



Эмма Митчелл

Коротаем зиму

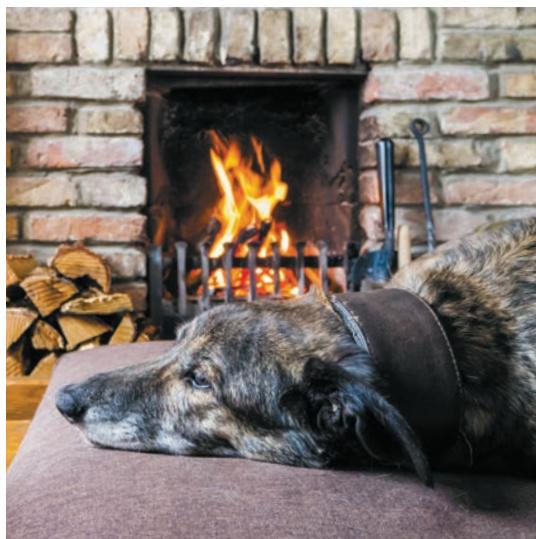
УЮТНОЕ РУКОВОДСТВО, КАК ПРОВЕСТИ
ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Коротаем зиму

[<<<](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Посвящается Энди, Эви, Роузи и Минни
и всем тем, кто говорил мне, что я смогу



Содержание



Введение	7
Природа как источник сил	12
Сохраняем осенние листья	15
Снуд с фенхелевым узором	18
Пироги-блонди со сливой, апельсином и имбирем	22
Серебряные подвески с отисками	26
Дневники натуралиста	33
Прижмемся друг к другу крепче	36
Шаль с черепичным узором	38
Яблочно-карамельные булочки «Челси»	42
Мастерим шарики для розжига	46
Джин из боярышника	50
Угощение для птиц	54
Зимние праздники	58
Листья из бумаги и ветвь с ягодами	60
Кружевное колье	64
Ежевично-миндальный пирог с топингом	68
Ягодный коктейль	72
Лесные венки	76
Самые мрачные дни	82
Шоколадный кекс в чашке за пять минут	85
Митенки с узором из веточек боярышника	88
Ожерелье с бусинами	92
Делаем наброски акварелью	97
В ожидании весны	100
Луковичные к Новому году	103
Гетры с узором в виде цветов морозника	108
Рисуем перья	112
Стимулируем цветение	116
Печенье с лимоном, чабрецом и имбирем	120
#makingwinter	124
Благодарности	126
Мастера и поставщики	127
Об авторе	128



Введение

Когда дни становятся короче, я начинаю с тревогой поглядывать на деревья. Заметив первый желтеющий лист, ворчу про себя. С веток начинает опадать листва, и мне хочется завернуться в уютный плед. В эти холодные, бесконечные серые дни я с презрением смотрю на небо и радуюсь, наблюдая, как по миллиметру растут побеги луковичных растений в саду до тех пор, пока не ляжет снег. Несмотря на сверкающие праздники, выпадающие на самую середину зимы, у меня с ней натянутые отношения. В лучшем случае я чувствую себя несколько опустошенной, но в самые унылые дни она навевает на меня тоску. Каждый год, когда кончается лето, я мечтаю стать медведем гризли, съесть все пироги и сэндвичи из корзин для пикника в национальном парке Йеллоустон, отрастить себе порядочный слой жира, вырыть большую уютную

берлогу и отправиться спать, пока на улице не потеплеет. Однако мне как человеческому существу, возможно, стоило бы изобрести более светские способы примириться с холодными месяцами.

Серотонин. Это странное слово похоже на название технологического стартапа или, возможно, какого-то существа, обитающего в пруду. Вообще-то, это одно из веществ, которое передает сигнал от одной нервной клетки нашего мозга к другой. Его роль в нашей повседневной жизни незаметна, но крайне важна. Наличие и количество нейромедиаторов в нашем мозге — это факторы, влияющие на наше восприятие, наши запасы энергии и наши потребности в еде и сне. Серотонин — одно из тех веществ, которое напрямую влияет на то, как мы себя ощущаем, и, когда он поступает в кровь, мы чувствуем себя энергичными, наше настроение поднимается. Это



вещество также влияет на нашу иммунную систему. Понижение его уровня может вызывать вялость, апатию и беспокойство и даже влиять на нашу способность бороться с инфекциями.

Когда осень на календаре подходит к концу, количество доступного нам солнечного света уменьшается, как и длина светового дня. Доказано, что солнечный свет напрямую воздействует на вырабатываемое нашим организмом количество серотонина, и чем ярче солнечный свет, тем более выраженным будет эффект; зимой мы больше времени проводим в помещении и можем почувствовать себя как в глухой норе. Единственный способ побороть темные силы — отправиться на прогулку и попытаться впитать столько света в каждую клеточку своего тела (и получить серотонина — в кровь), сколько возможно.

