

CUATRO ESTACIONES

PARA ESTAR SANO Y FELIZ

Tu guía de salud, belleza y bienestar
a través de la naturaleza

Neus Elcacho

CUATRO ESTACIONES

PARA ESTAR SANO Y FELIZ

Tu guía de salud, belleza y bienestar
a través de la naturaleza

Prólogo de **Olga Cuevas**

Incluye menú y calendario de cada temporada

COLECCIÓN PRÁCTICA

CUATRO ESTACIONES PARA ESTAR SANO Y FELIZ

Tu guía de salud, belleza y bienestar
a través de la naturaleza

COLECCIÓN PRÁCTICA

Primera edición: Enero 2020

© de los textos: Neus Elcacho Rovira

© del prólogo: Olga Cuevas

© de la fotografía de la portada: Jennifer Arias Gutiérrez

© de la edición: Editorial Efadós

© de la Colección Práctica: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Calle Edison, 3 - Nave A

Polígono industrial Les Torrenteres

08754 El Papiol (Baix Llobregat)

Teléfono 93 673 12 12 · efados@efados.cat

www.efados.cat

Diseño: Editorial Efadós / Marta Solà

Coordinación editorial: Isabel Grabulosa

Asesoramiento lingüístico: M. Neus Doncel Saumell

ISBN 978-84-17432-90-4

DL B-20854-2020

Impreso en Catalunya

Toda forma de reproducción, distribución, comunicación pública
o transformación de esta obra solamente se puede realizar
con la autorización de sus titulares, salvando la excepción prevista
por la ley. Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento
de esta obra, diríjase a CEDRO (Centro Español de
Derechos Reprográficos) - www.cedro.org

10	— PRÓLOGO
12	— INTRODUCCIÓN
	— ¿Por qué '4 estaciones para estar sano y feliz'?
	— Protocolo para cada cambio de estación
18	— INVIERNO
19	— Aceptémoslo, necesitamos el invierno
20	— Cómo no congelarse de frío
	· ¿Qué no puede faltar en nuestros platos en invierno?
24	— Cómo mejorar la piel seca de invierno
	· ¿Cómo podemos mejorarla de forma natural?
31	— Ideas para regalar(te) a personas conscientes
	· Escoge regalos útiles que ayuden a cuidar el planeta
	· No compres objetos, regala experiencias
	· No envuelvas los regalos o hazlo con sensatez
	· No te olvides de regalarte algo a ti mismo
35	— Propósitos de Año Nuevo
	· Celebraciones diferentes
	· ¿Por qué el 90 % de las personas no cumple sus deseos de Año Nuevo?
	· Método Kakeibo, el método japonés para ahorrar
44	— Depurar excesos después de fiestas
	· ¿Cómo sé que necesito una depuración?
	· Ingredientes de una buena depuración
	· Hábitos que ayudan a eliminar toxinas
	· ¿Qué hay que tener en cuenta?
50	— Acidez, ardores y reflujo después de (y durante) las fiestas
	· ¿Qué es el reflujo?
	· ¿Qué es la acidez?
	· ¿Qué es el ardor?
	· ¿Por qué de repente tengo alguno de estos síntomas?
	· ¿Cuáles son estos factores que van acumulándose?
54	— Hacer deporte cuando no apetece
	· Excusas y dificultades ante el planteamiento de hacer deporte
	· Ideas de invierno

