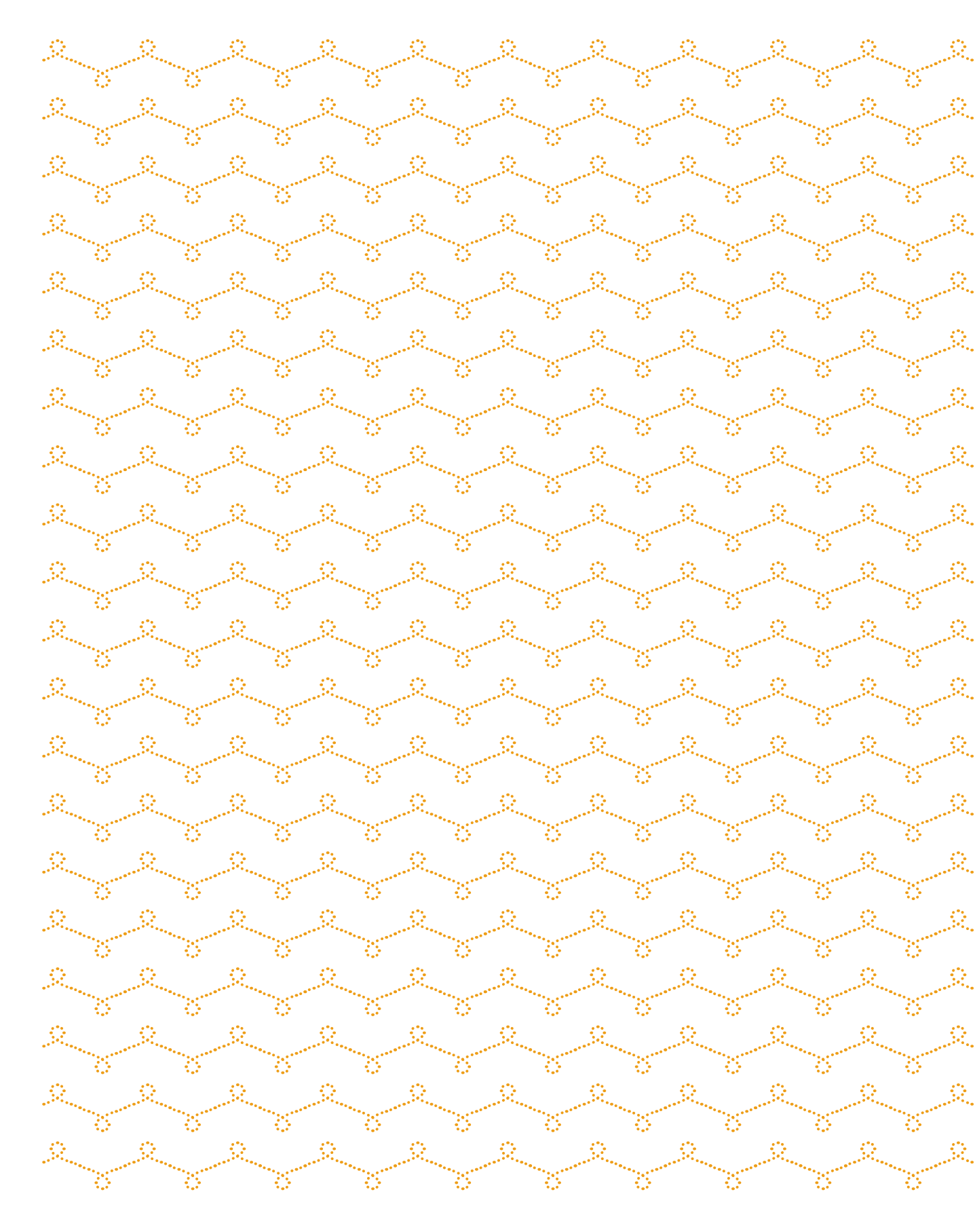


DEPRESJA

JEDZENIE, KTÓRE LECZY



Karolina i Maciej Szaciłło

DEPRESJA

JEDZENIE, KTÓRE LECZY

Spis treści



Wstęp

11

Otwórz drzwi

12



Czym jest depresja?

19

Czy to już depresja,
czy jeszcze rozczarowanie?

24

Od euforii do depresji

27

Jestem odpowiedzialna za...

29

Chcę, a nie muszę!