Если не считать недолгого сияния умирающих листьев в начале осени, с уходом лета пейзаж практически лишается красок. Вид из окон у большинства из нас становится резко монохромным, в нем доминируют разные оттенки коричневого. Зимой в сельской местности и в садах исчезают яркие цвета: зеленый, желтый, красный и голубой. Доказано, что созерцание желтого или красного цвета стимулирует выработку нейромедиаторов, которые приводят к поднятию настроения, так что неудивительно, что многие люди зимой практически не ощущают радости жизни.

Подсчитано, что в Англии сокращение светового дня и обеднение цветовой гаммы так или иначе отражается примерно на трети взрослых¹, и это общая тенденция для всего мира. В самых простых случаях настроение и уровень энергии могут немного



понизиться, но у примерно восьми процентов людей зима может вызвать временную депрессию, известную как сезонное аффективное расстройство (SAD).

К счастью, есть способы восполнить нехватку солнечных лучей. Эффективно поднимают настроение люминесцентные лампы, свет которых близок по спектру к солнечному, — их используют при лечении депрессии наряду с другими стандартными препаратами. Как бы то ни было, в последние годы я обнаружила, что лично мне помогают дождаться весны рукоделие и творчество.

Я начала вести творческий онлайн-дневник в 2008 году и заметила, что переставала чувствовать себя медведем в спячке в те дни, когда делала что-то руками или пекла, и что этот эффект был особенно заметен зимой. Год или два спустя я научилась

вязать крючком, начала раз в неделю встречаться с друзьями, вместе мастерить из пряжи и печь долгими зимними вечерами — и обнаружила в этом источник утешения. Я поняла, что стараюсь связать в особенно грустные дни и что процесс протягивания петель в петли, из которых вырастали мягкие одеяла или шарфы, занимал мои мысли и поднимал настроение. Когда вы печете пирог, у вас возникает ощущение благополучия, способное побороть глухую усталость, таящуюся в самых серых зимних днях.

Мои случайные открытия относительно того, что творческая деятельность может поднимать настроение зимой, находят подтверждение в научных исследованиях. Похоже, за счет вязания можно расслабиться или войти в состояние, похожее на медитацию (подобное тому, что возникает при занятиях

йогой²), а одно исследование показало, что медитация повышает уровень дофамина — нейромедиатора, который отвечает за хорошее настроение³. Вязание улучшает самочувствие, и этот эффект заметно усиливается, если вы вяжете в компании⁴. Сделав всего пару рукавичек, вы можете снова ощутить, что стакан, скорее, наполовину полон.

Возможно, вязать яркую, полосатую, как радуга, распашонку, набирая петли и глядя на свое отражение в зеркале, в течение четырех месяцев — это уже слишком, но, например, походы в магазины пряжи со всеми этими мотками, расположеннымными по цветам, от светлого к темному, со странными вспышками киновари или горчичного, в зимний период могут живо напомнить вам цветущую лужайку. Шерсть меринаса похожа на рыжие бархатцы, а нежнейшая розовая альпака — на астранции. Цвета пряжи, тканей, палитры красок, яркие принты и сам творческий процесс, когда вы создаете что-то новое с помощью всего этого, может заменить выброс нейромедиаторов от прогулки по пронизанному солнечными лучами цветущему летнему саду.

Заниматься творчеством зимой — отличная тактика, которая помогает вырабатывать все те химические вещества, улучшающие настроение, действие которых ослабевает в эти унылые месяцы.

Прибавьте к этому радость, которую приносит приготовление пирога, восторг от шоколадного кекса, сделанного всего за пять минут, уют связанной вручную шали и то глубокое удовлетворение, которое приносит встреча с друзьями и совместное творчество; не забудьте про сам результат в виде вкусного, уютного, красивого или шерстяного арсенала, с которым легче преодолеть натиск зимы.

У вас в руках творческое руководство по выживанию зимой, способ принять серые дни и заполнить их теплыми митенками и вкусной едой. Хватайте свои крючки, пряжу и какао. Вперед, в холод...

¹ <http://www.theweathercompany.com/SAD%20research%20UK>
и <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/seasonal-affective-disorder-1-in-3-people-suffer-from-sad-9814164.html>

² http://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/1586/ba_croghan_c_2013.pdf?sequence=1

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11958969>

⁴ <http://bjp.sagepub.com/content/76/2/50.abstract>

