, «Евролист» в Европе или «Organic» в США) — это строгие стандарты, подтвержденные проверками. Просто красивая этикетка со словами «натуральный фермерский продукт» ничего не гарантирует.

Читайте состав, а не маркетинговый фасад. Если на пачке написано «Полезное овсяное печенье», а в составе пальмовое масло, сахар стоит на первом месте, а овсяной муки меньше 5% — это пустышка. Чем короче и понятнее состав, тем лучше. Идеальный продукт состоит из одного ингредиента: «гречка», «овсяные хлопья», «томаты протертые».

Смотрите на упаковку. Действительно ли «эко-продукт» должен быть завернут в три слоя пластика? Чаще всего по-настоящему экологичные производители стремятся минимизировать упаковку или используют перерабатываемые и повторно используемые материалы (стекло, бумагу).

Доверяйте своим глазам и здравому смыслу, а не громким лозунгам.

Три волшебных принципа: доедать, готовить из остатков, замораживать

По данным ООН, около трети всей произведенной в мире еды выбрасывается. Это не просто моральная проблема, это гигантский углеродный след впустую. Но есть и хорошая новость: решив проблему отходов на своей кухне, мы можем стать не частью проблемы, а частью решения. И это принесет огромную экономию.

Овладейте тремя волшебными принципами:

Доедать. Это звучит как завет бабушки, но в этом высшая мудрость. Прежде чем купить новое, загляните в холодильник. Устройте «Ужин из того, что есть». Одиноким завядший кабачок, половинка луковицы, сырная корочка и яйцо могут стать великолепным фриттатой за 10 минут. Один день в неделю не покупайте ничего, а доедайте все запасы и остатки.

Готовить из остатков. Здесь начинается искусство. Черствый хлеб — это будущие фантастические панкейки, хрустящие гренки для супа или пудинг с яблоками и корицей. Овощные очистки, луковая шелуха и стебли зелени — это не мусор, а «Золотой пакет» для варки ароматного овощного бульона (собирайте их в контейнер в морозилке). Из прокисшего молока получаются самые пышные оладьи. Начните видеть в «отходах» не проблему, а ингредиент. В интернете есть миллион рецептов по запросу «cooking with scraps» (готовим из остатков).

Замораживать. Морозильная камера — ваша машина времени, которая останавливает порчу. Сварили большую кастрюлю супа? Разлейте по порционным контейнерам и заморозьте. Это ваш «фастфуд» на день, когда не хочется готовить. Зелень начинает вянуть? Измельчите, смешайте с растительным маслом и заморозьте в формочках для льда — мгновенная ароматная заправка для блюд. Спелые бананы почернели? Очистите и заморозьте — завтра будет основа для «nice cream» (мороженого без сахара и молока).

Магия «Одного горшка»

В завершение главы я приглашаю вас на самую расслабляющую и ресурсосберегающую кулинарную практику — магию «одного горшка».

Это философия простых, сытных блюд, которые готовятся в одной посуде. Это невероятно экологично: тратится минимум воды и энергии на мытье и готовку. И это возвращает в дом ту самую атмосферу уюта, когда в центре стола стоит большой, дышащий паром горшок, полный ароматов.

Попробуйте начать с этого рецепта, который не требует ничего, кроме вашей фантазии.

Импровизированное рагу «Ода сезону»

Вам понадобится одна глубокая сковорода или казан.

Налейте немного масла, обжарьте луковицу и пару зубчиков чеснока.

Отправьте туда всё, что у вас есть из сезонных овощей. Тыква кубиками, морковь кружочками, кабачок, сладкий перец, корень сельдерея, баклажан. Чем больше цветов, тем красивее.

Добавьте банку консервированной фасоли или чечевицы (промытой) или горсть зеленого горошка.

Залейте всё так, чтобы покрывало на две трети. Вода, овощной бульон из вашего «золотого пакета», или просто томатный сок. Добавьте любимые специи: лавровый лист, паприку, тимьян, немного острого перца. Доведите до кипения и оставьте тихо булькать под крышкой на 20-25 минут.

Выключите огонь, добавьте зелень, ложку сметаны или кокосового йогурта, посыпьте семечками.

