



Neus Elcacho

La dieta de les emocions

Troba l'equilibri emocional
amb l'alimentació



Neus Elcacho

La dieta de les emocions

Troba l'equilibri emocional
amb l'alimentació

COL·LECCIÓ CLÀSSICA
PRIMERA EDICIÓ: GENE DEL 2018
© NEUS ELCACHO ROVIRA, 2018
DISSENY D'INTERIOR: ANTÒNIA ARROM (WWW.DANDELIA.NET)
IL·LUSTRACIONS D'INTERIOR: PINCHUK OLEKSANDRA (SHUTTERSTOCK)
© COLUMNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-2338-0
DIPÒSIT LEGAL: B. 28.333-2017
FOTOCOMPOSICIÓ: LOZANO FAISANO, S.L.
IMPRÈS A: LIBERDÚPLEX

www.columnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats

Índex de continguts

ALIMENTS, PENSAMENTS I HÀBITS PER ACONSEGUIR LA FELICITAT _____	14
--	----

UNA VIDA FELIÇ A TRAVÉS D'UNA DIETA CONSCIENT, SANA, INTEL·LIGENT, FLEXIBLE I DIGESTIVA _____	24
---	----

► Consciència ecològica _____	29
--------------------------------------	----

■ <i>Beneficis per al cos humà</i> _____	32
--	----

■ <i>Beneficis per al medi ambient</i> _____	34
--	----

■ <i>Què no inclouen les normatives d'alimentació ecològica?</i> _____	39
--	----

Aliments de proximitat o quilòmetre 0 (km 0) _____	41
--	----

La importància de menjar aliments de temporada ____	42
---	----

On podem comprar aliments ecològics, de km 0 o de temporada _____	45
--	----

► Per què hem d'anar amb compte amb la piràmide alimentària o el «menjar una mica de tot» _____	46
--	----

Com hauria de ser realment aquesta piràmide alimentària? _____	50
---	----

► Per què hem de vigilar amb els aliments que es publiciten	59
Botigues organitzades per vendre	60
On i com hem de comprar, doncs?	62
► Dieta social, dieta flexible	64
► Aliments que convé mantenir lluny	66
Els aliments processats	66
El sucre, la sal i els greixos de mala qualitat	70
L'alcohol	77

LA DIGESTIÓ COM A BASE PER A LA FELICITAT 82

Com són exactament els nostres intestins?	86
Absorció i síntesi de vitamines i minerals	88
Relació amb el sistema immunitari	89
Relació amb el sistema nerviós	91
Relació amb el fetge	94
Connexió amb les hormones i relació amb el sobrepès	94
«No importa la mida», sinó el nombre i la varietat (de bacteris)	96
Què ajuda els bacteris a viure cada dia?	98
Com podem tenir més bacteris beneficiosos i més variats?	100

Què contribueix a fer que proliferin els bacteris «putrefactius» i es redueixin els «bons»? _____	103
La disbiosi intestinal o desequilibri de la microbiota ____	104
Si no tinc símptomes digestius, pot ser que tingui problemes a la mucosa intestinal? _____	106

ESCOLTA EL TEU COS I LES EMOCIONS QUE ET FAN MENJAR _____ 110

► Què faig si vaig a un bar, una pastisseria, m'aturo en una benzinera o em conviden a una festa, i no hi ha opcions <i>healthy</i>? _____	117
► Hotels i bufets _____	119
► Idees per trobar l'equilibri _____	121
<i>Wake up:</i> esmorzars per tenir més energia i concentració _____	121
<i>Keep on:</i> dinars per no passar gana ni tenir son a la tarda _____	122
<i>Calm down:</i> sopars per dormir millor, amb menys estrès i menys dolors _____	123
<i>Comfort food:</i> què podem menjar entre hores _____	124

