

The background of the page is a repeating floral pattern on a light blue, textured paper. The pattern consists of various botanical elements: blue five-petaled flowers, clusters of small blue buds, pink flowers with black centers, and sprigs of green leaves and stems. The overall aesthetic is soft and delicate.

*Nemo*



Думочка-оригами 27

Подушка для зубной феи (+ варианты) 29

Треугольная экосумка 31

Фартук с ляжками крест-накрест (+ вариант) 33

Штаны для йоги 35





## *Лето. Здоровье*

ПЕРВОЕ, ЧТО СВАЛИЛОСЬ НА МЕНЯ ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ ПОМИМО жуткого кашля и нечеловеческой усталости, — это внезапно освободившееся время. Я привыкла к распланированным до последней минуты дням и впадала в ступор при виде опустевшего календаря. И как назло, успела записать Коко в несколько летних лагерей, предполагая, что буду занята с утра до вечера, а муж вышел на новую работу. Что же делать?

На самом деле первые несколько недель в своем новом статусе безработного я ни на что не годилась. Базедова болезнь — это аутоиммунное заболевание. Оно связано с повышенной выработкой тиреоидных гормонов, так называемым гипертиреозом, и проявляется ужасными симптомами: выпученными глазами, зобом, повышенным сердцебиением, дрожанием рук. Заболевшие часто страдают от бессонницы и повышенной тревожности. Это как выпить энергетический напиток, но вместо бодрости получить плохое самочувствие и учащенное сердцебиение. В мае 2012 года мои анализы внушали серьезные опасения, и врач попросила подумать насчет операции по удалению щитовидной железы.

Но что самое интересное — мне удалось избежать типичных для гипертиреоза признаков. Я постоянно оценивала себя на предмет пучеглазия и зоба, но отклонений не замечала. Загадочный синяк под глазом и странные зрачки, о которых раза два вскользь упомянула мама, не в счет. Но — с признаками или без них — я была очень больна. Когда я ворочалась в полусознательном состоянии и думала,

что выплуну легкие от кашля, Коко присаживалась рядышком и держала меня за ноги. Тихим тонким голоском она спрашивала одно и то же: «Мама, что с тобой? Ты умираешь?» Я не знала, что ответить, и только сжимала ее руку.

А еще я потеряла форму. Словно по чьей-то злой шутке, будучи человеком, имевшим проблемы с восприятием тела с подросткового возраста, умудрилась набрать почти девять килограммов. Хотя при Базедовой болезни, как правило, сильно худеют. К тому же за шесть месяцев болезни я постарела лет на пятнадцать. Стояла перед зеркалом и удивлялась: что за старуха передо мной?

Первый месяц я почти всегда спала, и это оказалось самым приятным за последние годы. В остальное время жадно глотала книги. Особенно притягивали антиутопии для подростков. Футуризм, стимпанк и фэнтези — мне нравилось переноситься в другие миры, где добро побеждает зло и зарождаются невинные влюбленности. На фоне обезлюдевших разоренных земель, где на исходе запасы еды и питьевой воды и разыгрываются сверхъестественные конфликты, собственная история казалась менее трагичной.

Через несколько недель практически беспробудного сна кашель утих и появились первые признаки превращения зомби в человека, но сильная слабость еще не отпускала. Я много размышляла о своем теле и здоровье в целом, поэтому помимо молодежных антиутопий обложилась книгами о здоровом образе жизни. И, проведя подробное, хотя и ненаучное исследование, проанализировала ситуацию. С момента постановки диагноза какая-то часть меня сомневалась в возможности выздоровления при помощи лекарств и противилась идее пичкать организм «химией». Возможно, поэтому, неосознанно или ненамеренно, я «забывала» принимать таблетки. Вооружившись теоретическими знаниями и свободным для размышлений временем, пыталась прислушаться к своему телу. Постоянно спрашивала себя: «В чем оно нуждается? Чего хочет?» Через какое-то время стал постепенно вырисовываться ответ. Тело нуждалось в отдыхе, хорошем питании и движении. Поэтому, несмотря на предписания врача, я отложила лекарства в сторону и сосредоточилась на основах — сне, питании и физических упражнениях. Вполне разумное, но для меня неожиданное и непростое решение. Идея послушаться эндокринолога совсем не понравилась сидящему внутри гипертрофированному

пипл-плизеру\*, и тем не менее я чувствовала, что движусь в правильном направлении.