Это и есть вкус исцеления. Исцеления от спешки, от пищевого мусора, от отрыва от природы. Это честная, простая и безумно вкусная еда, в которой нет отходов, чувства вины и сложных рецептов.

Каждый раз, входя на кухню, помните: вы держите в руках силу, способную менять мир. Силу выбирать местное, готовить без отходов, открывать новые вкусы и наполнять дом ароматами любви. Начните с одного «волшебного» ужина на этой неделе.

В следующей главе мы выйдем за пределы кухни и превратим весь наш дом в пространство, которое дышит и дарит энергию, а не забирает её.

Глава 3. Дом, в котором дышит природа

Представьте, что вы открываете входную дверь после долгого дня. Что вы чувствуете? Спёртый воздух, визуальный шум от разбросанных вещей, экраны, требующие внимания? Или мягкий свет, аромат эфирных масел и ощущение, что само пространство обнимает вас и говорит: «Отдыхай, ты в безопасности»?

Наш дом — это продолжение нашего тела. Это наша скорлупа, наш панцирь. И от того, насколько он здоров и экологичен, напрямую зависит наше психическое и физическое состояние. Экологичный дом — это не про стерильный минимализм из дорогого шоурума и не про «умные» гаджеты, пожирающие электричество. Это про дышащее, живое и уютное пространство, которое мы создаём с любовью и уважением к ресурсам.

Расхламление как акт благодарности и освобождения

Огромные горы текстильных отходов, переполненные свалки старой мебели и техники — это часто результат нашего стремления к «обновлению», навязанного рекламой. Но избавление от лишнего может быть не актом разрушения, а актом созидания, если подойти к этому осознанно.

Забудьте про агрессивные методики «выбросить всё, что не радует». Давайте попробуем ритуал «Дарую вторую жизнь». Это бережный, медитативный процесс расхламления, который не множит мусор, а наоборот, создаёт волны добра.

Начните с одной полки, одного ящика или одной категории (например, книги или посуды). Возьмите в руки каждую вещь и задайте ей три вопроса:

Использую ли я это? Если да, найдите для неё место, где она будет храниться с комфортом.

Приносит ли это мне тёплые воспоминания? Если да, и вы не готовы расстаться, дайте ей почётное место или бережно уберите в коробку для семейных реликвий.

Может ли это послужить кому-то ещё? И вот здесь начинается самое интересное.

Вещи, которые больше не нужны вам, — это потенциальные сокровища для других. Не отправляйте их в мусорное ведро бездумно.

Одежду и обувь в хорошем состоянии можно отвезти в благотворительный магазин или выставить в районном чате «Отдам даром». Удивительно, но иногда простая, почти забытая вами рубашка становится для кого-то «той самой», идеальной.

Книги — отнесите в уличную библиотеку (буккроссинг) или в районную библиотеку, предварительно уточнив, нужны ли они.

Мелочёвку вроде посуды, ваз, рамок, канцелярии обожают организаторы свопов (бесплатных ярмарок обмена) и социальные центры.

То, что сломано, но кажется ремонтпригодным, — узнайте, есть ли в вашем городе «ремонтное кафе». Это бесплатные мастерские, где волонтёры помогают чинить вещи.

Представьте, как ваша любимая, но уже прочитанная книга попадает в руки человека, которому она необходима именно сейчас. Или как детская куртка, из которой вырос ваш ребёнок, согревает другого малыша. Это не избавление от хлама, это передача энергии. Такой подход превращает уборку из утомительной обязанности в наполняющий душу ритуал. Дом становится просторнее не только физически, но и энергетически.

Бытовая химия без химии: уют, пахнущий детством

Среднестатистическая квартира содержит сотни агрессивных химических соединений, которые мы вдыхаем, смываем в воду и которые загрязняют окружающую среду. Но главный секрет в том, что идеальная чистота достигается гораздо более простыми и древними средствами. Те, что хранятся на кухне у любой бабушки, пахнут не хлоркой, а детством и стоят копейки.