ELS PENSAMENTS DE LA FELICITAT _____ 126

► **El significat del menjar a la nostra societat** _____ 130

Menjar per ansietat _____ 133

Com podem equilibrar les diferents hormones
implicades _____ 137

Sistema immunitari i emocions: tanta relació? _____ 138

■ *Valora el teu temps* _____ 153

■ *Delega* _____ 158

■ *Ajuda la teva concentració i creativitat* _____ 158

■ *Descansa bé* _____ 160

12

ELS HÀBITS DE LA FELICITAT _____ 164

► **Trucs per llevar-se més bé al matí** _____ 167

► **Trucs per augmentar l'energia** _____ 170

► **Trucs per dormir millor** _____ 174

► **La natura, un focus d'equilibri** _____ 177

► **La importància de l'exercici físic** _____ 179

Tipus d'activitats físiques (per idees no quedarà!) _____ 181

► **Hygge: l'hàbit de valorar les petites coses** _____ 184

► **La nostra lluita interna de frustracions, enveges i pors** _____ 186

► Respirar i reconnectar més sovint _____	192
► Preocupació <i>versus</i> relativitzar per afrontar conflictes _____	198
► Emocions i manera de gestionar-les _____	211
► Combatre les creences limitadores _____	212
► Perdonar-te, estimar-te, creure en tu _____	217
► Confiança, positivisme i visualització _____	221

PER ON COMENCEM, COM PRIORITZEM I COM INCORPOREM TOTS ELS CANVIS _____	226
---	-----

RECEPTES _____	232
----------------	-----

NOTA I AGRAÏMENTS _____	263
-------------------------	-----

Creixem amb la pressió d'haver de ser persones que es lleven d'hora, que estudien o treballen de valent (i les hores que siguin necessàries), que són eficaces, multidisciplinàries, ràpides... Ens introduïm al món laboral i ens trobem amb una barreja de necessitats artificials i d'obligacions, coses que hem de fer, ser i, fins i tot, sentir.

És això realment tot el que podem esperar de la vida? O és, només, el que la societat vol i necessita que siguem? Daniel Gilbert, professor del Departament de Psicologia de la Universitat de Harvard (Estats Units) deia que la fórmula matrimoni + èxit laboral (diners) i nens NO dóna la felicitat.

Si no, per què es calcula que un 15% de la població patirà algun tipus de depressió al llarg de la vida? Per què cada vegada hi ha més persones amb malalties que provenen de l'estrès? Per què tenim, en general, una relació tan ansiosa amb el menjar no saludable?

No seguim el que realment ens fa feliços. Ens passem la vida intentant guanyar-nos la vida. Però tenir diners no ens dóna la felicitat. Podem viure certes experiències divertides amb diners, sí. Això és el que ens fan creure els departaments de màrqueting a través de bloguers, *youtubers* i *instagrammers*, que ens estan creant un fals mapa mental del que necessitem per ser feliços. I els diners ens poden donar una certa tranquil·litat i la seguretat que tot anirà bé. Però és una falsa sensació. Els diners no ens asseguren la salut, ni podem comprar l'amor, ni la confiança, ni el

respecte, ni la paciència, ni la intuïció ni el positivisme. Tenim la creença que gastar temps cuidant-nos o descansant no és una bona manera de guanyar-nos la vida. Però la vida ja la tenim guanyada, recorda-ho, i estar tot el dia treballant no et permet gaudir de gaires coses. A més, sovint l'èxit laboral va acompanyat d'estrès, solitud, falsedat, desconfiança i ambicions desmesurades i classistes que no ens permeten gaudir de forma equilibrada.

Òbviament, tenir diners és necessari per viure en aquesta societat. L'important, però, no és buscar la qualitat de vida, sinó crear qualitat a la teva vida. Si et sents fort, saludable, decidit, motivat, actiu i ets constant amb el que vols professionalment, no hauràs de patir pels diners. La qüestió és no centrar la teva vida a dependre'n.

I és aquest un dels motius més clars pels quals no funcionen la majoria de dietes i propòsits que ens fem en tornar de vacances o l'1 de gener. Perquè naixem sense qüestionar-nos els valors fonamentals de la vida. Tot el que ens envolta són obligacions, i no parem a preguntar-nos què necessitem, què volem i què ens fa sentir bé. Que algú em digui, si no, si amb una feina de més de vuit hores diàries i dues de transport, en què tornes mentalment KO a casa, tens ganes de fer-te unes bledes per sopar. Va, home, va, això no s'ho creu ningú. Som humans, no som màquines, tenim sentiments i necessitem sentir-nos bé. És normal que els excessos necessitin altres excessos. Quan ens passem amb la feina, necessitem compensar-ho amb alguna cosa que ens relaxi o tranquil·litzi, i moltes vegades la manera més fàcil i ràpida de fer-ho és menjant una pizza, xocolata, embotit, formatge o patates fregides.