31

Płacz, który leczy

33

Ajurveda, ciało, umysł i... jelita

37

Miłość

40

Przytul się

42

Uśmiech wdzięczności

44



Cztery poziomy zdrowia i energii

49

CZTERY ŹRÓDŁA ENERGII

51

CZTERY POZIOMY ZDROWIA

54

Poziom społeczny

54

Ciało

55

Umysł

57

Energia, serce i czakry

60



PrzyGOTUJ się

65

PrzyGOTUJ się do... zmiany stylu odżywiania 67

PrzyGOTUJ się do... gotowania 72

Upiekło mi się 90



Twój powrót do równowagi

103

Jednoosobowa kolacja w doborowym towarzystwie 105

Jedzenie, które leczy depresję 107

Naturalne „antydepresanty”
(z punktu widzenia współczesnej dietetyki) 108

Naturalne „antydepresanty”
(z punktu widzenia ajurwedy) 118

CO POWINIENES PIĆ? 122

Rozgrzewająca woda ziołowa 124

Herbatka z gotu kołą, melisą i płatkami róży 126

Virgin melisowe mojito 129

Lemoniada octowa 129

Ajurwedyjskie karkade 130

MENU JESIENNO-ZIMOWE | Śniadania 132

Owsianka z czekoladą i chilli 132

Jaglana polenta na zakwasie 136

Jaglanka z pieczonymi gruszkami 138

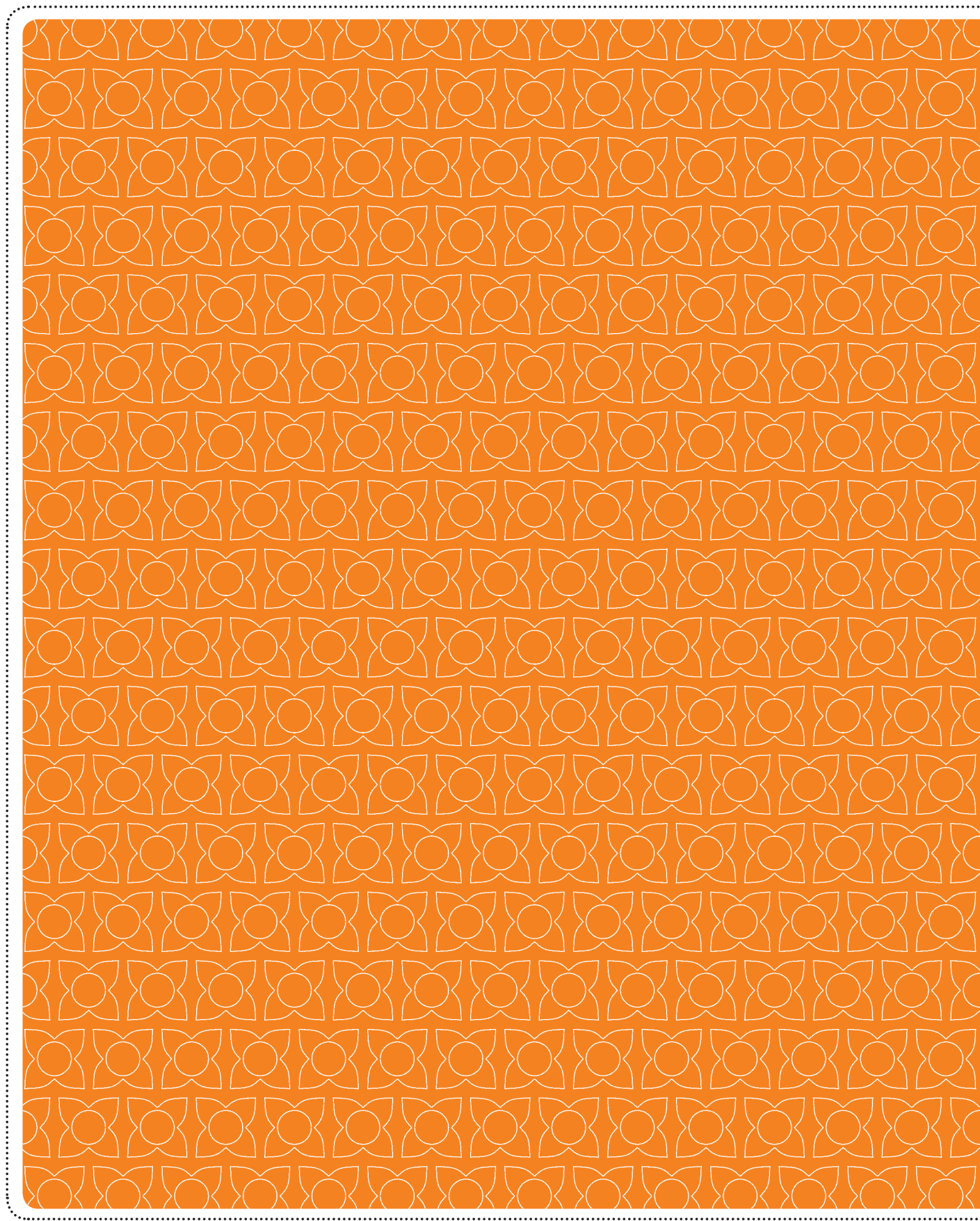
Indyjska tofucznica 141

Bliny za zakwasie	143
Pobudzający krem z dyni z pestkami	144
Upma z brązowego ryżu	147
Propozycje innych jesienno-zimowych śniadań:	149
MENU JESIENNO-ZIMOWE OBIADY	150
Kitchari na poprawę nastroju	150
Salatka z pieczonej dyni i ciecierzycy	154
Żurek na zakwasie	157
Słodko-kwaśne tofu	158
Placuszki z czarnej soczewicy i brązowego ryżu	161
Makaron z groszkiem cukrowym i pak choi	163
Pikantna grochówka	167
Żytnia pizza rossa na zakwasie	168
Propozycje innych jesienno-zimowych obiadów:	169
MENU JESIENNO-ZIMOWE KOLACJE	170
Brokuł w zielonym cukiniowym sosie	170
Miso z pieczonym czosnkiem, pomidorkami i selerem	172
Pikantny barszcz ukraiński	175
Faszerowane pieczone bataty	176
Pieczony fenkuł z bazyliowym majonezem	178
„Frytki” z topinamburu z pikantnym szafranowym mojo	181
Kolendrowe klusieczki w pomidorowym sosie	182
Pikantny rasam	184
Propozycje innych jesienno-zimowych kolacji:	185
MENU JESIENNO-ZIMOWE PRZEKĄSKI	186
Ajurvedyjska czekolada	186

Krem szafranowo-jaglany na zakwasie	188
Ciasteczka cynamonowe	190
Tarta z czekoladą	192
Indyjskie chrupki	195
Chrupki z ciecierzycy	196
MENU WIOSENNO-LETNIE ŚNIADANIA	198
Sałatka owocowa z chilli i miodem cynamonowym	198
Malinowe gruszki/jabłka	201
Domowy roślinny jogurt z owocami	202
Pobudzający koktajl z truskawek i kolendry	204
„Twarożek” z rzodkiewką i kiełkami	207
Wiosenne kanapki z pastą umami	208
