

QUATRE ESTACIONS

PER ESTAR SA I FELIÇ

La teva guia de salut, bellesa i
benestar a través de la naturalesa

Neus Elcacho

QUATRE ESTACIONS

PER ESTAR SA I FELIÇ

La teva guia de salut, bellesa i
benestar a través de la naturalesa

Pròleg d'**Olga Cuevas**

Inclou menú i calendari de cada temporada

COL·LECCIÓ PRÀCTICA

QUATRE ESTACIONS PER ESTAR SA I FELIÇ

La teva guia de salut, bellesa i
benestar a través de la naturalesa

COL·LECCIÓ PRÀCTICA

Primera edició: gener 2021

© dels textos: Neus Elcacho Rovira

© del pròleg: Olga Cuevas

© de la fotografia de la portada: Jennifer Arias Gutiérrez

© de l'edició: Editorial Efadós

© de la Col·lecció Pràctica: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Carrer d'Edison, 3 - Nau A

Polígon industrial Les Torreneres

08754 El Papiol (Baix Llobregat)

Telèfon 93 673 12 12 · efados@efados.cat

www.efados.cat

Disseny: Editorial Efadós / Marta Solà

Coordinació editorial: Isabel Grabulosa

Assessorament lingüístic: M. Neus Doncel Saumell

ISBN 978-84-17432-89-8

DL B-20853-2020

Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot realitzar amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org

Pàgina

10	— PRÒLEG
12	— INTRODUCCIÓ
	— Per què 'Quatre estacions per estar sa i feliç'?
	— Protocol per a cada canvi d'estació
18	— HIVERN
19	— Acceptem-ho, necessitem l'hivern
20	— Com no congelar-se de fred
	· Què no pot faltar en els nostres plats a l'hivern?
24	— Com millorar la pell seca de l'hivern
	· Com podem millorar-la d'una manera natural?
31	— Idees per regalar(te) a persones conscients
	· Escull regals útils que ajudin a cuidar el planeta
	· No compris objectes, regala experiències
	· No emboliquis els regals o fes-ho amb seny
	· No t'oblidis de regalar-te alguna cosa a tu mateix
35	— Propòsits de Cap d'Any
	· Celebracions diferents
	· Per què el 90 % de les persones no compleix els seus desitjos de Cap d'Any?
	· Mètode Kakeibo, el mètode japonès per estalviar
44	Depurar excessos després de festes
	· Com sé que necessito una depuració?
	· Ingredients d'una bona depuració
	· Hàbits que ajuden a eliminar toxines
	· Què cal tenir en compte?
50	— Acidesa, cremors y reflux després de (i durant) les festes
	· Què és el reflux?
	· Què és l'acidesa?
	· Què és la cremor?
	· Per què de sobte tinc algun d'aquests símptomes?
	· Quins són aquests factors que van acumulant-se?
54	— Fer esport quan no se'n tenen ganexes.....
	Excuses i dificultats davant el plantejament de fer esport
	· Idees d'hivern

Pàgina

60	— Salut i benestar d'ossos i articulacions per a joves i no tan joves
	· Què hem de fer, doncs, per disminuir els símptomes o frenar-ne la degeneració?
	· La importància de la vitamina D
70	+ Els teus reptes per millorar la salut i el benestar a l'hivern
71	+ Calendari de fruites i verdures d'hivern
72	+ Menú setmanal d'hivern
74	— PRIMAVERA
75	— Que ens deuen voler dir amb això de 'la primavera, la sang altera'?
76	— Al·lèrgies i el costat fosc de la primavera
	· Les causes més enllà de l'al·lèrgen
	· Virus, fongs i paràsits + al·lèrgies
82	— Com millorar les al·lèrgies respiratòries d'una manera natural
	· D'on provenen aquests tòxics que no veiem però que sí que podem analitzar?
	· Què podem fer per ajudar el planeta i no empitjorar la situació de les persones que pateixen problemes respiratoris?
	· I què podem fer per millorar la respiració malgrat la contaminació?
	· Com podem ajudar naturalment en cas d'asma?
97	— Prevenir i millorar la pell sensible, irritada, èczemes, dermatitis, psoriasi
	· Psoriasi
	· Vitiligen
100	— Tractar l'astènia i el cansament primaverals
103	— És possible fer una operació biquini sana i efectiva?
	· Fer dieta engreixa
	· El 'pes ideal' són els pares
112	+ Els teus reptes per millorar la salut i el benestar a la primavera
113	+ Calendari de fruites i verdures de primavera
114	+ Menú setmanal de primavera

