

# GUIA PRÀCTICA PER A UNA ALIMENTACIÓ I VIDA ANTICÀNCER

## Dra. Odile Fernández

Arriba en català el nou llibre de la Dra. Odile Fernández, autora dels bestsellers *Les meves receptes anticàncer* i *Mis recetas de cocina anticàncer*.

Amb els últims estudis i conclusions sobre la influència que té l'alimentació sobre el nostre benestar i el desenvolupament d'alguns tipus de càncer, com el de còlon o el de pit, aquest llibre ens convida a prendre les regnes de la nostra salut adoptant una postura activa, tant en la prevenció com en la curació d'aquesta malaltia.

El càncer es produeix per una pluralitat de factors i cal que es donin determinades circumstàncies perquè es manifesti. Tots som malalts potencials de càncer, però si coneixem els factors que influeixen en l'aparició de la malaltia podem prevenir-lo. Per canviar aquesta tendència és fonamental que sapiguem quins agents de l'entorn perjudiquen les nostres cèl·lules i quines mesures hem d'adoptar per enfortir el nostre sistema immunològic.

El llibre es centra en l'alimentació com a eina que pot ajudar-nos a que el càncer mai es manifesti o, si ja s'ha desenvolupat, ajudar-nos en el procés de curació. Una alimentació correcta constitueix un complement ideal als tractaments mèdics convencionals. L'alimentació pot potenciar els efectes beneficiosos de la quimioteràpia, disminuir els seus efectes secundaris, estimular el poder d'autosanació del nostre cos i aturar el procés de generació i progressió del càncer.

La Dra. Odile Fernández, que investiga des de fa anys la relació del càncer amb l'alimentació i l'estil de vida, comparteix amb els lectors els últims estudis i avenços sobre el tema i ens ensenya, entre molts altres temes d'interès, quins aliments afavoreixen el desenvolupament de la malaltia, quines són les propietats curatives dels aliments, quines pautes concretes hem de seguir en funció del tipus de càncer o com evitar la por, l'angoixa i l'ansietat.



Col·lecció:  
Entramat  
creixement i salut

P.V.P.: 16€  
336 pàgines

Llançament:  
març de 2016

Aquest nou llibre de la doctora Odile Fernández també inclou un apartat de receptes de cuina fonamentals, consells pràctics per eliminar els efectes associats al tractament i un detall dels aliments més recomanables en funció del tipus de càncer. Una autèntica Bíblia anticàncer, pensada perquè cada persona l'adapti a les seves pròpies necessitats. Una guia completa d'alimentació i estil de vida basada en un enfocament que ja es coneix com a **oncologia integradora**.

### Dra. Odile Fernández

Doctora de família i mare de dos nens, Odile Fernández va superar el 2010 un càncer d'ovari en estadi IV amb múltiples metàstasis. De resultes d'aquesta malaltia, va començar a revisar els articles científics que relacionaven el càncer i l'alimentació, així com la relació entre emocions i malaltia, un coneixement que comparteix amb un extens nombre de seguidors a través dels llibres que ha escrit i la seva pàgina web. Abans d'aquest, Odile havia publicat dos llibres que han tingut un gran impacte de públic i premsa: *Mis recetas anticàncer* i *Mis recetas de cocina anticàncer*.

Per saber-ne més, podeu consultar el seu blog:  
[misreceptasanticancer.com](http://misreceptasanticancer.com)



© Jose Santopalomo

entramat  
www.edicionesurano.com