Вот ваш Базовый эко-арсенал уборки, который заменит 90% бутылок и спреев:

Пищевая сода: Мягкий абразив и нейтрализатор запахов. Очищает раковины, ванны, духовки. Удаляет запах из холодильника и с разделочных досок. Просто насыпьте на влажную губку — и вперед.

Белый дистиллированный уксус: Дезинфектор, средство от накипи и жира. Смешайте в пульверизаторе воду и уксус 1:1 — это универсальный очиститель для стёкол, зеркал и кафеля. Запах уксуса выветривается через пару минут, унося с собой микробы и оставляя безупречный блеск.

Лимонная кислота: Чемпион по борьбе с накипью. Засыпьте пакетик в чайник, прокипятите — и он как новый. Идеально для стиральной и посудомоечной машин.

Эфирные масла (чайное дерево, лаванда, лимон, мята): Ваш секрет ароматного уюта. Масло чайного дерева — мощный природный антисептик. Лаванда успокаивает, лимон бодрит. Добавьте 10-15 капель в раствор уксуса, и уборка превратится в сеанс ароматерапии. Дом будет пахнуть не уксусом, а лавандовым полем или лимонным садом.

Горчичный порошок: Прекрасно обезжиривает посуду, не пересушивая кожу рук.

Начните с рецепта «Универсальный спрей «Цитрусовая свежесть»:

В бутылку с пульверизатором положите кожуру одного лимона или апельсина. Залейте белым уксусом до верха. Дайте настояться в темном месте неделю. Процедите, долейте пополам водой и добавьте 10 капель эфирного масла лимона или пихты. Это средство очищает всё, великолепно пахнет и стоит копейки.

Каждая такая баночка, сделанная своими руками — это не просто уборка. Это творчество и забота. Забота о своем здоровье, о воде в реке, куда попадёт этот раствор, и о бюджете, который больше не трещит от покупки десятка специализированных средств. А простые, натуральные запахи цитрусов, соды и эфирных масел создают ту самую атмосферу чистоты и невинности, которая успокаивает нервы лучше любого освежителя воздуха.

Умный дом — не про гаджеты, а про осознанность

Нам продают «умный дом» как систему из датчиков, колонок и автоматических штор. Но самый экологичный и умный дом — это дом, где ресурсы расходуются разумно просто потому, что у живущих в нём есть несколько полезных привычек.

Свет. Замените все лампы на светодиодные — это база, которая экономит до 80% энергии. Но важнее привычка: выключать свет, выходя из комнаты, и максимально использовать дневной. Переставьте рабочее место ближе к окну. Откройте шторы. Естественный свет полезен для глаз, для гормонов и для души.

Вода. Пока вы чистите зубы, через кран утекает до 10 литров воды. Просто закрывайте его. Установите аэратор на кран — он смешивает воду с воздухом, создавая мощный напор при меньшем расходе. Принимайте душ вместо ванны, и если не хотите сокращать время, просто сделайте воду чуть прохладнее — это и для кожи полезнее, и для планеты.

Тепло. Часто мы платим за отопление улицы. Проверьте уплотнители на окнах, заклейте щели. Тяжелые шторы, закрытые на ночь, — отличный теплоизолятор. Регулярно проветривайте комнаты «залпом», широко открывая окно на 5-10 минут, а не держите их постоянно приоткрытыми. Так воздух сменится, а стены и мебель не успеют остыть. Умный дом — это дом, где хозяин думает.

Цифровая экология: расчищаем виртуальное пространство

Это невидимый, но гигантский пласт нашей нагрузки на планету. Интернет, стриминг, хранение данных в облаке потребляют колоссальный объем электроэнергии, которую производят дата-центры. И это напрямую связано с нашим психологическим здоровьем.

Цифровой шум — бесконечные уведомления, тысячи непрочитанных писем, забитая память телефона и дублирующиеся фотографии — так же истощает нашу энергию, как и физический беспорядок.

Устройте себе «Цифровой субботник». Это не займёт много времени, но эффект будет потрясающим.

Удалите дубликаты фото и скриншоты. 50 почти одинаковых кадров заката? Оставьте один самый лучший. Остальное — в корзину, а затем навсегда. Это терабайты освобождённого пространства на серверах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.