60	— Salud y bienestar de huesos y articulaciones para jóvenes y no tan jóvenes
	· ¿Qué debemos hacer, pues, para disminuir los síntomas o frenar su degeneración?
	· La importancia de la vitamina D
70	+ Tus retos para mejorar tu salud y bienestar en invierno
71	+ Calendario de fruta y verduras de invierno
72	+ Menú semanal de invierno
74	— PRIMAVERA
75	— ¿Qué nos querrán decir con que 'la primavera, la sangre altera'?
76	— Alergias y el lado oscuro de la primavera
	· Las causas más allá del alérgeno
	· Virus, hongos y parásitos + alergias
82	— Cómo mejorar las alergias respiratorias de forma natural
	· ¿De dónde provienen estos tóxicos que no vemos pero sí podemos analizar?
	· ¿Qué está en nuestras manos hacer para ayudar al Planeta y no empeorar la situación de las personas que sufren problemas respiratorios?
	· ¿Y qué podemos hacer para mejorar la respiración a pesar de la contaminación?
	· ¿Cómo podemos ayudar naturalmente en caso de asma?
97	— Prevenir y mejorar la piel sensible, irritada, eczemas, dermatitis, psoriasis
	· Psoriasis
	· Vitiligo
100	— Tratar la astenia y el cansancio primaverales
103	— ¿Es posible hacer una operación bikini sana y efectiva?
	· Hacer dieta engorda
	· El 'peso ideal' son los padres
112	+ Tus retos para mejorar tu salud y bienestar en primavera
113	+ Calendario de fruta y verduras de primavera
114	+ Menú semanal de primavera

Página

116	— VERANO
117	— Las claves para perder peso · Quema más de lo que comes · Disminuye tu inflamación interna · ¡Cocina! · Disminuir la celulitis, la mala circulación, la retención de líquidos y las piernas pesadas..., que aumentan con el calor del verano · Herramientas para tratar la retención de líquidos y la mala circulación (y, por lo tanto, la celulitis) · ¿Tiene algo que ver la grasa con el colesterol?
134	— Combatir el exceso de calor en verano · Trucos para bajar el calor y su consecuente pesadez/cansancio/apatía · Trucos para beber más líquido · Trucos para recordar beber agua · Ideas para hacer ejercicio aún con calor · Cómo combatir la apatía de verano · Cómo evitar tener sueño después de comer · Mareos y bajadas de tensión · Cómo aumentar la tensión sin café ni bebida de cola
147	— Vacaciones: maleta healthy y reducir el jet lag de forma natural · Botiquín natural
151	— Picaduras de mosquitos: cómo evitarlas y cómo bajar el picor
152	— Reducir el jet lag de forma natural
153	— Qué hacer si duermes mal o cómo tratar el insomnio
159	— Cistitis recurrentes (infecciones de orina) · ¿Qué hace, pues, que las mujeres seamos muy susceptibles a sufrir de este problema?
161	— Candidiasis recurrentes (infecciones de orina u hongos) · Protocolo de defensa natural para candidiasis genital/vaginal:
164	— Gastroenteritis vacacional · ¿Cómo lo podemos prevenir? · ¿Qué debemos hacer si tenemos gastroenteritis fuera de casa?

Página

167	— Estreñimiento estival · ¿Qué podemos hacer en estos casos?
169	+ Tus retos para mejorar tu salud y bienestar en verano
170	+ Calendario de fruta y verduras de verano
171	+ Menú semanal de verano
173	— FINALES DE VERANO Y OTOÑO
174	— Vuelta al 'cole' y depresión postvacacional
177	— Propuesta de actividades para empezar el curso con alegría
184	— Ayudas naturales para contrarrestar los efectos del estrés a principio de curso
186	— Comer fruta de forma regular cuando no apetece · Cómo comer también más verdura
190	— Cómo tener un buen sistema inmune y prevenir infecciones · Cómo tratar resfriados y gripes de forma natural · ¿Hay que bajar la fiebre durante una gripe?
196	— Cómo tratar el dolor de garganta, la faringitis y las anginas de forma natural
197	— Remedios para calmar la otitis
197	— Remedios para calmar la bronquitis · Remedio de la abuela con gárgaras
199	— Remedios para tratar el herpes
200	— Prevenir y tratar la caída del cabello · ¿No puedes dejar de tocarte el pelo?
205	+ Tus retos para mejorar tu salud y bienestar en otoño
206	+ Calendario de fruta y verduras de otoño
207	+ Menú semanal de otoño
210	— AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

Presentar el libro de Neus Elcacho es para mí un placer y una ocasión para reconocer su trayectoria. Aquella semillita que plantamos un día en ella (cuando hizo su primera formación de nutrición con nosotros) germinó, creció, integró múltiples conocimientos y experiencias, y dio sus frutos. Uno de ellos es este magnífico libro.

