

DobraNOC



Karolina i Maciej Szaciłło

DobraNOC


UREGULUJ SWÓJ CYKL DOBOWY I ŚPIJ SPOKOJNIE

Spis treści

Wstęp 11

 **Cykl dobowy i światło** 17

 **Ajurweda i chwila obecna** 37

 **PrzyGOTUJ się na dobry sen** 53

Ghee (masło sklarowane) 68

Kiełki z fasolki mung 71

Kiełki z ciecierzycy 71

Mleko kokosowe 72

Kiszzone buraki 73

Kiszzone marchewki 75

Gomasio 76

Roślinny „parmezan” 77

Dressing miodowy 79

Sos z prażonym sezamem 79

Letni winegret 80

Toskańska mieszanka przypraw 80

 **Cztery pory roku** 83

Wiosna na talerzu | Śniadania 94

Komosianka z ananasem 95

Ryżowy pudding z truskawkami 96

Congee z ryżu, kaszy jaglanej i czarnego sezamu 99

Kanapki z kiełkami 100

Ekspresowa „tofucznicza” ze szczypiorkiem 102

Wiosna na talerzu | Obiady 103

Wiosenna primavera ze szparagami 104

Lankijskie curry z młodych ziemniaków 106

Salata z pieczonymi szparagami 109

Wiosenna sałatka z granatem, kiełkami
i kaszą gryczaną niepaloną 111

Chłodnik z kiszonych buraków z kiełkami rzodkiewki 113

Wiosna na talerzu | Kolacje 114

Zupa z białych szparagów z koperkiem 114

Zupa tajska z białymi szparagami i kolendrą 117

Aglio olio z roślinnym parmezanem 118

Pora na cukinię z kiełkami 121

Wiosenna paella 122

Lato na talerzu | Śniadania 126

Grillowany pomidor, papryka i sałata	128
Orkiszowe gofry ze śmietanką kokosową i owocami	131
Kokosowe racuszki z owocami	132
Odżywczy koktajl truskawkowo-kokosowy	135
Kiełki na patelnię z wiórkami kokosowymi	136

Lato na talerzu | obiady 138

Parowane kiełki fasolki mung w jogurcie	138
Letni makaron z cukinią, bobem/groszkiem, miętą	141
Młode ziemniaki z koperkiem z lassi z kminem	142
Letnie caprese z roślinnym „parmezanem”	144
Sałatka z rukwią wodną i bobem	145

Lato na talerzu | Kolacje 147

Pasta z pieczonymi pomidorami, czosnkiem i ziołami	147
Krem z pieczonych pomidorów i papryki	148
Zupa kokosowa z brokułem, fasolką i kukurydzą	150
Leczo z fasolką szparagową i koprem włoskim	151
Sałatka z grillowanej cukinii, papryki i fasolki szparagowej z ziołami	153

Jesień na talerzu | Śniadania 156

Congee z kaszy jaglanej	157
Azjatyckie „omlety” z warzywami	158
Upma z amarantusa i komosy	161
Kanapki z pastą z brokuła i pieczarek	162
Racuszki gryczane z cynamonem i jabłkami	164