Smażone czerwone pomidory, tofu i grzanki	210
Propozycje innych wiosenno-letnich śniadań:	211
MENU WIOSENNO-LETNIE OBIADY	212
Kolendrowa komosa z sałatką Ani	212
Ciecierzycy w pomidorach	214
„Ave Cezar” ze szparagami	216
Spaghetti à la arabiatta	218
Sałata Cobb	220
Prawie jak faszerowane wielkanocne jajka	222
Parowane szparagi z pikantnym „sosem holenderskim”	225
Sałata z bobem i pikantnym sosem miodowo-musztardowym	226
Propozycje innych wiosenno-letnich obiadów:	227
MENU WIOSENNO-LETNIE KOLACJE	228
Krem z cukinii z pieczonymi pomidorami	228
Koperkowa z kalafiorem	230

Lekki makaron w sosie bazyliowo-cukiniowym	233
Salata z ostrym czerwonym mojo	234
Krem z selera naciowego z karmelizowanymi marchewkami	237
Wiosenna zupa ze szparagami	238
Orzechowy chłodnik z botwiny	240
Letnia zupa ze szparagami i czarną soczewicą	243
Propozycje innych wiosenno-letnich kolacji:	244
MENU WIOSENNO-LETNIE PRZEKĄSKI	246
Szejk truskawkowo-szafranowy	246
Truskawki w czekoladzie	249
Owocowo-melisowy koktajl	250
Melisowe lassi	251
Warzywa z orzechowym pesto	252
Wafle ryżowe z guacamole	254
Jak poza dietą możesz dążyć do szczęścia?	255







Wstep



OTWÓRZ DRZWI

„Jak się dzisiaj czujesz, synku?” – pyta matka jednego z głównych bohaterów cieszącego się olbrzymią popularnością serialu *13 powodów*. „Dobrze!” – odpowiada syn ze spuszczonego wzrokiem. „Świetnie!”, „Dobrze!”, „Daj mi spokój, nie draż mamol”, „Nie chcę na ten temat rozmawiać!” – te odpowiedzi słyszymy najczęściej. Samobójcza śmierć Hannah Baker w *13 powodach* otwiera puszkę Pandory w cieszącym się dobrą opinią liceum w niewielkiej amerykańskiej miejscowości. Na światło dzienne wychodzą prześladowanie, nękanie, rasizm, a nawet gwałty. Jednak naszym zdaniem wśród wszystkich tragicznych powodów, które doprowadziły Hannah do podjęcia tej finalnej decyzji, najważniejszy jest jeden – nieumiejętność wyrażenia swoich emocji. Nieumiejętność radzenia sobie z lękiem, smutkiem, żalem. W końcu brak umiejętności w skontaktowaniu się z nimi i nazwania ich. Z podobnym problemem boryka się coraz większa liczba nie tylko amerykańskich, ale również europejskich i polskich nastolatków. Boryka się coraz większa liczba ludzi na naszej planecie. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że do 2020 roku depresja będzie drugą najczęstszą przyczyną śmiertelności na świecie! Choruje na nią ponad 350 milionów ludzi. I choć ciężko jest

