

## Desintoxicar i nodrir

**E**l quart volum de la croada anticàncer de la doctora granadina Odile Fernández (*Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer*) condensa tot allò aportat en els llibres anteriors en la seva justa mesura. Ni massa científic ni únicament un receptari, és una bona glosa de les investigacions d'aquesta metgessa a qui l'any 2010 li van diagnosticar un càncer amb metastasi de difícil curació i que va aplicar allò après en estudis científics i articles mèdics fins a aconseguir sanar-se. Les recomanacions no se centren únicament ja en l'alimentació per prevenir la

malaltia o per potenciar els efectes de les diferents teràpies en la lluita contra el càncer, també en un estil de vida en què el benestar emocional hi juga un paper important, ja sigui a través de la meditació o eliminant pensaments tòxics. Urano, que ha publicat l'obra de moment únicament en castellà, en prepara una edició en català per al març del 2016.

Fernández també és autora del pròleg d'un altre llibre que

---

### GUÍA PRÁCTICA PARA UNA ALIMENTACIÓN Y VIDA ANTICÁNCER Odile Fernández

**Editorial:** Urano

**Pàgines:** 336

**Preu:** 16 euros

### DETOX SEN Núria Roura

**Editorial:** Urano

**Pàgines:** 288

**Preu:** 23 euros

---

segueix un dels principals paràmetres de l'alimentació anticàncer, l'eliminació de toxines. *Detox SEN* és un volum de la *coach* nutricional vigatana Núria Roura l'objectiu del qual és donar una pauta gairebé mastegada per a la desintoxicació del cos. Vaja, que tan sols la mandra pot fer fracassar el lector en el seu pla per fer neteja integral per dins i per fora, ideal ara a la tardor, seguint l'estil SEN (saludable, energètic i nutritiu). \*