

Las recetas de cocina anticancer

Odile Fernández es médico de familia y superviviente de un cáncer de ovario estadio IV, con metástasis en huesos y pulmón. Le dieron menos del 5% de posibilidades de sobrevivir en 5 años. Odile se sometió al tratamiento médico pero además investigó y cambió radicalmente su alimentación y forma de vida. Hoy no sólo está sana, sino que ha vuelto a ser madre. Su caso es un milagro para los oncólogos pero para ella es "un milagro muy trabajado".

En su libro "Mis Recetas de Cocina Anticáncer" (Ed. Urano) recoge en una serie de menús, la parte más práctica de su investigación sobre la alimentación y el cáncer

P- El cáncer te cambió la vida. ¿Cuándo te lo diagnosticaron?

R- Tenía 32 años y mi hijo mayor Nacho, tenía solo 3 años. Imagínate lo que supone un cáncer de ovarios con metástasis, que además es el Cáncer más letal en mujeres, con muchas recidivas, y poca tasa de supervivencia. Al principio, al ser médico y saber a lo que te enfrentas, creo que lo pase el doble de mal que muchos pacientes. Pero pensé: "tengo que morir pero no quiero que este sea mi momento". Entonces empecé una nueva forma de ver la vida

P- ¿Te operaste? ¿Se sometiste al tratamiento de quimioterapia?

R- En principio me quitaron el ovario afectado, el derecho. Después de la cirugía parecía que estaba todo localizado pero en esa semana aparecieron las metástasis y empecé la quimio. Tenía que haber completado la cirugía y quitar el otro ovario y el útero, pero terminé cansada y además quería volver a ser mamá. Era una cosa que puede parecer un poco rara pero yo estaba con la quimio y estaba pensando: "me tengo que curar por-

que tengo que tener otro niño". Por eso renuncié a la cirugía.

P- ¿Y como empezaste a buscar algo más?

R- Lo que me ofrecía la Medicina Convencional era un tratamiento paliativo para intentar alargar la vida; me estaban diciendo que el cáncer va a volver y que probablemente moriré de esta enfermedad y eso no era lo que quería. Yo tenía claro que quería sanarme, ver a mi hijo Nacho crecer y quería volver a ser madre.

Tenía que haber algo más que me ayudara a sanar busqué algo más porque mi objetivo no era paliar sino sanar.

En el día a día de mi consulta, yo veía cómo las emociones influyen en los hipertensos, en los infartados de miocardio, cómo la alimentación influye al diabético, al obeso,... Pensé que si a ellos les influyen las emociones y la alimentación en sus enfermedades porque en el cáncer no.

Me decidí a buscar en PubMed*, en la base de publicaciones médicas que los profesionales utilizamos, qué había publicado sobre el tema, sobre



cáncer relacionado con el estilo de vida, alimentación, emociones... y ahí fue cuando empecé a ver que hay un montón de publicaciones que relacionan la alimentación, los estilos de vida. Es una base de datos de acceso público y gratuito, en inglés

Me preguntaba por qué la investigación primaria no llega a la gente. En mi Facultad no me habían contado nada de todo esto. Por eso el primer libro que publiqué "Mis Recetas anticáncer" tiene 1200 referencias bibliográficas.

Según leía iba cambiando mi alimentación, mi forma de afrontar la vida; empecé a practicar ejercicio,

nuevas terapias naturales y también empecé la quimioterapia. Creo que todo jugó su papel.

P- ¿Y mientras seguías con la quimio?

R - Iba a la quimio y a la vez hacía esos cambios de alimentación. Creo que una de las cosas que mas influyó fue esa actitud proactiva. Yo quiero tomar las riendas de mi enfermedad, ser responsable de los tratamientos, decidir qué hacer o no hacer.

Iba haciendo una dieta cada vez con más alimentos crudos, empecé a hacer yoga, meditación, visualizaciones... manteniendo esa actitud proactiva: "Yo quiero curarme" llegando al convencimiento de crérmelo. Estaba tan convencida de que me iba a curar que le decía al oncólogo casi al principio de la quimio: "Yo ya estoy curada, ya no tengo metástasis." El oncólogo se reía.

A mitad del tratamiento el oncólogo me dijo, venga como me lo has dicho tantas veces voy a explorarte, (porque algunas de las metástasis eran palpables). Y dijo: "¡es verdad que ya no están!". Como también tenía metástasis en pulmón y en hueso, que también se supone que son incurables, el médico me hizo un PET para ver como estaban, y habían desaparecido.