określić dokładną liczbę, jedno jest pewne. Skala zjawiska rośnie z roku na rok. Dotyka coraz młodszych, coraz bardziej bezradnych i... smutnych. Zdobyła już nawet niechlubne miano epidemii XXI wieku. Epidemii, która podobno dotyczy dwa razy częściej nas – kobiet.

Jak pisze Alexander Lowen, światowej sławy psychiatra, psychoterapeuta i twórca bioenergetyki, na którego będziemy się bardzo często powoływać w naszej książce, depresji nie wywołuje smutek. U podłoża tej choroby leży przede wszystkim brak kontaktu z własnym smutkiem. Również brak kontaktu ze wspomnianym żalem, lękiem i pojawiającą się w jego następstwie złością. Słowem: brak kontaktu z własnymi emocjami. Wypieranie ich, „zamiatanie ich pod dywan”, udawanie, że nie istnieją. „Świetnie radzę sobie z emocjami” – lubimy o sobie mówić i myśleć współcześnie. Bardzo dużo energii wkładamy w budowanie wizerunku osób świadomych, szczęśliwych i doskonale zorganizowanych. Mnóstwo energii poświęcamy na udawanie kogoś, kim tak naprawdę nie jesteśmy. „Doskonale wypieram emocje” – powinno więc brzmieć zgodne z prawdą zdanie. Jak przestać to robić? Jak skontaktować się z własnymi uczuciami? Jak nie wpaść w sidła depresji?





I co być może najważniejsze: co zrobić, kiedy się już w nie wpadło?

Na te wszystkie pytanie odpowiadamy w książce *Depresja. Jedzenie, które leczy* – trzeciej już części serii poświęconej tematyce leczenia nie tylko przez pożywienie. Leczenia poprzez medytację, proste i bezpieczne techniki oddechowe, a nawet asany jogi. Leczenia poprzez odpowiednio dobrane mieszanki ziół i zabiegi olejowe, które podpowiada licząca sobie ponad

5 tysięcy lat ajurweda (najstarsza nauka o zdrowiu). W końcu leczenia dzięki pracy z emocjami. Zagłębienia do środka, konfrontowania się z tym, co w nas piękne i co w nas trudne. Przyglądania się przeróżnym skomplikowanym mechanizmom i uwarunkowaniom emocjonalnym, które najczęściej zostały ukształtowane w dzieciństwie. Mechanizmom, u których podstawy leży... brak miłości. Rozpaczliwe pragnienie bycia kochanym.



W kolejnych rozdziałach książki *Depresja. Jedzenie, które leczy* przeprowadzimy cię przez tę trudną do zdiagnozowania chorobę. Pokażemy, jak korzystając z wielu naturalnych narzędzi, powrócić do równowagi. Bo to ona – jak podkreśla medycyna Wschodu – jest warunkiem naszego zdrowia i... szczęścia. W rozdziale *Czym jest depresja* podpowiemy, w jaki sposób *depresja może otworzyć drogę do nowego, lepszego życia*. Korzystając ze wskazówek twórcy bio-energetyki, wyjaśnimy, jak ją właściwie zrozumieć i *poczynić odpowiednie kroki*. Pokażemy istotny związek między obniżeniem się nastroju a naszym dzieciństwem i braniem odpowiedzialności za swoje życie (i emocje). „Narysujemy” również cienką granicę oddzielającą pozornie przyjemny stan euforii i... depresji. W *Czterech poziomach zdrowia i energii* wymienimy najważniejsze jej źródła. Przedstawimy link pomiędzy wysokim poziomem energii a szczęściem. I odwrotnie: zależność między „słabo naładowaną baterią życiową” a depresją. Ponad wszelką wątpliwość wykazemy, że naszego zdrowia (zarówno psychicznego, jak i fizycznego) nie powinniśmy rozpatrywać jednotorowo. Skupiając się wyłącznie na ciele lub na umyśle. To ciało, umysł (i emocje), energia (innymi słowy – duch) i poziom społeczny składają się na tę skomplikowaną strukturę, którą jesteśmy. Ich wzajemna zależność jest szczególnie widoczna w przypadku depresji. Przede