Со временем я стала регулярно спать минимум по восемь часов и решила, что привычка здорового сна уже сформировалась. Пора было переходить ко второму пункту.

То, как питалась наша семья, оставляло желать лучшего. Мы пристрастились к готовой еде и частенько заказывали блюда в местных вьетнамских и тайских заведениях или в пиццерии. При этом фактически забыли вкус зелени. Если с заказом по каким-то причинам не выходило, я отправлялась на кухню, пытаюсь сделать что-то на скорую руку. Повар из меня вполне сносный, но не слишком изобретательный: готовлю одни и те же блюда, чаще всего пасту с сыром, поскольку она не требует усилий и приходится по вкусу всей семье. Естественно, после такой еды оставалась тяжесть в желудке, и я ложилась спать вялой и утомленной.

Первым моим нововведением стало увеличение в рационе овощей. На каждый ужин я начала готовить салат. Уж это было мне под силу. Нарезание овощей превратилось в терапевтическое и медитативное занятие, и спустя какое-то время я заметила, что жду не дождусь вечера. После перешла к экспериментам с зелеными смузи и соками. Весь следующий месяц я только спала, измельчала и читала. Это действовало: стали возвращаться силы и исчезло желание прилечь после несложной работы. Кожа посвежела, морщинки слегка разгладились — какой приятный бонус!

Раз энергии прибавилось, пора было переходить к физической активности. Но я не переносу спорт — ни в каком виде. Даже не вспомню, сколько абонементов в фитнес-клубы просрочила, во сколько йога-студий заходила с блеском в глазах, чтобы уже через неделю-две, потупившись, попросить о возврате. Еще в средней школе я убедила себя, что бег — не мое, и десятилетиями в это верила.

Но мое исследование недвусмысленно указывало на пользу тренировок. Если и существует магическая пилюля, то это физические упражнения. Зная свою предрасположенность к выгоранию, я начала с малого — 10-минутной ходьбы. На тот момент это был максимум

---

\* Пипл-плизер — человек, который стремится угождать окружающим, не высказывает своего мнения, не умеет говорить «нет». *Прим. перев.*

возможного, даже с учетом появившейся энергии. В любом случае двигаться в день на десять минут больше — уже хорошо!

Я не переодевалась в спортивный костюм, выходила в сабо и медленно обходила жилой дом. Каждый день. В течение нескольких недель постепенно увеличивала длительность прогулок и в какой-то момент извлекла из недр гардероба теннисные туфли.

Спать, измельчать, ходить... В тихом размеренном ритме прошла половина лета, мне становилось лучше с каждым днем. Но при этом не отпускало чувство вины перед близкими, которых я игнорировала столько месяцев. В качестве своеобразной компенсации пообещала дочке перекрасить ее спальню ко дню рождения в розовый цвет. Пока Коко отдыхала в гимнастическом лагере, я передвинула мебель (едва не оставшись под ней навеки), застелила пол пленкой и, помахав валиком, превратила комнату в розовую страну чудес. Кто бы мог подумать, что покраска стен такой замечательный вид спорта? Когда Коко уехала в кулинарный лагерь, я на волне энтузиазма перекрасила спальню из неоново-желтого в светлый серебристо-серый. Дочка отправилась в зоолагерь, а я купила в магазине стройматериалов фанерные листы, затонировала их и соорудила в подвале полку — и все ради того, чтобы она рухнула. Со сконфуженным видом пришлось обращаться за помощью к мастеровитому соседу (как выяснилось, моему супругу, как и мне, не хватало умения в таких делах). В конце июля я покрасила одну стену на кухне краской с эффектом меловой доски, а муж написал на ней гигантскими буквами: «Я люблю Коко».

