

Nuevo libro de la Doctora Odile Fernández,  
autora de los *best sellers* internacionales  
*Mis recetas anticáncer* y *Mis recetas de cocina anticáncer*

Con los últimos estudios y conclusiones sobre la influencia que tiene la alimentación sobre nuestro bienestar y el desarrollo de ciertos tipos de cáncer, como el de colón o mama, el libro nos invita a tomar las riendas de nuestra salud adoptando una postura activa, tanto en la prevención como en la curación de esta enfermedad

El cáncer se produce por una pluralidad de factores y es necesario que se den determinadas circunstancias para que germine. Todos somos enfermos potenciales de cáncer, pero si conocemos los factores que influyen en la aparición de la enfermedad podremos ponernos manos a la acción y prevenirlo. Cambiando muchos de nuestros hábitos de vida intentaremos mantener alejada la enfermedad.

El libro se centra en la alimentación como una herramienta que puede ayudarnos a que el cáncer no se manifieste o, si ya se ha desarrollado, ayudarnos en el proceso de sanación. Una alimentación correcta constituye un complemento ideal a los tratamientos médicos convencionales. La alimentación puede potenciar los efectos beneficiosos de la quimioterapia, disminuir sus efectos secundarios, estimular el poder de autosanación de nuestro cuerpo y ralentizar el proceso de generación y progresión del cáncer.

La Doctora **Odile Fernández** comparte con sus lectores los últimos estudios y avances sobre el tema y nos enseña, entre otros muchos temas de interés, qué alimentos favorecen el desarrollo de la enfermedad, cuáles son las propiedades curativas de los alimentos, qué pautas concretas debemos seguir en función del tipo de cáncer o cómo evitar el miedo, la angustia y la ansiedad.

El libro también incluye un apartado de recetas de cocina clave, consejos prácticos y un detalle de los alimentos más recomendables en función del tipo de cáncer. Una completa guía de alimentación y estilo de vida anticáncer, pensada para que cada persona la pueda adaptar a sus necesidades individuales.



© Jose Santopalomo

## Odile Fernández

La Dra. Odile Fernández es médico de familia y madre de dos niños. Superó en 2010 un cáncer de ovario en estadio IV con múltiples metástasis. A raíz de su enfermedad comenzó a revisar los artículos científicos que relacionasen cáncer y alimentación, así como la relación entre emociones y enfermedad, un conocimiento que comparte con sus muchos seguidores a través de sus libros y su página web.

Odile es autora de dos libros anteriores, ambos publicados con un enorme impacto entre el público y la prensa: *Mis recetas anticáncer* y *Mis recetas de cocina anticáncer*.

Para saber más, puedes consultar su blog:  
[www.misrecetasanticancer.com](http://www.misrecetasanticancer.com)

## GUÍA PRÁCTICA ALIMENTACIÓN Y VIDA ANTICÁNCER

Odile Fernández

Sello: URANO  
Colección: Medicinas  
complementarias

P.V.P.: 16€ • 336 páginas

Lanzamiento: Septiembre de 2015

URANO

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)