wszystkim jednak opowiemy o sercu. O tym, dlaczego według zarówno ajurwedy, jak i medycyny chińskiej serce nie jest tylko organem podtrzymującym życie. Jest naszym głównym „centrum dowodzenia”. Zawiaduje całym naszym życiem. W *Przygotuj się* już tradycyjnie odnajdziesz proste i przejrzyste zasady, które mogą wspomóc twój powrót do równowagi oraz przepisy na nowe i znane z naszych poprzednich książek pieczywo, mieszkanki przypraw, masło klarowane, kiszonki i pikle. Piąty rozdział (*Twój powrót do równowagi*) poświęciliśmy jedzeniu, które leczy. Dokładnie omówiliśmy zasady komponowania i tworzenia posiłków (zgodnych zarówno ze współczesną medycyną, jak i ajurwedą), które mają jedno zadanie – poprawić twój nastrój! Zadbamy więc o odpowiednią florę bakteryjną jelit. Będziemy się rozgrzewać i pobudzać w naturalny sposób. Wzbogacimy naszą dietę m.in. w nienasycone kwasy Omega-3, cynk, selen, magnez i witaminy z grupy B. W *Twoim powrocie do równowagi* znajdziesz przede wszystkim propozycje na blisko 70 śniadań, obiadów, kolacji, przekąsek i napojów, które pomogą ci odzyskać zdrowie. Menu, jak w każdej naszej dotychczasowej pozycji, przedstawiamy w dwóch wariantach: wiosenno-letnim i jesienno-zimowym. Ostatni rozdział książki odpowiada na pytanie: „Jak poza dietą możesz dążyć do szczęścia?”. Opisaliśmy w nim całą poranną antydepresyjną



praktykę. Dzień rozpoczniemy od krótkiego spaceru. Po nim przyjdzie czas na masaż ciepłym olejem, prysznic i... kilka prostych, poprawiających nastrój asan jogi. Na zakończenie wykonamy serię oddechów i oczyszczającą głowę ze zbędnych myśli medytację. Podpowiemy ci również, jak odpowiednio oczyścić przestrzeń w domu, jak nie ulegać poczuciu winy, a nawet jakimi kolorami się otaczać.

„Karola, czy depresja nie kojarzy ci się z zamkniętymi drzwiami? Jesteśmy zamknięci w sobie, skoncentrowani na własnym cierpieniu. Jesteśmy również zamknięci na innych, odcięci od energii płynącej z otaczającego nas świata” – powiedział nagle Maciek w trakcie ostatniego tygodnia naszej wiosennej odNOWY na słonecznym Synaju. Chwilę później wpadł na pomysł sesji zdjęciowej do książki, w której głównym bohaterem były właśnie... drzwi. Drewniane, kolorowe, odrapane, morskie, bajeczne i orientalne – drzwi symbolizujące budzenie się naszej świadomości. Drzwi, które otwierają nas na świat. Drzwi umożliwiające nam dostęp do nieskończonych pokładów miłości i szczęścia ulokowanych w nas samych. Pamiętam, że tego samego upalnego i dusznego dnia (te ostatnie zdarzają się w Dahab rzadko) obojgu brakowało nam siły (i entuzjazmu). Nie chciało nam się wychodzić z willi. Chcieliśmy ukryć się przed ludźmi, przed słońcem, przed światem. „Karola, wyjdźmy i zróbmy zdjęcie. To podniesie