Pàgina

116	— ESTIU
117	— Les claus per perdre pes · Crema més del que menges · Reduir la inflamació interna · Cuina! · Disminuir la cel·lulitis, la mala circulació, la retenció de líquids i les cames cansades..., que augmenten amb la calor de l'estiu · Eines per tractar la retenció de líquids i la mala circulació (i, per tant, la cel·lulitis) · Té alguna cosa a veure el greix amb el colesterol?
134	— Combatre l'excés de calor a l'estiu · Trucs per reduir la calor i la consegüent pesadesa/cansament/apatia · Trucs per beure més líquid · Trucs per recordar beure aigua · Idees per fer exercici encara que faci calor · Com combatre l'apatia de l'estiu · Com evitar tenir son després de dinar · Marejos i baixades de pressió · Com fer pujar la pressió sense cafè ni beguda de cola
147	— Vacances: maleta healthy i reduir el jet lag d'una manera natural · Farmaciola natural
151	— Picades de mosquits: com evitar-les i com reduir-ne la picor
152	— Reduir el jet lag d'una manera natural
153	— Què pots fer si dorms malament o com tractar l'insomni
159	— Cistitis recurrents (infeccions d'orina) · Què fa, doncs, que les dones siguem molt susceptibles a patir aquest problema?
161	— Candidiasis recurrents (infeccions d'orina o fongs) · Protocol de defensa natural per a la candidiasi genital/vaginal:
164	— Gastroenteritis vacacional · Com la podem prevenir? · Què hem de fer si tenim gastroenteritis fora de casa?

Pàgina

167	— Restrenyiment estival · Què podem fer en aquests casos?
169	+ Els teus reptes per millorar la salut i el benestar a l'estiu
170	+ Calendari de fruites i verdures d'estiu
171	+ Menú setmanal d'estiu
173	— FINALS D'ESTIU I TARDOR
174	— Tornada a l'escola i depressió postvacacional
177	— Proposta d'activitats per començar el curs amb alegria
184	— Ajudes naturals per contrarestar els efectes de l'estrès a principis de curs
186	— Menjar fruita regularment quan no se'n tenen ganes · Com menjar també més verdura
190	— Com tenir un bon sistema immunitari i prevenir infeccions · Com tractar els refredats i gripes d'una manera natural · S'ha de fer baixar la febre durant una grip?
196	— Com tractar el mal de coll, la faringitis i les angines d'una manera natural
197	— Remeis per calmar l'otitis
197	— Remeis per calmar la bronquitis · Remei de l'àvia amb gàrgares
199	— Remeis per tractar l'herpes
200	— Prevenir i tractar la caiguda del cabell · No pots deixar de tocar-te els cabells?
205	+ Els teus reptes per millorar la salut i el benestar a la tardor
206	+ Calendari de fruites i verdures de tardor
207	+ Menú setmanal de tardor
210	— AGRAÏMENTS

PRÒLEG

Presentar el llibre de Neus Elcacho és per a mi un plaer i una ocasió per reconèixer la seva trajectòria. Aquella petita llavor que vam plantar un dia en ella (quan va fer la seva primera formació de nutrició amb nosaltres) va germinar, va créixer, va integrar múltiples coneixements i experiències, i va donar els seus fruits. Un d'ells és aquest magnífic llibre.

