

Contracorriente

Odile Fernández

MÉDICO DE FAMILIA Y BLOGUERA. OFRECE SUS RECETAS CONTRA EL CÁNCER

TEXTO DE NATALIA VAQUERO F FOTO DE URANO

Una alimentación saludable ayudó de forma decisiva a Odile Fernández (Granada, 1978) a evitar una muerte segura cuando recibía quimioterapia paliativa para mitigar los estragos del cáncer de ovario con metástasis en el pulmón, el sacro y la vagina. O eso dice esta médica de familia que convirtió su cocina en un laboratorio para hacer frente a una enfermedad en fase terminal.

“Pasé de la muerte segura a la vida”

► “A la quimioterapia paliativa uní un cambio de alimentación y ejercicio”



■ Después de vencer al cáncer con una estrategia dirigida por ella misma con una vida saludable sin renunciar a la medicina convencional, Odile Fernández, paladina de la excelencia de la cúrcuma, se lanzó a divulgar sus propias recetas curativas de las que publica ahora su cuarto libro en la editorial Urano y a testimoniar su experiencia en un blog de éxito. Prueba de su fortaleza fue su empeño en dar dos hermanos a su primogénito tras vencer al cáncer con la cocina. El ejercicio físico, la búsqueda del equilibrio emocional y la quimioterapia fueron también ingredientes del milagro. No ha faltado, sin embargo, quien ha denunciado a la Universidad de Granada por acoger su “pseudociencia” y “charlatanería”.

❶ Cuando su oncólogo le comunicó que estaba milagrosamente curada de un cáncer de ovario en estadio IV con metástasis en el pulmón, el sacro y la vagina, ¿se lo creyó a la primera?

❷ Sí porque, como médico que soy, yo había visto ya los resultados. Fue emocionante comprobar que tras un diagnóstico tan sombrío me viese de repente libre de la enfermedad. Pasé de la muerte segura a la vida.

❸ ¿Cómo se convenció de que estaba totalmente curada?

❹ Porque las metástasis que tenía eran palpables y dolorosas. De pronto comencé a sentirme bien, el dolor desapareció y también desaparecieron esos tumores que se podían palpar.

❺ Antes de la enfermedad la cocina no era su fuerte, pero usted llegó de inmediato a la conclusión de que para enfrentarse al cáncer tenía que cambiar la alimentación y a hacerse usted misma la comida. ¿Cómo fue ese proceso?

❻ Yo cocinaba como cocina la mayoría de la gente. Cuando me diagnosticaron el cáncer comencé a investigar y a leer artículos científicos que relacionaban el cáncer con la alimentación. Cambiar mi forma de alimentarme era lo más fácil que podía hacer para tratar de salir adelante.

❼ O sea que usted misma tomó las riendas de su batalla contra el cáncer.

❽ Así es. Leí información veraz y contrastada. Convertí mi cocina en un laboratorio contra el cáncer. Empecé a tomar alimentos que antes no utilizaba y a cambiar la forma de cocinar.

❾ ¿Qué alimentos benéficos descubrió?

❿ La cúrcuma, la semilla de lino, la chía o el brócoli empezaron a estar presentes en mi cocina al tiempo que dejé las cociones largas y aposté por los alimentos crudos, al vapor o hervidos durante muy poco tiempo.

⓫ Pero, ¿qué le curó a usted: la cirugía y la quimioterapia o sus recetas de cocina?

⓬ Yo tenía un cáncer incurable del que se mueren la mayor parte de las mujeres que lo padecen. La quimioterapia era paliativa y lo que logré fue que se convirtiese en cura-

«Apuesto por alimentos crudos, al vapor o hervidos poco tiempo»

tiva gracias al cambio de alimentación, a la práctica de ejercicio y a apostar por una actitud positiva. Sumé a la medicina convencional todo esto y conseguí burlar el nefasto futuro que me esperaba.

❶ ¿Puede acaso tanto una dieta saludable como la quimioterapia?

❷ La dieta saludable es una herramienta que deben de utilizar los enfermos de cáncer. Es un complemento y no un sustitutivo de los tratamientos médicos convencionales.

❸ Lo suyo ¿es ciencia o curanderismo en la era de Internet?

❹ Ciencia, por supuesto.

❺ Hay científicos de uñas porque la Universidad de Granada haya dado audiencia a su proyecto holístico de hacer frente al cáncer con la quimioterapia, la alimentación y una actitud positiva ante la vida.

❻ En España existen todavía grupos escépticos que opinan en muchas ocasiones sin saber de lo que hablan. Les invito a que se informen antes de opinar y, sobre todo, les recomiendo que visiten a enfermos y vean cómo una buena alimentación ayuda a superar la diabetes y muchas enfermedades oncológicas.

❼ ¿Qué papel atribuye usted al gobierno de las emociones para hacer frente a la enfermedad?

❽ Cuando las emociones que prevalecen en el día a día son positivas frente a las negativas como la rabia, la ira o el miedo, tenemos más posibilidades de enfrentarnos al estrés, a la inflamación o a la inmunodepresión. La inmunodepresión y el estrés crónico nos predisponen a sufrir enfermedades oncológicas y las emociones negativas producen esos estados de inflamación e inmunodepresión.

❾ ¿Qué tengo que hacer para orientar y controlar bien mis emociones?

❿ Es una asignatura que habría que aprender desde pequeños para no huir de las emociones negativas y para saber gestionarlas. A mí me han ido muy bien terapias de mindfulness, meditación y yoga. Una vez que sabes gestionar esas emociones negativas estás preparado para consolidar una mente sana, calmada y serena.

⓫ ¿Cuáles son, en definitiva, sus consejos básicos para prevenir el cáncer?

⓬ Una alimentación saludable basada en el consumo de vegetales, hortalizas, frutas, legumbres y frutos secos en crudo o cocinados a fuego lento. Consumir productos locales, de temporada y ecológicos, hacer ejercicio físico, eliminar el tabaco y el alcohol y mantenerse sereno y en paz con uno mismo.

PROA AUTOMOCIÓN LÍDER EN VENTAS 2017

Por tercer año consecutivo en Mallorca y Menorca*

Hyundai: 3.291 uds

2ª marca: 2.821 uds

3ª marca: 2.645 uds

¡Gracias por confiar en nosotros!

*en turismos y todo terrenos

PROA AUTOMOCIÓN.

Dirección: Aragón, 209 - Palma. Tel.: 971 432 708. / Ferrers, 1 - Manacor. Tel.: 971 555 051.

HYUNDAI