Para mi fue algo tan maravilloso, había aprendido tanto, había cambiado tanto, que quería compartirlo. Después de ese primer PET decidí escribir el blog (www.misrecetasanticancer.com <<http://www.misrecetasanticancer.com>>), luego el libro "Mis recetas anticáncer" (Ed. Urano) y ahora el nuevo libro "Mis recetas de

cocina anticáncer" (Ed. Urano)

P- Así que tu animas a los enfermos a que tengan una actitud proactiva

R - Es super importante que pregunten al oncólogo qué tipo de cáncer tienen, qué tratamiento van a recibir, que busquen todo aquello que les pueda ayudar.

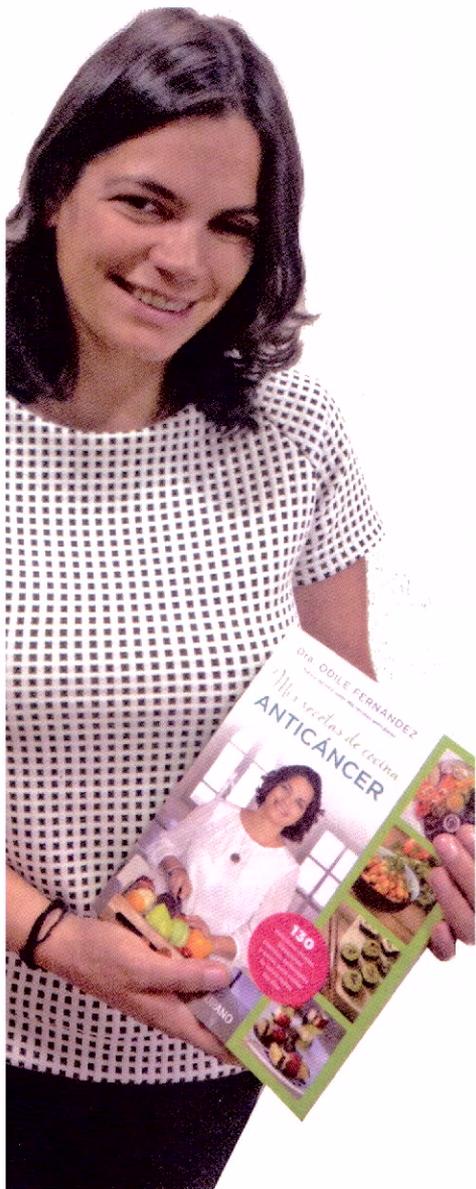
Mi idea era buscar todo aquello con base científica, contrastado y que pudiera ser de utilidad. De hecho esto es lo que utiliza en hospitales pioneros y punteros en oncología como el Anderson en Estados Unidos donde los pacientes reciben asesoramiento de alimentación y suplementación, hacen yoga, hacen meditación, acupuntura, masaje,...

Si estás enfermo de cáncer tienes que tener un equipo de sanación. El líder o entrenador eres tu, no el oncólogo y tu decides quien está en el equipo, si el oncólogo, el psicólogo, tu pareja, tu hijo... pero tu eres el que tomas las riendas...

P- ¿Qué papel tienen las emociones?

R- No se sabe a día de hoy el papel exacto de las emociones pero si se ha visto en diferentes estudios que aquellas personas que cuentan con un mayor apoyo emocional tienen más supervivencia, menor metástasis y mayor calidad de vida. También se sabe que el bienestar emocional hace que el sistema inmune esté activo, alerta y sea capaz de reconocer las células tumorales y atacarlas.

El futuro de los tratamientos de Oncología está en la Inmunoterapia, que es potenciar el sistema



El Vegetariano más antiguo



Restaurante & Take away



Ecotienda Tienda on-line



Aula de Estudios "La Biotika"