A la naturalesa, els animals que millor sobreviuen no són els més forts, sinó els que millor s'adapten al medi. Nosaltres, els humans, igual que els animals, formem part d'ecosistemes que ens influeixen i en els quals podem influir. En un entorn sa i seguint els ritmes naturals ens sentirem millor. *Quatre estacions per estar sa i feliç* és una guia pràctica no solament per adaptar-nos al medi, sinó també per contribuir amb petites accions a millorar-lo.

En aquest llibre, la Neus ens explica quins aliments i quines pautes de vida saludable ens convenen en cada estació, com prevenir possibles desequilibris en la nostra salut i com afrontar-los si apareixen. Tot això amb una visió global en la qual integra alimentació, exercici, hàbits, remeis i emocions.

Es percep que l'autora vibra amb la naturalesa i els seus ritmes, i ens hi acosta amb sensibilitat i subtileza. El seu llenguatge proper i directe fa que aquest llibre sigui d'una gran utilitat a qualsevol persona que vulgui cuidar-se, a ella i el planeta.

El primer pas per agafar les regnes de la nostra salut és conèixer les causes que ens la fan perdre. Com deia Sòcrates: «Si algú busca salut, pregunta-li si està disposat a evitar les causes de la malaltia». Això no és tan fàcil com sembla a primera vista. Cal partir d'un equilibri emocional i és important informar-se bé i posar-hi els mitjans necessaris. Les respostes fàcils i ràpides no serveixen quan es tracta de salut. La naturalesa no té terminis. Aquest llibre aporta les eines necessàries per aconseguir-ho d'una manera integrativa, sana i feliç.

Olga Cuevas

Olga Cuevas és doctora en Bioquímica, especialista en Nutrició i Salut, i Dietètica Oriental. Durant onze anys fou directora i professora de l'IFPS Roger de Llúria de Barcelona. Autora d'*El equilibrio a través de la alimentación* i *Tratamientos naturales al alcance de todos*.

PER QUÈ

'QUATRE ESTACIONS PER ESTAR SA I FELIÇ'?

La naturalesa, i el seu recorregut al llarg de les quatre estacions, ens dona la vida i, a mi en particular, em fa immensament feliç.

Sempre obtinc pau i aconsegueixo retrobar-me caminant pel bosc, absorta mirant un ocell en un arbre, mirant les onades del mar o olorant alguna planta o la flor d'algun jardí. **És una cosa que em recarrega d'energia i m'omple l'ànima.** Tots els elements de la naturalesa m'inspiren: la seva bellesa, el seu ritme, les seves olors, els seus sorolls... M'ajuden a pensar d'una manera diferent, a tenir idees, a posar ordre, a escriure i a prioritzar les coses i a buscar solucions des de la tranquil·litat. **La naturalesa em fa reconnectar, sentir-me com a casa.**

Encara que ens apassioni la feina, com en el meu cas, sempre costa trobar l'equilibri i posar límits, i no deixar-nos emportar pel «fer, fer, fer»; és important aturar-se, abaixar el ritme, escoltar el nostre cos, anar a un ritme més lent del que va la ment i cuidar la resta d'aspectes de la nostra vida (més enllà del fer), en definitiva: «sentir» i «ser» més.

La naturalesa és una eina per ella mateixa que sempre ens ajudarà a tornar al centre, a l'equilibri, a retrobar el que realment importa: el present.

Connectar més amb la naturalesa, a través de totes les seves eines (sol, arbres, rius, mar, fruits, aliments, plantes per infusio-
nar, olis essencials...) ens farà lliures.

I així va sorgir la idea d'aquest llibre (el meu tercer llibre ja, després de *La dieta de les emocions* i *Estimar sense sucres afegits*): **la capacitat que té la naturalesa d'aportar-nos salut i felicitat durant tot l'any a través de la seva ciència i de la seva màgia.** Encara que no ho sembli i de vegades es donin característiques meravelloses que semblen «màgiques», la naturalesa té ben poc de pseudociència.