Убирая в кладовку малярные принадлежности и остатки красок, я наткнулась на старую швейную машину. В последний раз работала на ней, когда Коко была совсем маленькая. Как давно я ничего не шила... Надо будет над этим подумать.

«Надо же, как вам удалось? Анализы крови чудесные!» — я сидела напротив эндокринолога и выполняла тест на дрожащие руки (нужно вытянуть их перед собой ладонями вниз и стараться держать неподвижно). Руки не тряслись. Врача мало радовал мой отказ от приема лекарств, но сейчас она не могла оторвать глаз от показателей и не переставала удивляться тому, что гормоны нормализовались.

Она призналась: я была первой среди ее пациентов, кто достиг настолько поразительных результатов лишь подручными средствами. Я же рассказала ей о переменах в своей жизни, о том, как сплю,

измельчаю овощи и хожу/крашу. Добавила, что очень хочу избавиться от стресса и размышляю, стоит ли возвращаться к хобби, заброшенному несколько лет назад. «Что бы это ни было, продолжайте!» — с жаром воскликнула врач. Именно это мне и хотелось услышать. Тогда я поняла, что созрела для очередного этапа — творчества.

Мои летние проекты — это подборка милых и практичных вещей, которыми я воздаю должное своей спасительной троице: здоровому сну, правильному питанию и физической активности. Многие приведенные здесь проекты включают в себя элементы оригами. Это традиционное японское искусство сопровождает меня всю жизнь. Мне кажется, это настоящее волшебство: взять листок бумаги (или кусочек ткани), всего лишь тут сложить, там загнуть, подкрутить — и полностью преобразить. Именно так выглядел летний реабилитационный период: маленькими шагами я двигалась к выздоровлению.







# ДУМОЧКА-ОРИГАМИ

СОН. ВСЕГДА НЕДООЦЕНИВАЛА СИЛУ СНА, но теперь уверена, что именно то дремотное лето запустило процесс моего выздоровления. Множество дней прошли в полусне в обнимку с подушкой, и я поняла, сколько удовольствия доставляет маленькая стильная вещичка, на которой покоится моя голова. Замысловатый вид этих подушек своими складками и формами напоминает оригами. Думочки украсят любое место — кровать, диван или уютный уголок для чтения. Инструкция на с. 134.





## ПОДУШКА ДЛЯ ЗУБНОЙ ФЕИ (варианты: волс + кит + пингвин + бабочка)

В ТО САМОЕ ЛЕТО У ДОЧКИ СТАЛИ ОДИН ЗА ДРУГИМ выпадать молочные зубы, и я сшила для зубной феи маленькую подушку, украсив ее ручной вышивкой. Получилась элегантная вещичка с потайным кармашком. Как только выпадал зубик, Коко с благоговением вкладывала его в карман вместе с запиской. Затем подсовывала все под свою большую мягкую подушку и, прежде чем провалиться в сон, пару минут размышляла вслух над подарком зубной феи. Заслышав дочкино глубокое дыхание, я проскальзывала в комнату с зажатой в кулаке долларовой бумажкой. Больше всего мне запомнилась записка «Принесите, пожалуйста, \$100». Не знаю, как зубная фея, а я поразились дерзости Коко.

Первая подушка получилась совсем простой, но для книги я решила усовершенствовать проект — добавить магии оригами, элементы в технике сашико и потайной кармашек. Я пересмотрела множество форм животных и выбрала пингвина, кита и бабочку. Еще планировала сшить волка, но в итоге получился гибрид волка, лисы и собаки, что тоже неплохо. Зверя мы назвали волсом. Инструкция на с. 138.