Jesień na talerzu | obiady 165

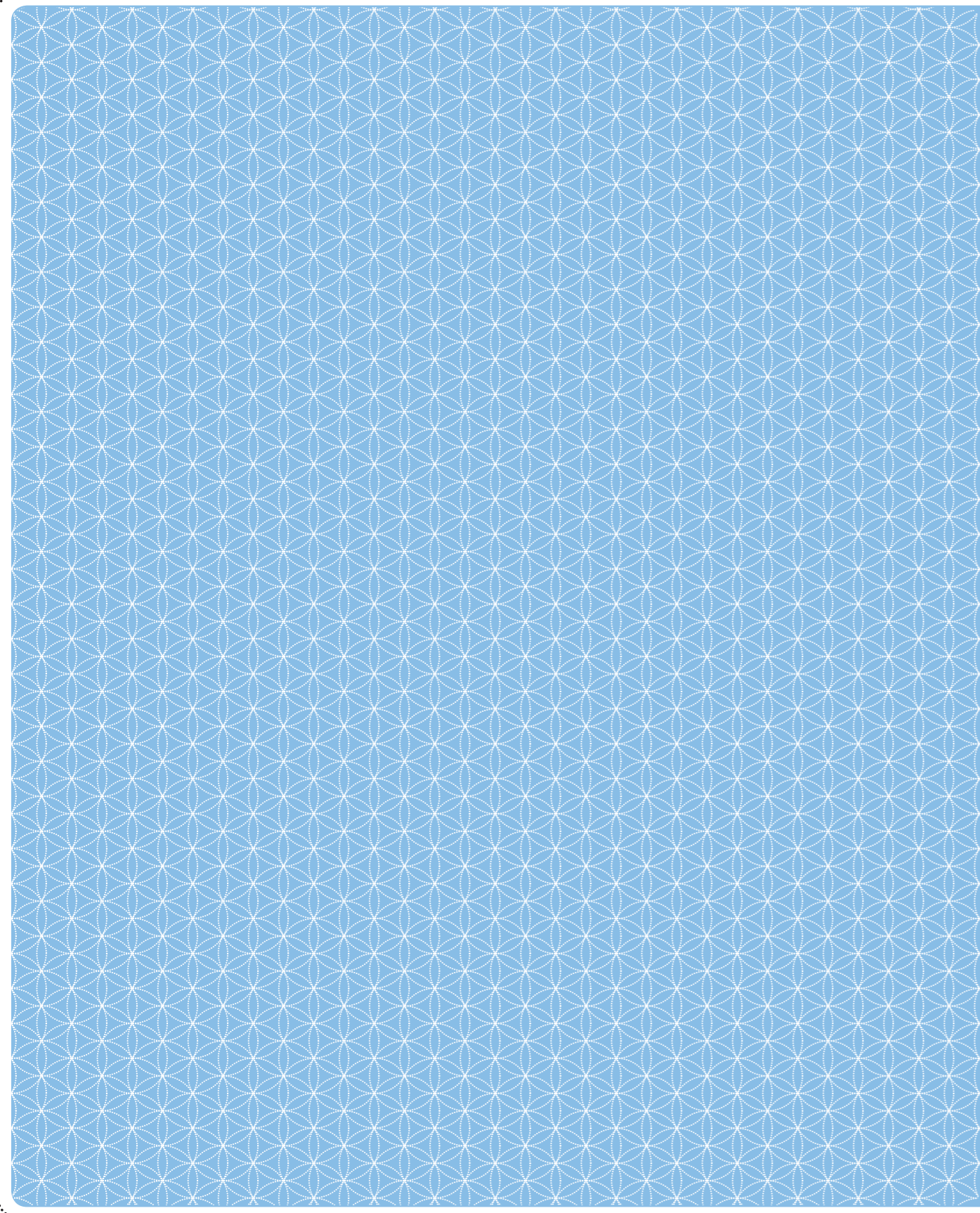
Kotlety z grochu	165
Spaghetti z przyprawą toskańską i tofu	166
Indyjsko-włosko-polska kooperatywa	169
Kaszotto z dynią	170
Dal tadka z ryżem	172

Jesień na talerzu | Kolacje 174

Ekspresowy szpinak z komosą	174
Pieczone ziemniaki i dynia z wędzoną papryką	176
Zupa z dynią i wędzoną papryką	177
Sakiewki z komosą ryżową, tempeh i brokułem	179
Zupa brokułowa	181

Zima na talerzu Śniadania	184
Owsianka z dynią	185
Congee z kaszy orkiszowej	186
Pudding ryżowy z pieczonym jabłkiem	189
Orkiszowe chapati z tahini i miodem	190
Kanapki z pastą z pora i pomidora	193
Zima na talerzu Obiady	194
Gulasz z tofu z miso i sałatka z kiszonych buraków	194
Roślinne bolognese	197
Kotleciki z czarnej soczewicy i kaszy orkiszowej	198
Obłędne kaszotto z kaszy orkiszowej	201
Tempeh z miso i brązowy ryż po egipsku	202
Zima na talerzu Kolacje	204
Krem z pieczonych batatów z curry	204
Zupa z „patyczkami”	205
Kanapki z grillowanym tempeh	207
Roślinny ramen	208
Prosta zupa miso z pieczonym korzeniem pietruszki i dynią Hokkaido	211