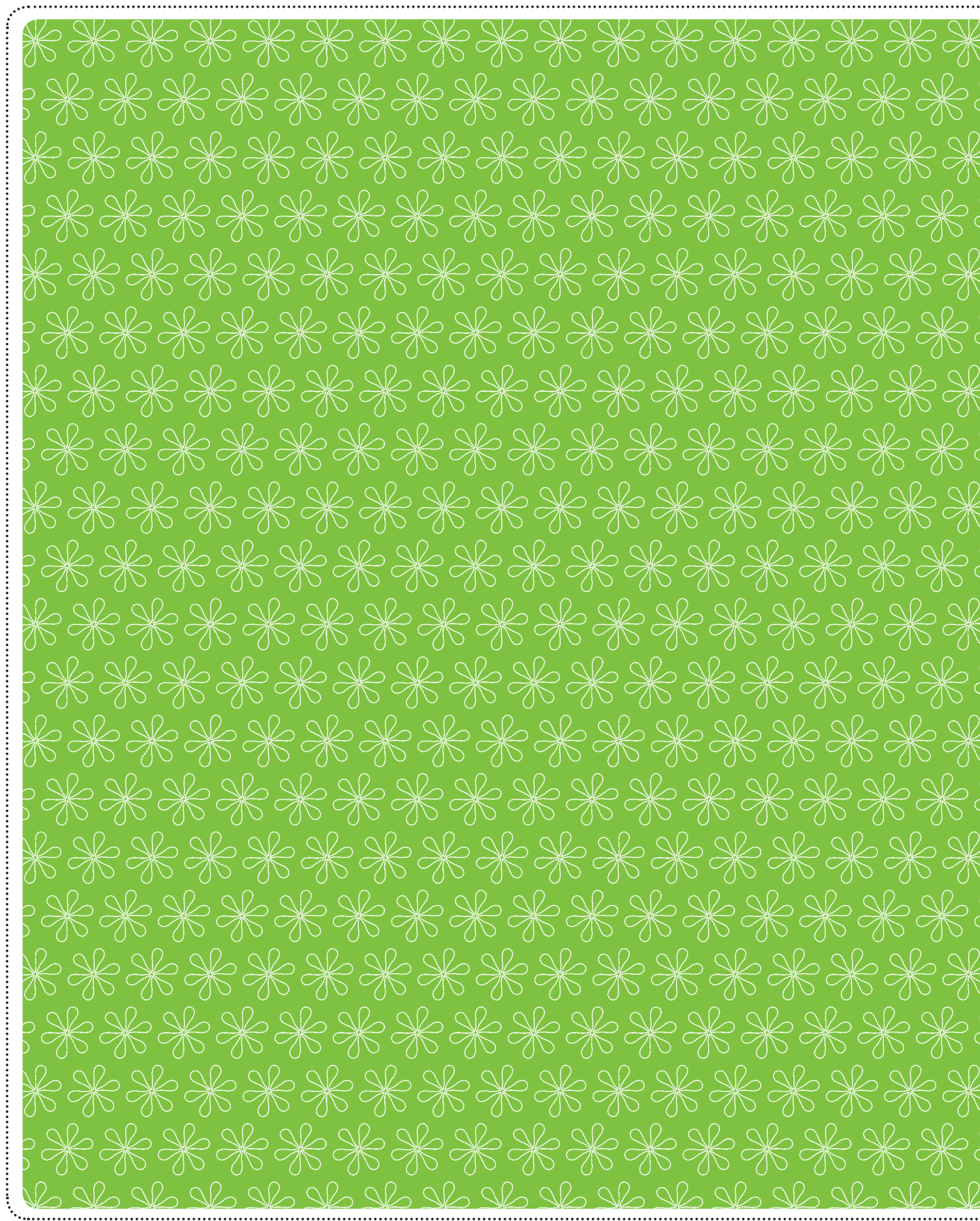
nasz poziom energii...” – powiedział mój mąż. Zabraliśmy aparat i wyszliśmy z domu. Kiedy tylko zaczęliśmy działać, zaczęliśmy się dzielić, energia wróciła. Pojawił się uśmiech (jak widać na załączonych obrazkach). Mamy nadzieję, że spoglądając na nasze roześmiane twarze, udzieli wam się atmosfera radości i zabawy, która towarzyszyła nam w trakcie tych kilku słonecznych sesji.