- Macrobiótico
- Vegetariano
- Vegano
- Dietas



Abierto todos los días

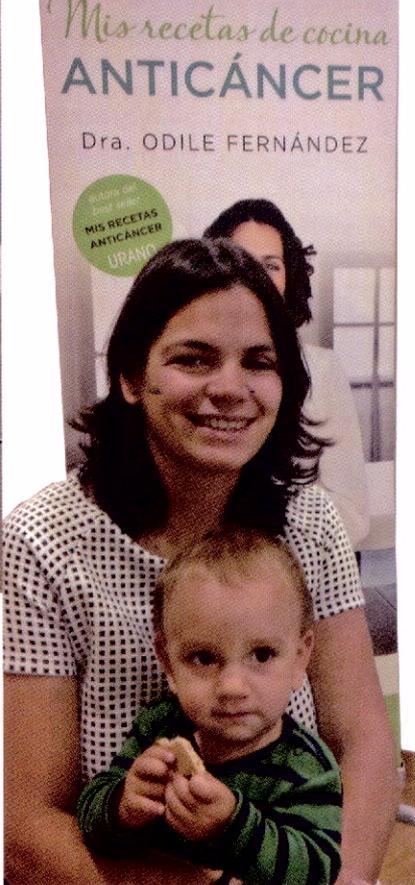
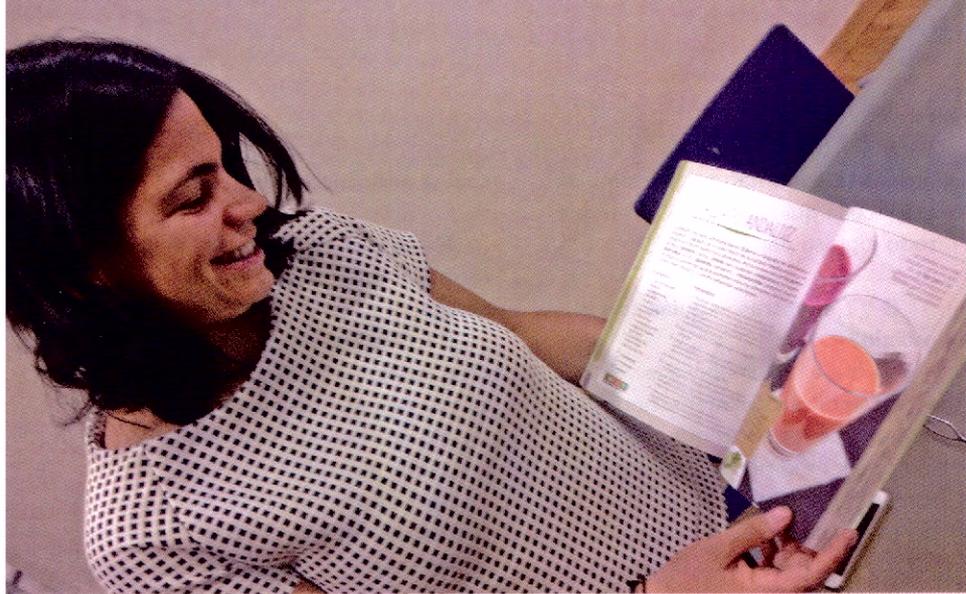
- Fruta y verdura
- Productos granel
- Pan fresco
- Herboristería y Dietética
- Art. limpieza y Cosmética

0% Tarjeta descuento

- Cursos de I Ching Ayuda para el crecimiento personal
- Cursos de FENG SHUI Claves para cuidar tu casa y entorno
- Curso teórico-práctico de Cocina Macrobiótica y Vegetariana
- Curso de Tantra Yoga Jueves de Septiembre y Octubre Tl. 91 420 12 36

1ª Consulta gratuita:
- Macrobiótica - Medicina china
Tel.: 660 933 452 Tel.: 629 850 282
- I Ching - Feng Shui
Tel.: 625 473 541 Tel.: 620 079 042

www.labiotika.es Tel. 91 429 07 80 - Amor de Dios, 3 Madrid, Metro: Antón Martín



inmune para enfrentarse al cáncer y no tanto la quimioterapia que es como un veneno o la radioterapia que es quemar. Cuando estás pleno, feliz, satisfecho, motivado, el sistema inmune está más activo y tienes más posibilidades de supervivencia contra el cáncer.

P- ¿Cómo pueden ayudar las terapias naturales?

R. Todas las terapias naturales que te aportan bienestar emocional (como el yoga o la risoterapia por ejemplo) te ayudan a tener una actitud diferente, menos efectos secundarios y vas a tener más ganas de enfrentarte a la enfermedad.

P- Cuando acabaste el tratamiento y los médicos vieron tu resultado ¿qué cara se les quedó a los oncólogos?

R - Uno de ellos, siempre me dice: *"Yo no sé lo que has hecho, pero lo que has hecho está bien. Eres un milagro"*. Cuando luego me quedé embarazada, cuando se supone que la quimio me dejaba estéril, me volvió lo volvió a decir. Yo le digo que no soy un milagro porque detrás hay mucho trabajo. Yo he hecho mi quimio y la primera cirugía, y un trabajo de cambio de alimentación, de emociones, de búsqueda intensa. Yo sé que luego a otros pacientes les recomienda las cosas que he hecho yo.

P- Así que algunos médicos convencionales están más abiertos a estas propuestas?

R - Cada vez son mas los pacientes que me dicen que ha sido su oncólogo el que les ha recomendado

esto. Los médicos de familia y enfermería son los más abiertos porque ven cómo influyen las emociones y la alimentación en las enfermedades y cada vez son más los que lo recomiendan. Respecto al libro se que en algunos servicios de oncología el libro está gratuito para que los lectores puedan leerlo...

P- Tus recetas tienen mucho de la dieta Mediterránea ¿no?

R - De los años 70 hasta hoy los casos de cáncer en España se han disparado. El problema es que hemos abandonado nuestra tradición culinaria, esa Dieta Mediterránea. Comemos comida envasada, precocinada, bollería, zumos, batidos, lleno de grasas y azúcares... los niños son los que peor comen. Y está demostrado que seguir la dieta mediterránea tradicional puede prevenir los casos de cáncer de mama en un 30%. Dentro de Europa, Grecia y Chipre son los que menos casos de cáncer padecen de Europa.