Wstep

ODGŁOSY NOCY

(...) Nasłuchuję dźwięków wydawanych przez sowy. Później skupiam się na tykaniu zegara. Przewracam się z boku na bok. Na tyle cicho, aby nie obudzić Karoli. Na tyle głośno, aby dać jej znać, że nie śpię. Tak wspominam naszą pierwszą noc w trakcie letniej odnowy. Tak już się poukładało, że najczęściej ta pierwsza w nowym miejscu (a podróżujemy sporo) jest nieprzespana. Jeszcze do niedawna nieprzespane bywały nawet dwie lub trzy. Jednak oboje włożyliśmy trochę pracy, aby zadbać o odpowiednią higienę snu. Co się zmieniło? Po pierwsze, nieodłączną „towarzyszką” naszych wszystkich podróży została... szałwia biała. To cudowne zioło pochodzi z Ameryki. Znane jest ze swoich właściwości oczyszczających przestrzeń. Wierzyć lub nie (uwierzcie, ja też jestem niedowiarakiem), ale przekonałem się o tym wielokrotnie, że nowe miejsca niosą ze sobą pewien ładunek energetyczny. Przecież w danym hotelowym łóżku spały przed nami setki osób. Miały określone uwarunkowania, marzenia, myśli. Jeśli (podobnie jak ja z moją żoną) jesteście wrażliwi, ów „bagaż emocjonalny” może zaowocować... bezsennością. Wystarczy niewielka ilość dymu z szaławii, aby ów „bagaż” oczyścić. Drugą stosowaną przez nas od lat metodą jest oddychanie naprzemiennie i medytacja (opisaliśmy dokładnie poniżej). Po trzecie, kierując

się ajurwedą wiemy, że bezsenność jest związana z nierównowagą doszy vata (powietrze i przestrzeń). Dlatego tak często pojawia się m.in. w podróży. (...) – *dzielił się Maciek swoim doświadczeniem w książce „Leki z roślinnej apteki”. Jeden z jej 20 rozdziałów zadedykowaliśmy właśnie bezsenności. I choć od publikacji książki minął prawie rok, niewiele się w temacie naszej „nasennej strategii” zmieniło. Na dodatek do dziś zdarzają nam się nieprzespane, wyczerpujące noce. „Karola, nie mogę spać. Macie może jakieś naturalne sposoby na dobry sen?” lub „Czy tę medytację można robić wieczorem i czy pomoże w przypadku bezsenności” – coraz częściej słyszymy podobne pytania od rodziny, znajomych lub uczestników naszych warsztatów. Połączenie wszystkich zmiennych sprawiło więc, że postanowiliśmy napisać całą książkę zadedykowaną uregulowaniu rytmu dobowego i bezsenności.*

Co zatem znajdziesz w „DobraNOC. Ureguluj swój rytm dobowy i śpij spokojnie”? W rozdziale „Cykl dobowy i światło” krok po kroku przeprowadzimy cię przez poszczególne fazy snu, przyczyny i następstwa bezsenności. Wyjaśnimy takie pojęcia jak cykl dobowy i melatonina. Pokażemy również, jaki wpływ ma nasza flora jelitowa na zasypianie. W „Ajurwedzie i chwili obecnej”, korzystając ze wsparcia Przemka Wardejny, zaprzyjaźnionego konsultanta ajurwedycznego, zrobimy krótkie wprowadzenie