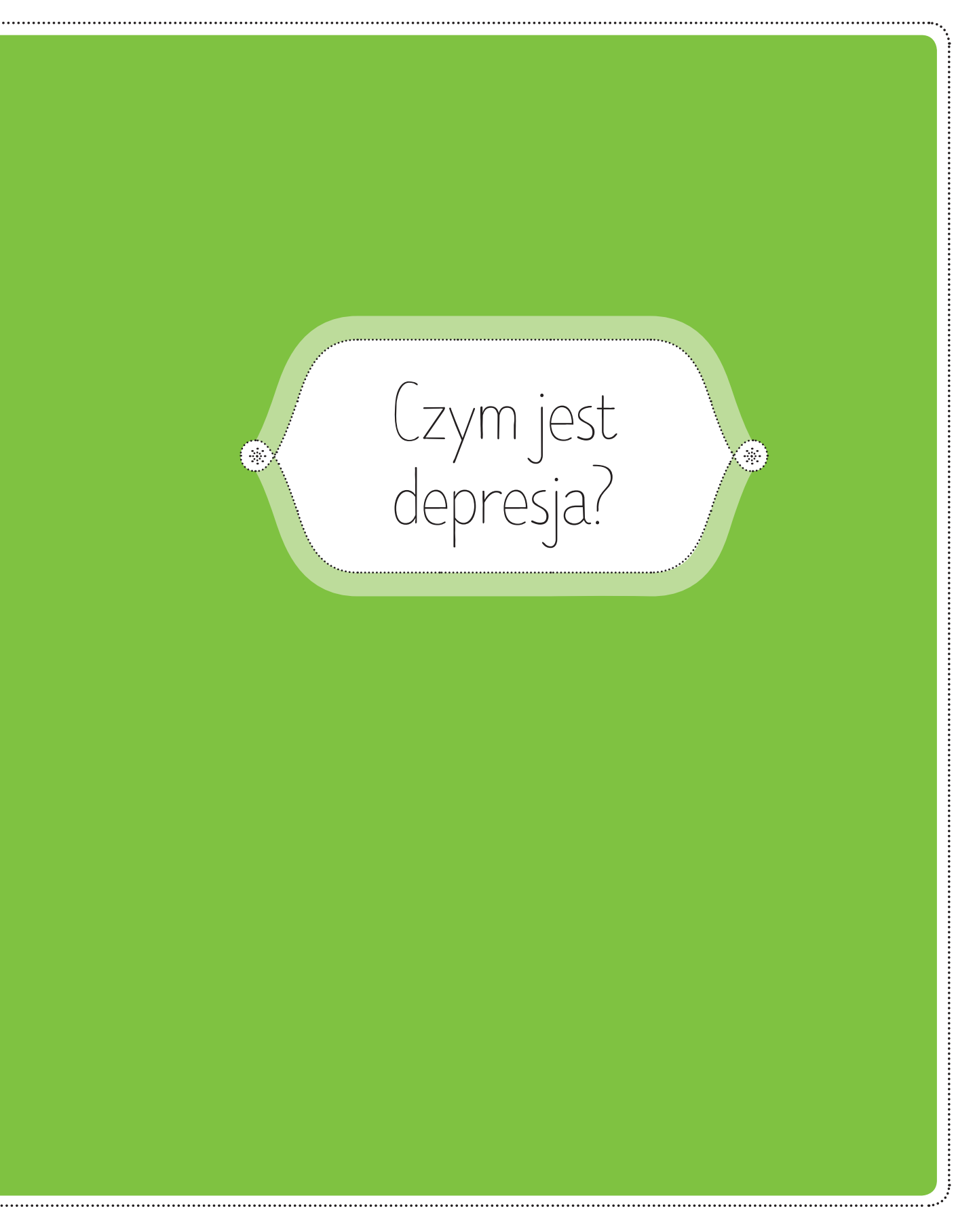
Podobnie jak poprzednie nasze książki, *Jedzenie, które leczy* czy *Zdrowa tarczyca. Twoja droga do równowagi hormonalnej*, książka, którą trzymasz w dłoni, zdecydowanie wykracza poza zwykły poradnik zdrowego odżywiania. Nie byłibyśmy w stanie tego osiągnąć, gdyby nie współpraca z zaprzyjaźnionymi specjalistami. Nadzór merytoryczny nad całym menu przedstawionym w *Depresja. Jedzenie, które leczy* objęła Emilia Lorenc, diagnosta laboratoryjny, doradca dietetyczny i biolog molekularny. Jest ona również autorką wszystkich ramek „Zdaniem doradcy żywieniowego”. Emilia, która łączy w swojej pracy starożytną mądrość medycyny naturalnej i współczesnej dietetyki, na co dzień układa diety (m.in. oczyszczające) indywidualnie dopasowane do potrzeb swoich pacjentów. Wraz z mężem prowadzi Fundację Instytut Medycyny Integracyjnej i projekt www.zdrowyprzedszkolak.org. Emilia prywatnie jest mamą trójki dzieci. Z kolei starożytną mądrość me-



dycyny wschodu reprezentuje Przemek Wardejn, nasz wieloletni przyjaciel, a ponadto konsultant ajurwedyjski, trener interpersonalny, nauczyciel medytacji i instruktor jogi. Ajurwedą zajmuje się ponad 15 lat. Uczył się jej w Kanadzie, Niemczech, Stanach Zjednoczonych, Polsce, ale przede wszystkim w Indiach. Podczas swoich kilkunastu pobytów w tym kraju spędził wiele miesięcy w różnych klinikach ajur-

wedyjskich. Dyplom konsultanta uzyskał w Ayuskama Institute w Rishikesh. Jest twórcą aplikacji mobilnej do medytacji słowonline.org. Przemek jest autorem ramek „Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego”. Uwaga: W *Depresji. Jedzenie, które leczy* znajdziesz cytaty nie tylko z książek wspomnianego Alexandra Lowena, ale również z naszych poprzednich pozycji, m.in. *Na szczęście. Przewodnika po świadomym życiu*.





Czym jest
depresja?





Jednak depresja może otworzyć drogę do nowego, lepszego życia, jeśli właściwie ją zrozumiemy i poczynimy odpowiednie kroki.

