

ALIMENTACIÓN Y CÁNCER

El cáncer es una enfermedad cada vez más frecuente que afecta a 1 de cada 3 hombres y 1 de cada 4 mujeres. Los cánceres más frecuentes son el de **colon, mama, próstata y pulmón**.

La comunidad científica se ha rendido a la evidencia: el cáncer es, en la mayoría de los casos, una enfermedad medioambiental relacionada con nuestra alimentación y estilo de vida. **Hábitos como el tabaco, el alcohol, el sedentarismo, la obesidad y la comida procesada pueden incrementar nuestro riesgo de padecer cáncer**. Sin embargo, la práctica de ejercicio físico, el peso adecuado y la alimentación saludable pueden disminuir el riesgo de padecer cáncer.

Nuestra mayor aliada para tomar parte activa en el proceso de prevención y curación del cáncer es, sin duda, **la alimentación**.

Son cada vez más los enfermos que buscan, que se plantean y cuestionan si hay algo más que puedan hacer durante su enfermedad para potenciar los efectos de los tratamientos convencionales, reducir sus efectos secundarios y favorecer así su sanación.

En esta búsqueda de información encontramos dos páginas webs que pueden ser de utilidad para los enfermos con cáncer:

- Una es “ayuda cáncer” (www.ayudacancer.com) donde se recoge información relacionada con la alimentación, estilos de vida saludables, terapias convencionales y naturales para tratar el cáncer así como foros donde los enfermos pueden expresar sus dudas y encontrar apoyo y consuelo.
- La otra página orientada a los enfermos con cáncer es “mis recetas anticáncer” (www.misrecetasanticancer.com) escrita por Odile Fernández, una médico

de familia española superviviente de cáncer de ovario estado IV. En esta web encontraréis información sobre alimentación anticáncer, consejos sobre hábitos de vida saludables y recetas, muchas recetas de cocina con los alimentos anticáncer, así como acceso a conferencias y vídeos de la autora. Toda la información que encontraréis en esta web está basada en estudios científicos para ofrecer al lector información veraz, contrastada y científica.

Desde hace varios años estas dos web colaboran y se apoyan mutuamente.

La Dra Odile Fernández es autora de dos libros orientados para los enfermos con cáncer titulados “Mis Recetas Anticáncer” y “Mis Recetas de Cocina Anticáncer”



“Mis Recetas Anticáncer” es una obra completa y muy útil donde encontraremos respuesta a estas preguntas: *¿Qué puede hacer el paciente de cáncer para*

contribuir a su curación? ¿Qué es el cáncer? ¿Por qué se produce? ¿Cómo se previene? ¿Es posible revertir el proceso? ¿Cómo influye la dieta?. Dada la estrecha relación que existe entre el cáncer y la alimentación buena parte del libro a explicar por qué algunos alimentos favorecen la proliferación de células malignas, como el azúcar, y cuáles en cambio pueden prevenir e incluso revertir el proceso de la enfermedad, como la cebolla o los cítricos. Pero también se abordan otros los aspectos que guardan relación con la enfermedad, desde los utensilios apropiados para cocinar, los mejores métodos para cocinar, los tóxicos presentes en la cosmética, hasta la eficacia de las terapias alternativa, así como el poder de las emociones en la evolución de la enfermedad. El resultado es una obra tan accesible como rigurosa, muy cercana al lector, imprescindible en una época en la que, por desgracia, el cáncer alcanza las proporciones de epidemia.

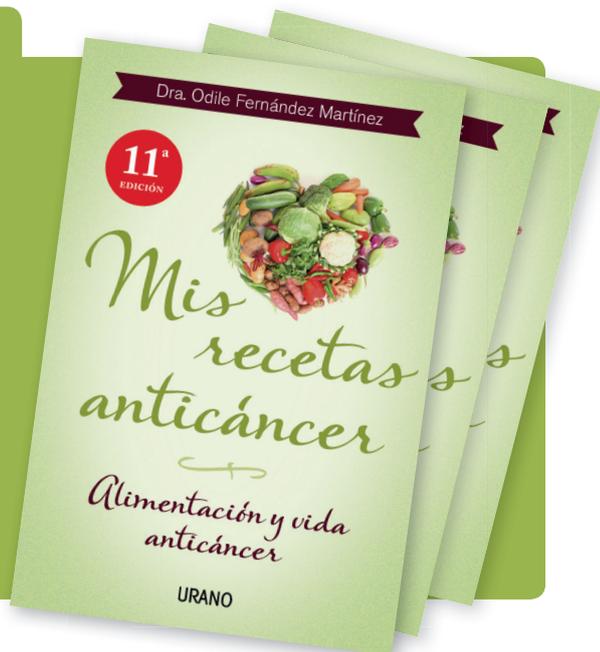
“Mis Recetas de Cocina Anticáncer”. Esta obra ofrece recetas culinarias concretas para aprovechar al máximo las maravillosas propiedades anticáncer que nos brindan los alimentos. Es una mezcla perfecta de libro informativo y libro práctico, con una primera parte llena de información esclarecedora y actualizada y una segunda con recetas para organizar los menús de toda la familia, además de menús semanales para desayunos, almuerzos y cenas.

En este nuevo libro además de detallar los nutrientes, componentes y propiedades de cada uno de los alimentos que previenen el cáncer –y de alertarnos sobre los que lo favorecen, os ofrezco un extenso recetario de platos para cada día –arozes y ensaladas, batidos y desayunos, platos principales y meriendas, que incorporan los ingredientes conocidos por sus propiedades anticancerígenas. Una obra completa, positiva y accesible, indispensable para descubrir la estrecha relación entre el cáncer y la alimentación y aprender a llevar a la mesa los platos que contribuirán a una larga vida llena de salud y de felicidad.

AYUDA CÁNCER RECOMIENDA CONOCER...

**El trabajo sobre
Nutrición y Cáncer de
la Dra. Odile Fernández,
quién también pasó
por la enfermedad.**

‘Esta obra ofrece recetas culinarias concretas para aprovechar al máximo las maravillosas propiedades anticáncer que nos brindan los alimentos’.



Más información: Asunción Pastor Tel.: 696 431 751 E-mail: susicuartero@yahoo.es



www.ayudacancer.com
info@ayudacancer.com