Tres de cada cinc persones han fet dieta alguna vegada a la vida. L'excés de greix localitzat o sobrepès és el resultat d'una barreja entre el baix nivell d'exercici físic i l'excés d'aliments, sobretot de mala qualitat. Vuit de cada deu persones que fan dieta fracassen. Per què? Perquè solen seguir dietes molt restrictives i poc energètiques, gestionen

malament el seu temps per comprar, cuinar i fer exercici, els solen faltar coneixements, o perquè realment els aliments ens aporten molt més que nutrients:

En la nostra societat menjar no és només una necessitat bàsica, i sovint és necessari per cobrir altres necessitats relacionades amb les emocions. Busquem omplir-nos amb la finalitat de sentir-nos bé, alliberar tensions, relaxar-nos, distreure'ns, seguir un costum, donar-nos plaer, mimar-nos, recompensar-nos, premiar-nos, celebrar, mostrar alguna cosa als altres... Menjar és una manera de trobar benestar, satisfacció i felicitat.

Quan som petits, som molt susceptibles a tot el que passa al nostre voltant. Si veiem algú proper relacionar-se d'una determinada manera amb el menjar, segurament ho imitem en el futur. Si ens han premiat, castigat o hem celebrat qualsevol tipus d'acte, emocionalment important, amb algun tipus de menjar en concret, això programarà el nostre cos per a tota la nostra vida, i serà una cosa realment difícil de dissociar. Menjar forma part dels moments més emocionals de la nostra cultura, i, d'alguna manera, també ens fa feliços. No cal, però, fer-ho carregant-nos la salut i sense ser conscients que a la nostra vida hi ha d'haver moltes més coses que ens facin feliços, a part del menjar.

El menjar no pot omplir-ho ni solucionar-ho tot. I ens culpem que no som capaços de fer dieta quan, potser, el que tenim és un problema més greu a la nostra vida, amb certes mancances que no veiem o que no sabem gestionar.

Has pensat mai quines altres coses t'omplen a la vida? Què tens que et faci sentir realment bé? Quines coses tenies al teu passat i ja no hi són? Quines coses sempre has volgut fer i no has fet mai? Alguna vegada t'has plantejat què és la felicitat per a tu?

En realitat, la felicitat és molt més a prop del que creiem, ens entestem a buscar-la a través del benestar, el confort, la tranquil·litat, els privilegis, l'èxit, i no ens adonem que hi ha moltes petites coses al nostre voltant amb

una màgia especial, i que si els dediquem temps i atenció, i estem atents a gaudir-ne, no es poden pagar amb diners. I és que la felicitat és a dins nostre, només l'hem de saber treure.

Per mi, la felicitat és una barreja de sensacions i emocions que van fluctuant des de la il·lusió, el riure, l'amor, la confiança, la perseverança, la força interna, la motivació, la tranquil·litat, amb una espurna d'inconformisme positiu que ens impulsa a pensar de forma creativa i actuar seguint el nostre instint i en equilibri amb el que ens envolta.

La felicitat neix de les il·lusions, però il·lusions acompanyades d'accions, per poder créixer i progressar a la vida. La felicitat no és l'objectiu, sinó el camí.

Avui et vull felicitar a tu per voler treballar la teva relació amb el menjar, per voler descobrir la teva felicitat i tenir la possibilitat de canviar el món. Perquè entre tots fem *l'efecte papallona*. Si tu estàs bé, ajudaràs els altres a estar bé.

Ets valent, ho sé. Tots volem ser feliços, però no tots estem disposats a buscar, pensar, canviar, moure fitxa, sortir dos centímetres de la nostra zona de confort. Enhorabona, de veritat, aquest és el camí.

En els capítols següents t'ajudaré a comprendre profundament com mengem (o per què prioritzem, per exemple, els aliments amb sucres, sal i greixos), per què ens movem menys que els coales, quines repercussions té fer-ho i com ens influeix això en la manera de pensar, actuar i viure. Et mostraré també que aquesta relació és bidireccional, és a dir, que no només mengem certs aliments per com ens sentim, sinó que menjar d'una manera determinada ens farà sentir d'una forma o d'una altra. Per fer-ho, haurem d'entendre que no només menjant més d'un tipus d'aliments ens sentirem millor; aquesta és només una peça del puzzle del teu estat emocional. No et servirà de res si no

canvies també alguns hàbits mentals i físics. Com més reflexionis sobre el que estàs fent a la teva vida i més busquis al teu interior, més fàcils seran els canvis, i més de pressa arribaràs a notar-los en tu i al teu voltant.

