

**Odile Fernández**, médico de familia y superviviente de cáncer



**HONDA**  
The Power of Dreams

Tengo 34 años. Nací y vivo en Granada. Soy médico de familia en el Sistema Andaluz de Salud. Vivo en pareja y tenemos un hijo, Nacho (6), y otro que llega, Íker. Me decepcionan los políticos, con tanta corrupción. Soy agnóstica. Come cebolla, ajo, tomate, cúrcuma, frutas...

## “Me despedí de la vida... y me curé con la dieta anticáncer”



PEPE VILLOSLADA

**T**uvo un cáncer? De ovarios. ¡Me extirparon un tumor de once centímetros de diámetro! Y parecía solventado. Pero no...

¿No?

Metástasis en vagina, pulmón y huesos.

Buf.

Era noviembre del 2010 y tenía sólo un 5% de posibilidades de vivir más de cinco años.

¿Cómo encaró esta estadística?

Me deprimí. Y luego me despedí de la vida.

¿Cómo?

Grabé un vídeo para mi hijo de tres años, para que supiese cuánto habíamos jugado. Encomendé a mi madre y mi hermana su cuidado, además de a mi pareja...

Adiós a todo...

Sí. Convencida de morir antes de Reyes, compré juguetes para mi hijo, los dejé en un armario y me despedí del niño: “Jugarás más con papá...”. Y entonces pasó algo.

¿Qué?

Asumí que ya estaba muerta. Y, como seguía viva, me dije: “¿Por qué no haces algo?”.

¡Claro!

Empecé quimioterapia..., y algo más.

¿Qué más?

Indagué... ¡y descubrí que podía hacer bastantes más cosas por mí! Y sentí una oleada de fuerza, de convicción de que me sanaría.

¿Qué hizo?

Cambié hábitos dietéticos y estilo de vida. Sentí gran alegría... ¡y en dos meses el cáncer ya no estaba! mi actitud y mi dieta activaron los recursos de mi organismo.

¿Qué dieta?

Con alimentos que frenan células tumorales, en vez de los que las aceleran.

¿Qué alimentos son más cancerígenos?

Lo dice la OMS: carnes rojas y carnes procesadas, ingeridas en exceso.

¿Procesadas?

Salchichas de Frankfurt, embutidos, salchichón, salami, bacon... Te depositan toxinas, por aditivos como los nitritos.

Señáleme más alimentos cancerígenos.

La bollería industrial, por su exceso de azúcares y harinas refinadas, y grasas trans. Y los fritos a más de 300°C con aceites refinados y reutilizados. Y las barbacoas de carne.

¿Y eso?

El requemado de la grasa contiene benzopireno: ¡cancerígeno! Como el café torrefacto.

¿Y qué más debería evitar?

Excesos de sal, azúcar refinado y alcohol.

### Oncosaludable

Odile es médico, ha padecido cáncer y se ha curado. Explica lo que ha hecho en un libro que es una biblia anticáncer, fundada en la propia experiencia y el conocimiento científico (más de 1.200 referencias bibliográficas): *Mis recetas anticáncer* (Urano), que encabeza con este proverbio ayurveda: “Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona. Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria” ([www.misrecetasanticancer.com](http://www.misrecetasanticancer.com)). Además de una alimentación oncosaludable, Odile advierte de cancerígenos en productos de limpieza, cosméticos e insecticidas. Aconseja dormir por la noche, hacer ejercicio, relajarse: “Salta, ríe, baila y sé feliz”.

¿El vino tinto no era saludable?

Beber dos copas de vino tinto al día –una para la mujer– resulta oncoprotector, sí.

¿Y la Coca-Cola?

Cada vaso equivale a un vaso de agua con seis cucharaditas de azúcar: ¡excesivo!

Cite alimentos oncoprotectores.

Todas las frutas y verduras frescas, setas, algas, legumbres, té verde, chocolate.

¿Qué verdura es más anticancerígena?

Cebolla y ajo, tomate, setas, crucíferas (brócoli, coliflor) y todo lo verde.

¿Y cuáles son las frutas estelares?

Granada, cereza, manzana roja y cítricos.

¿Qué más?

Ciertas especias: cúrcuma, jengibre y pimienta negra. Su alto consumo en India ¡reduce allí los cánceres a la mitad!

¿Cúrcuma y jengibre frescos?

Sí, pero sirve en polvo. Y aromáticas: orégano, albahaca, perejil, tomillo. Y semillas de lino: ¡tienen más Omega 3 que el pescado!

¿Y eso es bueno?

Buenísimo, porque el Omega 3 es antiinflamatorio... ¡y las células tumorales prosperan en órganos y tejidos inflamados!

¿Qué me aportarán las setas?

Estimulan el sistema inmunitario, que protege contra tumoraciones. Las mejores: shiitake, mitake, reishi y champiñón del sol.

Prepáreme un plato anticancerígeno.

Desayuna un licuado de zanahoria, manzana, apio y jengibre (un trocito fresco, pelado). Mejor hazlo con una extractora lenta de zumos, que no desperdicia nada.

Déme algo más sólido para comer.

Una ensalada arco iris: verde (canónigos, escarola, espinaca...), naranja (zanahoria), blanco (cebolla), rojo (tomate). ¡Los colores son importantes!

¿En serio?

Expresan presencia de fitoquímicos: caroteno (naranja), licopeno (rojo)... ¡Y los fitoquímicos son una quimioterapia natural! Atacan a las células tumorales y vitalizan a las sanas. Combinarlos y te protegerán. Y alíñala tu ensalada con nueces, germinados, aceite de oliva virgen extra y plantas aromáticas.

Cocíneme ahora un plato oncosaludable que no sea una ensalada.

Hazte una salsa sofrita de tomate, cebolla y ajo, cúrcuma, pimienta y orégano, para acompañar lo que sea (un arroz integral, por ejemplo), y bebe una copa de tinto.

¿Alguna otra bebida?

Una infusión de té verde, cúrcuma fresca, pimienta negra y piel de manzana verde.

Y un último consejo dietético.

Come más alimentos crudos. Cocina al vapor. O, si hierves, ¡que sea a bajas temperaturas!, para preservar más propiedades.

¿Y así me ahorraré un cáncer?

Sólo un 10% de cánceres son genéticos: el resto son medioambientales... ¡de los que descartarás un 35% si comes así de bien!

VÍCTOR-M. AMELA



NO LO DEJES ESCAPAR

**HONDA**  
The Power of Dreams

EDICIÓN LIMITADA HONDA CR-V COMFORT POR 21.000 €

APROVECHA LOS ÚLTIMOS DÍAS DEL PLAN PIVE.

PVP recomendado en Península y Baleares para Honda CR-V 2.0 i-VTEC 4x2 Comfort Edición Limitada incluyendo IVA, transporte, impuesto de matriculación, aportación de Concesionario y marca, 1.000 € de sobretasación por usado (antigüedad mínima 3 meses) y Plan PIVE. Oferta válida este mes, sujeta a vigencia del Plan PIVE y finalización de stock. 5 años de garantía (3 años de original + 2 de extensión de garantía mecánica), según condiciones contractuales a consultar a través de la Red de Concesionarios Oficiales Honda. Consumo mixto (l/100 km): 5,6 - 7,7. Emisiones CO<sub>2</sub> (g/km): 149 - 180.