Deixeu-me que comparteixi amb vosaltres tot el que he viscut i après d'ella al llarg de la meua vida com a professional de la salut i amant de la naturalesa.

LES ESTACIONS SÓN UN REFLEX DEL PODER DE LA NATURALESA

Les zones del planeta on canvia el temps amb cada estació són un privilegi que ens permet anar parant, reconnectar amb nosaltres mateixos i recuperar la nostra pau mental i emocional i la nostra salut: des dels aliments que ens nodreixen d'una manera diferent segons l'època de l'any, fins a les petites meravelles de benestar, com les que ens generen els primers raigs de sol calentets a la primavera, o els colors i olis essencials que desprenen els arbres i les seves fulles durant la tardor.

El temps és l'ànima d'aquest món.

*La naturalesa aprofita totes les èpoques de l'any,
i totes són vitals i necessàries per a la contínua
evolució. No hi ha calor sense fred, ni fred sense calor.*

**La naturalesa és un «ésser» canviant.
Com nosaltres.**

*I és un mirall de com funciona el cos humà.
**Observar-la i entendre-la ens ajuda
a comprendre la nostra vertadera essència.***

(RE)APRENDRE A CUIDAR-SE **I GAUDIR TOT L'ANY**

Cada cop que hi ha un canvi de temps et sents dèbil,
refredat o et fa mal alguna cosa?

Ets dels que estan tot l'any desitjant que arribi l'estiu
i, quan arriba, fa tanta calor que no et ve de gust fer res?

Ets dels que es plantegen cuidar-se diverses vegades
l'any però sempre hi ha èpoques en què et descontroles i
no fas les coses tan bé com t'agradaria?

Et sents tancat en les dimensions de casa teva, allunyat
de la naturalesa però t'encanten l'alimentació natural, les
infusions, els olis o les plantes?

Aquest llibre està fet des de la naturalesa (escrivint en les
meves escapades al bosc o al mar), sobre la naturalesa (trucs i
remeis a través d'aliments i plantes, i accions que podem dur-hi
a terme), i per ajudar-la (necessitem cuidar-la perquè «el que és
a dins és a fora i el que és a fora és a dins» i, gràcies a ella, tenim
un lloc on viure, respirar i menjar; li devem la vida).

M'ajudes a fer un món millor ple de gent que es cuida,
s'escolta i cuida el planeta? Fes una foto de la portada o del
fragment que més t'agradi i comparteix-lo en les teves xarxes
socials esmentant-lo o etiquetant-me @neuselcacho :)

I si no tens xarxes socials, treu-lo a passejar perquè el vegin!
Emporta-te'l al metro, al tren, al bus, a la feina, a un sopar
d'amics...

Gràcies, doncs, a tu, lector. Per la teva confiança en mi i en
aquest llibre. Per fer possible que pugui continuar escrivint
llibres i per voler cuidar la teva salut i benestar i el dels teus,
com també el planeta. Estàs fent molt bon karma, estimat/da!

COM POTS FER SERVIR/ LLEGIR AQUEST LLIBRE?



Com a agenda-recordatori envers la naturalesa:
així aprendràs (o recordaràs) com pots, a poc a poc,
submergir-te més en els beneficis de la naturalesa i com
ella et necessita a tu per donar-te'ls.



Com a manual de salut per revisar quan ho necessitis,
al llarg de l'any, segons els diferents símptomes o
malalties que vagis trobant en tu o en els teus.



Com a guia de benestar per utilitzar-la amb cada
canvi d'estació, per tornar a escoltar-te, a sentir
els canvis dins i fora teu, i redirigir el teu camí cap al
teu benestar. Utilitza cada canvi per recordar-te de tenir
aquest moment per revisar la teva vida.



Sigui com sigui, segur que hi ha mil **coses que**
vols apuntar, agafa una llibreta o les «notes» del mòbil
(perquè els *post-its* mai els repassem, ha! ha! ha!)
i organitza'l per: receptes, hàbits...