En la naturaleza, los animales que mejor sobreviven no son los más fuertes, sino los que mejor se adaptan al medio. Nosotros, los humanos, al igual que los animales, formamos parte de ecosistemas que nos influyen y en los que podemos influir. En un entorno sano y siguiendo los ritmos naturales nos sentiremos mejor. *Cuatro estaciones para estar sano y feliz* es una guía práctica no solo para adaptarnos al medio, sino también para contribuir con pequeñas acciones a mejorarlo.

En este libro, Neus nos explica qué alimentos y qué pautas de vida saludable nos convienen en cada estación, cómo prevenir posibles desequilibrios en nuestra salud y cómo hacerles frente si aparecen. Todo ello con una visión global en la que integra alimentación, ejercicio, hábitos, remedios y emociones.

Se percibe que la autora vibra con la naturaleza y sus ritmos, y nos acerca a ellos con sensibilidad y sutileza. Su lenguaje cercano y directo hace que este libro sea de gran utilidad a cualquier persona que quiera cuidarse, a él y al planeta.

Lo primero para tomar las riendas de nuestra salud es conocer las causas que nos hacen perderla. Como decía Sócrates: «Si alguien busca salud, pregúntale si está dispuesto a evitar las causas de la enfermedad». Esto no es tan fácil como parece a primera vista, se necesita partir de un equilibrio emocional, es importante informarse bien y poner los medios necesarios. Las respuestas fáciles y rápidas no sirven cuando se trata de salud. La naturaleza no tiene plazos. Este libro aporta las herramientas necesarias para conseguirlo de una forma integrativa, sana y feliz.

Olga Cuevas

Olga Cuevas es doctora en Bioquímica, especialista en Nutrición y Salud, y Dietética Oriental. Durante once años fue directora y profesora del IFPS Roger de Llúria en Barcelona. Autora de *El equilibrio a través de la alimentación* y *Tratamientos naturales al alcance de todos*.

¿POR QUÉ 'CUATRO ESTACIONES PARA ESTAR SANO Y FELIZ'?

La naturaleza, y su recorrido a lo largo de las cuatro estaciones, nos da la vida y, a mí en particular, me hace inmensamente feliz.

Siempre obtengo paz y consigo reencontrarme andando por el bosque, absorta mirando un pájaro en un árbol, mirando las olas del mar u oliendo alguna planta o flor de algún jardín. **Es algo que me recarga de energía y me llena el alma.** Todos y cada uno de los elementos de la naturaleza me inspiran: su belleza, su ritmo, sus olores, sus ruidos... Me ayudan a pensar diferente, a tener ideas, a poner orden, a escribir y a priorizar las cosas y a buscar soluciones desde la tranquilidad. **La naturaleza me hace reconectar, sentirme como en casa.**

Aunque nos apasione el trabajo, como en mi caso, siempre cuesta encontrar el equilibrio y poner límites, y no dejarnos llevar por el «hacer, hacer, hacer»; es importante parar, bajar el ritmo, escuchar nuestro cuerpo, ir a un ritmo más lento del que va la mente y cuidar el resto de aspectos de nuestra vida (más allá del hacer), en definitiva: «sentir» y «ser» más.

La naturaleza es una herramienta en sí que siempre nos ayudará a volver al centro, al equilibrio, a reencontrar lo que realmente importa: el presente.

Conectar más con la naturaleza, a través de todas sus herramientas (sol, árboles, ríos, mar, frutos, alimentos, plantas para infundiar, aceites esenciales...) nos hará libres.

Y así surgió la idea de este libro (mi tercer libro ya, después de *La dieta de las emociones* y *Amor sin azúcares añadidos*): **la capacidad que tiene la naturaleza de aportarnos salud y felicidad durante todo el año a través de su ciencia y de su magia.** Aunque no lo parezca y a veces ocurran características maravillosas que parecen «mágicas», la naturaleza tiene bien poco de pseudociencia.