P- Con la falta de tiempo de la vida moderna ¿cómo podemos hacer una comida saludable y anti cáncer?

R - Esa es la idea de este nuevo libro, ofrecer recetas muy sencillas, sabrosas, que combinen los alimentos anti cáncer y que sean rápidas y fáciles de hacer. Incluso para facilitarlo vienen varios menús para que te puedas organizar. Son recetas sencillas, que en la mayoría de los casos están listas en 15 minutos, como mucho 40 minutos

P- También tus recetas tienen

influencia de las cocinas japonesas e india ¿por qué?

R - India tiene la población con menor tasa de cáncer del mundo por el abundante uso de especias y porque la mayoría de la población es vegetariana. Dentro del mundo desarrollado quien menor tasa de cáncer tiene es Japón por el alto consumo de algas, setas, pescado azul, productos derivados de la soja. Y dentro de Europa la más sana es la dieta mediterránea. Por eso hemos hecho una fusión de las 3 culturas basándonos en los estudios científicos sobre alimentación y cáncer.

P- Recomendas que aumentemos el consumo de frutas y verduras ¿no?

R - Parece que es obvio, porque todos lo sabemos pero poca gente lo aplica. Sabemos lo de consumir 5 piezas de fruta o verdura al día, pero es más cómodo ir al supermercado y comprar un precocinado cuando te entra hambre o unas galletitas o bollería en lugar de frutas o frutos secos. Mi idea es que de forma sencilla la gente entienda porqué es mejor comer lechuga que una pizza para hacer el cambio mejor

P- Y haces hincapié en los alimentos crudos o poco cocinados.

R-La dieta mediterránea tradicional, se basaba en ensaladas, gazpachos, zumos, crudos. Lo ideal sería la alimentación cruda porque es rica en fitoquímicos como el licopeno, la curcumina, etc y en vitaminas y minerales. Por eso damos prioridad al crudo, a la cocina al vapor, que prácticamente no se pierden nutrientes, y al hervido a baja temperatura, a fuego lento.

P. La forma de cocinar entonces

también es determinante, ¿no?

R-Sí. Hay una población que tiene mucho cáncer, Uruguay, porque es el mayor consumidor de carne del mundo a la barbacoa. Cuando una carne grasa, la frías, o la haces a la barbacoa genera sustancias muy tóxicas.

P- Y eres muy fan de la cúrcuma

R - La cúrcuma es el mayor alimento anticáncer. Los indios toman 2 cucharaditas al día por eso su comida es siempre amarilla. Es un alimento muy

antiinflamatorio, antioxidante, ayuda mucho a que la quimioterapia sea mas efectiva, es detoxificante, estimula el apoptosis o suicidio de las células tumorales,... actúa a todos los niveles. Se está intentando sintetizarla para tratamientos.

Gracias Odile por todo el trabajo realizado. ♦

Fexto y fotografías:
Cristina Garcia Castro



CÁNTARO
ASOCIACIÓN DE PROFESORES DE YOGA
Y CULTURA INTEGRAL

Formación de Profesores de Yoga

Convocatoria 2014-2015

Duración 3 años
(1 sábado intensivo al mes)

Dirigido a:
Practicantes de Yoga o profesionales que deseen ampliar o reciclar sus conocimientos en esta milenaria tradición y obtener un Diploma Profesional.

Información y Reservas:
918 793 769
cbuenojimenez@gmail.com

GFU MADRID



elblogalternativo.com
"Construyendo el mundo que soñamos"

Tu fuente de información alternativa en Internet

Ecología,
vida sana
simplicidad,
crianza natural
y mucho más

elblogalternativo.com

CENTRO DE ACUPUNTURA CHINA



Dra. Jing-Xin Liu
Dolor en general, Problemas circulatorios, Ansiedad, Stress, Insomnio, Cefaleas, Lumbalgias, Alergias, Reúma, Artrosis. Obesidad, Tabaquismo...

ACUPUNTURA, DIGITOPUNTURA Y REFLEXOTERAPIA

TEL: 91 544 98 21 Guzmán el Bueno, 93 1º Ext Dcha. Madrid
www.acupuntura1unajsol.com

NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR Y FUNCIONAL

Teresa Peláez
Terapeuta y consultora nutricional
www.teresapelaez.com
Tl. 91 467 31 54

Especialista en CANDIDIASIS, PARÁSITOS, TRASTORNOS DIGESTIVOS E INTESTINALES, FERTILIDAD, FATIGA Y TRASTORNOS HORMONALES

TESTS:

- Intolerancias alimentarias
- Candidiasis, parásitos stress adrenal
- Vitaminas, minerales, ácidos grasos, y aminoácidos