



Guía práctica para una alimentación y vida anticáncer

Autora: Dra. Odile Fernández

Editorial: Urano

Cada vez son más las personas que, ante un diagnóstico de cáncer, se pregunta: ¿puedo hacer algo más para favorecer mi sanación? ¿Puede la alimentación contribuir a mi curación? Odile Fernández, médico de familia que venció un cáncer de ovario con metástasis, responde con un rotundo sí. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para hacer cambios en la alimentación y el estilo de vida que influirán en el proceso. ¿Qué alimentos debo eliminar o reducir y cuáles incorporar o potenciar? ¿Qué papel tiene el estrés en la enfermedad? Ejercicio, ¿sí o no? ¿Cómo me perjudican los tóxicos ambientales?