Dejadme que comparta con vosotros todo lo que he vivido y aprendido de ella a lo largo de mi vida como profesional de la salud y amante de la naturaleza.

LAS ESTACIONES SON UN REFLEJO DEL PODER DE LA NATURALEZA

Las zonas del planeta donde cambia el tiempo con cada estación son un privilegio que nos permite ir parando, reconectar con nosotros mismos y recuperar nuestra paz mental y emocional y nuestra salud: desde los alimentos que nos nutren diferentemente según la época del año, hasta las pequeñas maravillas de bienestar como las que nos generan los primeros rayos de sol calentitos en primavera, o los colores y aceites esenciales que desprenden los árboles y sus hojas durante el otoño.

El tiempo es el alma de este mundo.

La naturaleza aprovecha todas las épocas del año, y todas son vitales y necesarias para la continua evolución. No hay calor sin frío, ni frío sin calor.

**La naturaleza es un «ser» cambiante.
Como nosotros.**

*Y es un espejo de cómo funciona el cuerpo humano.
Observarla y entenderla nos ayuda
a comprender nuestra verdadera esencia.*

(RE)APRENDER A CUIDARSE Y DISFRUTAR TODO EL AÑO

¿Cada vez que hay un cambio de tiempo te sientes débil,
resfriado o te duele algo?

**¿Eres de los que están todo el año deseando que llegue
el verano** y, cuando llega, hace tanto calor que no te
apetece hacer nada?

**¿Eres de los que se plantean cuidarse varias veces al
año** pero siempre hay épocas en las que te descontrolas y
no lo estás haciendo lo bien que te gustaría?

¿Te sientes encerrado en las dimensiones de tu casa,
alejado de la naturaleza pero te encanta la alimentación
natural, las infusiones, los aceites o las plantas?

Este libro está hecho desde la naturaleza (escribiendo en
mis escapadas al bosque o al mar), sobre la naturaleza (trucos
y remedios a través de alimentos y plantas, y acciones que po-
demos hacer en ella), y para ayudarla (necesitamos cuidarla
porque «lo que está dentro está fuera y lo que está fuera está
dentro» y, gracias a ella, tenemos un sitio donde vivir, respirar y
comer; le debemos la vida).

¿Me ayudas a hacer un mundo mejor lleno de gente que se
cuida, se escucha y cuida el planeta? Haz una foto de la portada
o del fragmento que más te guste y compártelo en tus redes
sociales mencionándolo o etiquetándome @neuselcacho :)

Y si no tienes redes sociales, isácalo a pasear para que lo
vean! Llévatelo contigo en el metro, en el tren, en el bus, al tra-
bajo, a una cena de amigos...

Gracias, pues, a ti, lector. Por tu confianza en mí y en este li-
bro. Por hacer posible que pueda seguir escribiendo libros y por
querer cuidar tu salud y bienestar y el de los tuyos, así como del
planeta. Estás haciendo muy buen karma, iquerido/a!

¿CÓMO PUEDES USAR/LEER ESTE LIBRO?



Como agenda-recordatorio para con la naturaleza:
así aprenderás (o recordarás) cómo puedes, poco a poco,
sumergirte más en los beneficios de la naturaleza y cómo
ella te necesita a ti para dártelos.



Como manual de salud para revisar cuando lo necesites,
a lo largo del año, según los diferentes síntomas o
dolencias que vayas encontrando en ti o en los tuyos.



**Como guía de bienestar para utilizar con cada
cambio de estación**, para volver a escucharte, sentir los
cambios dentro y fuera de ti, y redirigir tu camino hacia
tu bienestar. Utiliza cada cambio para acordarte de tener
ese momento para revisar tu vida.



Sea como fuere, seguro que hay mil **cosas que
quieres apuntar**, coge una libreta o «notas» del móvil
(porque los pòsits nunca los repasamos, ja, ja, ja)
y organízalo por: recetas, hábitos...