Alexander Lowen, *Depresja i ciało**

KAROLINA: Tłumienie uczuć sprawia, że jednostka jest podatna na depresję, bowiem nie może polegać na uczuciach jako na przesłance do działania. Jej emocje nie płyną dostatecznie szerokim strumieniem, aby wskazać wyraźny kierunek. (...) Traci wiarę w siebie i szuka wskazówek w świecie zewnętrznym. Tak została ukształtowana przez rodziców, których miłości i akceptacji potrzebowała. Jako dorosła osoba jest gotowa na wszystko, by zyskać miłość i aprobatę otoczenia. W tym celu stara się wykazać, że zasługuje na traktowanie, jakiego pragnie. Wymaga to gigantycznego wysiłku, gdyż poprzeczka wisi wysoko, więc mobilizuje i angażuje w to przedsięwzięcie całą swoją energię (...) Sposób dowodzenia, że jest się godnym miłości, zależy od wartości wyznaczanych przez rodziców. Dla jednych są to osiągnięcia, dla innych usługowość i negowanie własnych potrzeb (...) Niektórzy rodzice żądają, by dziecko się wyróżniało. Inni oczekują od niego konformizmu, podporządkowania i gorliwości w pracy. Dziecko, które usiłuje spełnić te oczekiwania (rzadko wyra-

żone otwarcie), zmierza ku depresji. (...) Dla kogoś, kto nie otrzymał w dzieciństwie miłości i akceptacji, za którymi tęsknił, mam jedną radę: „Zapomnij o tym”. Po osiągnięciu dorosłości trzeba zamknąć ten temat. Nie da się wrócić do dzieciństwa. Ten, kto tego próbuje, poświęca swoją teraźniejszość dla mrzonek (...) – pisał Alexander Lowen w kultowej książce *Depresja i ciało*. Trafiony zatopiony! Nic dodać, nic ująć...

Studia dziennikarstwa w Warszawie (16 osób na 1 miejsce), stypendium naukowe po pierwszym roku, pogoń za najbardziej niedostępnymi i niezainteresowanymi (najczęściej pozornie) mężczyznami, mylenie lęku z miłością, głębokie nurkowania w Egipcie, wspinanie się na dachy (i spadanie z nich), pisanie reportaży do najlepszych magazynów w kraju... – długo jeszcze mogłabym wyliczać sposoby na udowadnianie sobie (i swoim najbliższym), ile jestem warta. Pośród tych spektakularnych momentami euforii, okresy spadku – depresji. Z roku na rok coraz częstsze. „Bieganie, skakanie, w tańcu i ruchu wypoczywanie”, a później spadanie. Co ciekawe, „dół” pojawiał się zawsze w okresach „nudy”, przestoju. W momentach kiedy cały pakiet miesiącami (a czasem nawet latami) wypieranych emocji na kilka chwil dochodził do głosu. Dawał znać o sobie. Na początku cichutko, a następnie coraz wyraźniej pukał do moich pozamykanych na cztery spusty drzwi.

* Alexander Lowen, *Depresja i ciało*, tłum. Paweł Luboński, Czarna Owca, Warszawa 2012.



Depresja jest dziś zjawiskiem powszechnym, ponieważ bardzo wielu ludzi dąży do nierealnych celów, które nie mają bezpośredniego związku z podstawowymi potrzebami istoty ludzkiej. (...) Człowiek pogrążony w depresji jest pozbawiony autopercepcji. Nie widzi siebie takim, jakim jest naprawdę, gdyż jego umysł koncentruje się na nierealnej wizji. (...) Ignoruje życie ciała, życie w teraźniejszości, uważa je za nieistotne, gdyż jego wzrok spoczywa na przyszłych celach. Tylko one się liczą. (...) Depresja jest skutkiem załamania się iluzji – nie uświadomionej, lecz wypływającej z zachowania człowieka – podkreśla Lowen.

Ile lat, ile energii, ile wzlotów i upadków (również dosłownych), ile okresowych dołów, zjazdów i depresji zajęło mi zrozumienie tego tak pozornie prostego mechanizmu, o którym pisze. Zauważenie, że mój umysł

cały czas podróżuje między przeszłością a przyszłością. Planuje, „rozpisuje” i oczekuje. Bardzo rzadko bywa w teraźniejszości. Cieszy się promieniami słońca lub kroplami deszczu leniwie osuwającymi się po szybie. Uśmiechem Jasia, naszego synka zaraz po przebudzeniu, lub tym, jak próbuje małymi, ciepłymi palcami otworzyć moje jeszcze śpiące, rozleniwione powieki. Czuje wdzięczność. Wdzięczność płynącą z rzeczy „małych”. Płynącą ze środka. Wdzięczność, która przyciąga wszelką obfitość, która „indukuje” szczęście”. W końcu raduje się tym, co jest, a nie przylega do tego, czego nie ma... Zobaczyłam, że wyznaczam sobie praktycznie nieosiągalne cele, ponieważ w środku tak bardzo potrzebuję miłości i akceptacji. I choć moi rodzice kochają mnie ze wszystkich sił i włożyli mnóstwo energii, by dać mi szczęście, sami również zostali ukształ-