Tot el que facis, pensis i mengis al llarg del teu dia, de la teva setmana, del teu temps, t'allunya o t'apropa a la felicitat: els hàbits alimentaris i l'exercici; el benestar emocional i el grau d'estrès; el grau de socialització, el contacte amb els que estimes i l'equilibri amb l'entorn i la societat; el grau de realització diària i de benestar amb la teva feina o les tasques diàries, i finalment el contacte amb la natura i el sol.

De la majoria d'aquests factors ja en deus haver sentit parlar en algun moment de la teva vida. Segurament no et diré res que no s'hagi inventat abans (no et descobriré la sopa d'all, vaja, si buscaves això em sembla que t'has equivocat i era el llibre de receptes del costat).

Al llarg d'aquest llibre trobaràs sobretot eines pràctiques per passar a l'acció, és a dir, per apoderar-te i ser capaç de controlar l'ansietat i millorar la relació que tens amb el menjar, a través d'un estil de vida que integri alimentació, moviment, salut, oci, tranquil·litat, equilibri emocional i hormonal, diversió, il·lusió, hàbits mentals positius, benestar, plaer; en resum, que et faci sentir en equilibri i feliç. Semblen massa coses a tenir en compte, oi?

Però no hi ha res impossible.

Si has fet dieta alguna vegada a la vida, segur que penses que la paraula *dieta* dista molt del concepte *felicitat*. Mentalment solem associar *dieta* amb idees negatives de disciplina, esforç, compromís, avorriment, soledat, menjar insípid... però et demostraré que no és així, a través d'eines per cuinar sa i bo, per aprendre a prioritzar, organitzar i gestionar el temps, de forma experimental i pràctica.

M'agradaria que llegissis aquest llibre amb cura, com si fos el manual d'instruccions de la teva vida. Quan llegim un text, als nostres ulls els costa llegir detalladament paraula per paraula i el que solem fer és començar llegint els paràgrafs superiors per la dreta i avançar fent petits salts, tal com va descobrir el 1879 l'oftalmòleg francès Louis Émile Javal. Si això ho sumem a les presses amb què vivim avui dia, llavors recordem molt poc del que llegim. I si a més ets com jo, una persona que sempre té mil coses al cap, et serà difícil concentrar-te a llegir textos i, sobretot, memoritzar conceptes.

Et demano, doncs, que si tens aquest llibre a les mans i estàs dedicant temps de la teva valuosa vida a llegir-lo, et serveixi d'alguna cosa més que de distracció. M'agradaria que et fes reflexionar i que, com a mínim, t'ajudés a incorporar a la teva vida alguna de les moltes coses de què et parlaré. Que comencis el teu canvi cap a la felicitat amb el que et sigui més fàcil i que no vulguis fer-ho tot (no tot ens funciona a tots) ni tot de cop (Roma no es va construir en dos dies).

Et demano que el llegeixis amb afecte, tranquil·litat i amor, amb plena atenció, obrint-te, deixant-te anar, «respirant-lo», parant i llegint-lo a poc a poc.

Et recomano que de fons et posis la banda sonora del llibre (la trobaràs a la llista «La dieta de les emocions» a Spotify), i que agafis un llapis, post-its petits, que escriguis el que necessitis, marquis, dibuixis, subratllis... Que fotografiïs els paràgrafs (per a tu) que t'agradin, emmarquis les frases que et ressonin, preparis collages d'idees, facis els exercicis que et proposo... el que vulguis.

Et pots organitzar els punts que vulguis treballar en el teu calendari o agenda.

Pots parlar amb persones que connectin amb tu i que estiguin en un punt similar, sobre el teu interès de canvi i sobre quins aspectes vols treballar i com ho faràs.

Pots motivar els altres que també ho facin. Pots compartir-ho a les xarxes, i fer un àlbum de mèrits.

Trobaràs totes les receptes, llistes i exercicis del llibre per imprimir al web **www.ladietadelesemocions.com**.
Som-hi!