do tej starożytnej nauki o życiu (i zdrowiu). Podpowiemy, jak zdaniem ajurwedcy uregulować cykl dobowy i cieszyć się spokojnym oraz dobrym snem. „PrzyGOTUJ się na dobry sen” to już tradycyjnie zbiór najważniejszych zasad zdrowego stylu życia (i odżywiania). Znajdziesz w nim opisy zdrowych zamienników cukru, białej, rafinowanej pszennej mąki oraz rafinowanej soli kuchennej. Pokażemy ci również proste przepisy na ghee (ajurwedyjskie masło sklarowane), kielki, kiszonki oraz mieszanki przypraw, które wykorzystasz w trakcie przygotowywania menu. „Cztery pory roku na talerzu” rozpoczniemy od rozmowy z dr Hanną Stolińską o najważniejszych z punktu widzenia diety kwestiach związanych z bezsennością. Następnie zabierzemy się do gotowania. Całe menu w „DobraNOC” podzieliliśmy na 4 pory roku. W sumie 60 przepisów dostosowanych do energetyki odpowiednio wiosny, lata, jesieni i zimy. Czy jesteś już gotowy, aby poznać „Naturalne sposoby na dobry sen”? Opowiemy o nich w ostatnim rozdziale książki. Dzieląc się własnym doświadczeniem oraz wsparciem specjalistów podpowiemy, jak dzięki medytacji, technikom oddechowym, zabiegom olejowym, naparom i odwarom spać spokojnie.

Jak nasze wszystkie poprzednie książki również „DobraNOC” jest efektem dialogu, współpracy i łączenia zdobyczy współczesnej diety czy fitoterapii ze

starożytną mądrością ajurwedcy. Pod kątem współczesnej diety całą książkę sprawdziła i uzupełniła merytorycznie Hanna Stolińska, dietetyczka kliniczna i doktor nauk o zdrowiu. Hania publikuje regularnie w dodatku Zdrowie do „Gazety Wyborczej”, pojawia się na antenie znanych i lubianych programów telewizyjnych. Na co dzień układa diety dla pacjentów borykających się z różnymi schorzeniami m.in. bezsennością. Hania jest autorką kilku ramek „Doktor nauk o zdrowiu radzi”. Pomogła nam również zbilansować całe menu. Współczesną wiedzę na temat roślin reprezentuje Julia Grat. Julia jest fitoterapeutką i propagatorką wpierania zdrowia za pomocą darów natury. Swoją przygodę z ziołolecznictwem zaczęła w ramach własnych problemów związanych ze zdrowiem. Jej motto to: „Jeśli w przyrodzie jest choroba, to jest tam na nią również lekarstwo. Zadanie polega na tym, żeby je odnaleźć”. Julia będzie również autorką ramek „Fitoterapeutka radzi”. Z kolei starożytną mądrość medycyny 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. Przemek jest autorem ramek „Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego”.



Całe menu w „DobraNOC”, podobnie jak wszystkie wskazówki dietetyczne, opisane zioła i przyprawy, naturalną suplementację, techniki oddechowe, medytacje, zabiegi (m.in. olejowe) szczególnie w przypadku poważnych zaburzeń i przewlekłych chorób, należy skonsultować z lekarzem (prowadzącym lub integracyjnym, czyli łączącym medycynę naturalną z konwencjonalną). Może on również pomóc wybrać optymalną dietę. Wszystkie opisane w „DobraNOC” naturalne metody, przyprawy, dieta, a nawet masaże olejowe czy medytacje, mogą być uzupełnieniem terapii specjalistycznej. Przestrzegamy również przed zmniejszaniem dawek lub rezygnowaniem z przyjmowania leków na własną rękę. Cierpisz na przewlekłe problemy z zasypianiem? Skonsultuj się z lekarzem prowadzącym. Bezsenność może być objawem wielu chorób jak m.in. hashimoto czy depresji.

Cykl dobowy
i światło



CIEMNO I JASNO

KAROLINA: (...) Naszym przodkom codzienny wschód i zachód słońca, a także zależne od pór roku zmiany w temperaturze, oświetleniu i dostępności pożywienia, wydawały się czymś magicznym, a zarazem decydowały o ich całym życiu (...) Gdy słońce jest blisko, kwitną rośliny, rozmnażają się zwierzęta, a ludziom jest ciepło i dobrze. Gdy słońce odchodzi, nastają ciężkie czasy (...) Linda Geddes, W pogoni za słońcem.

PO CO TYLE SPAĆ?

(...) Bezsenność jest to zaburzenie prawidłowego rytmu, głębokości i czasu trwania snu i czuwania. Sen najczęściej jest płytki i niespokojny, nie daje uczucia pełnego wypoczynku. Dolegliwość ta może mieć charakter krótkotrwały lub utrzymywać się przez długi czas. Zazwyczaj bezsenności towarzyszy silne napięcie emocjonalne, które pojawia się w sytuacjach stresowych. (...) – czytamy na stronie www.medonet.pl.

To prawda, że do niedawna bezsenność była najczęściej związana z przypadłością osób starszych. Jednak coraz częściej zaczyna dotyczyć również młodszych. Przyznaję, że kiedy miałam dwadzieścia lat, sen nie odgrywał kluczowej roli w moim życiu. Nie jestem w stanie zliczyć ilości zarwanych nocy

na studiach lub w okresie, gdy mieszkałam w Egipcie i po nim podróżowałam. Dopiero gdy dojrzałam, zmieniłam nie tylko dietę, ale cały styl życia, zaczęłam doceniać nie tylko ilość, ale również jakość snu. Zobaczyłam, że sen jest jednym z najistotniejszych źródeł energii, o których wspomina ajurweda (najstarsza nauka o zdrowiu; więcej na ten temat w kolejnym rozdziale). Zauważyłam, jak wyraźnie brak snu przekłada się na każdy, nawet pozornie nieistotny aspekt mojego życia. Jak po nieprzespanych nocach dosłownie rzucam się na niezdrowe jedzenie. Jak spada poziom mojej energii życiowej. Zaczęłam obserwować, jak moja skóra błednie i traci blask. Jak pojawiają się coraz mocniejsze sińce pod moimi oczami. Absolutnie zgadzam się z tym, co pisze cytowana Linda Geddes w swojej książce. Z faktem, że przez wiele lat, cytuję: (...) sen uważano za stan pasywny i stosunkowo nieistotny. Jednak naukowcy zajmujący się snem coraz wyraźniej widzą, że odpowiednia ilość snu jest kluczowa dla naszej umiejętności uczenia się, rozwiązywania problemów, radzenia sobie z emocjami i odczytywania ich u innych ludzi (...) – podkreśla. Czyż to nie nasza empatia, nasza umiejętność współpracy, dzielenia się, zarządzania emocjami nie sprawiają, że jesteśmy ludzcy?! Czy nasz intelekt, umiejętność uczenia się i kreacja nie pozwalają nam rozwijać skrzydeł, tworzyć podstaw nauki, rozwijać nowych technologii? I czy w końcu, to nie intelekt,

empatia i współpraca doprowadziły do ukształtowania świata, w którym żyjemy – z jego wszystkimi zaletami i wadami?! Jak dobitnie zauważa Geddes, wszystkie powyższe związane są z jakością naszego... snu.

Pojawia się zatem pytanie, ile snu potrzebuje dziennie człowiek? Nie ma oczywiście jednej, uniwersalnej odpowiedzi dla każdego. Wszystko zależy od naszych indywidualnych uwarunkowań, kondycji psychofizycznej i... wieku. Jak dowiadujemy się na stronie www.doz.pl: (...) Najwięcej snu potrzebują noworodki i niemowlęta, które większą część doby spędzają, właśnie śpiąc. Noworodek potrzebuje zwykle bowiem około 14–17 godzin snu na dobę, zaś niemowlę 12–15. Mniejszej ilości snu potrzebują już dzieci w wieku przedszkolnym, bowiem około 10 godzin na dobę, zaś dzieci w wieku szkolnym mogą spać już około 9 godzin. Ilość godzin snu potrzebnych do całkowitej regeneracji u nastolatków zmniejsza się już do 8 godzin, zaś człowiek dorosły powinien spać mniej więcej (...) 8 godzin. Najmniej snu potrzebują natomiast osoby starsze – jest to 6–7 godzin dziennie. (...)

Słyszałeś o fazach snu NREM i REM? Ludzki sen można podzielić na około 90-minutowe cykle, które powtarzają się u ludzi dorosłych zwykle 4–5 razy. Jednak im dłużej śpimy, tym bardziej zmienia się długość poszczególnych faz snu. W pierwszej części cyklu dominuje

WARTO WIEDZIEĆ

Czy wiesz jakie mogą być przyczyny bezsenności?

- silny stres
- silne emocje, jak np. lęk, złość, euforia
- choroby takie jak np. nocne oddawanie moczu, bóle reumatyczne czy choroba Hashimoto
- zaburzenia o podłożu psychologicznym, takie jak depresja lub stany lękowe
- zaburzenia neurologiczne
- bezdech lub spłycenie oddechu w trakcie snu, które mogą objawiać się chrapaniem
- schorzenia żołądkowo-jelitowe lub wątroby
- stosowanie niektórych leków lub substancji psychoaktywnych
- praca zmianowa
- zmiana strefy czasowej i tzw. Jet lag
- problemy trawienne, które wynikają ze zbyt późnego jedzenia nieodpowiednio zbilansowanych posiłków
- sztuczne światło w miejscu, w którym zasypiamy, np. światło latarni lub lampka nocna
- okres menopauzy u kobiet
- niebieskie światło z ekranu
- nadmiar kofeiny, palenie papierosów i nadmierne spożycie alkoholu
- zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniu.

faza NREM, a w drugiej REM. Faza snu NREM to czas, kiedy nasze gałki oczne poruszają się wolno. Nazywana jest również snem wolnofalowym lub innymi słowy głębokim snem (następuje w niej głęboki wypoczynek). Po niej następuje tzw. faza snu REM o szybkich ruchach gałek ocznych. To właśnie w tej fazie pojawiają się sny, czyli innymi słowy marzenia senna. Choć naukowcy



do dziś nie ustalili wszystkich funkcji snu, wiadomo, że jedną z głównych funkcji fazy NREM jest eliminacja zbędnych połączeń między komórkami mózgowymi. W ostatnim stadium NREM (są 3), kiedy rzeczywiście zaczynamy spać głęboko, ładujemy naszą baterię życiową i wzmacniamy odporność. Słowem, w trakcie głębokiego snu odbywają się procesy naprawcze i odbudowa naszego organizmu. W fazie REM z kolei odnawia się nasz umysł. Wzmacniane są m.in. połączenia między wspomnianymi komórkami mózgowymi. Za co jeszcze odpowiada REM? Wyjaśnia to krok po kroku Linda Geddes w cytowanej wcześniej książce *W pogoni za słońcem*: (...) Badania (...) sugerują, że to wtedy właśnie odtwarzamy wspomnienia zebrane w ciągu dnia. Jedną z funkcji snu REM jest prawdopodobnie

regulacja naszych emocji. Bez odpowiedniej ilości fazy REM spada nasza zdolność do odczytywania ludzkiej mimiki i języka ciała, a zatem nasza zdolność empatii w komunikacji z innymi ludźmi. Gorzej też radzimy sobie z naszymi własnymi emocjami (...) – jak podkreśla autorka, gdy w badaniach pozbawiano uczestników fazy REM, pozostawiając im większość NREM, już po 3 dniach (!) u niektórych z nich zaczęły występować objawy choroby psychicznej (myśli paranooidalne i stany lękowe). Jak czytamy w książce, to ta część snu odpowiada również za katalogowanie naszych świeżych wspomnień. Powstają w niej odkrywcze myśli (działa kreacja) i abstrakcyjne skojarzenia. Nie wiem jak wy, ale ja często w snach odkrywam rozwiązania dla różnych problemów lub przychodzą do mnie nowe pomysły. Każdy z nas

WARTO WIEDZIEĆ

Jakie są konsekwencje bezsenności?

- problemy z pamięcią
- problemy z organizacją czasu
- rozdrażnienie
- spadki energetyczne
- wahania nastroju
- problemy z kreatywnością i abstrakcyjnym myśleniem
- zmęczenie

- senność i „przysypianie” w ciągu dnia
- płytki sen i częste budzenie się.

Długoterminowe zaburzenia snu mogą prowadzić do wielu problemów ze zdrowiem i zwiększyć ryzyko wystąpienia takich chorób, jak m.in. nadwaga i otyłość, cukrzyca, zaburzenia flory jelitowej i problemy z jelitami, choroby układu sercowo-naczyniowego, alzheimer, spadek libido, nowotwory, szybsze starzenie się organizmu, a zwłaszcza mózgu.