

## CRECIMIENTO PERSONAL

## Resumen del libro

## “MI REVOLUCIÓN ANTICÁNCER”

Dra. Odile Fernández. Editorial Planeta

“Soy médico de familia en el Sistema Andaluz de Salud de Jaén y actualmente madre de 3 hijos y superviviente de cáncer de ovario con metástasis.

Hace 6 años cuando tenía 32 años y mi primer hijo con 3 años, me diagnosticaron el cáncer extendido a otras partes del cuerpo. Fueron tan difíciles los pronósticos que me derrumbé mental y emocionalmente, abordándome un miedo atroz a morir y a dejar a mi hijo huérfano de madre.

Un día algo hizo clic en mi mente y dejé de llorar y de focalizarme mentalmente en la muerte y tomar auténticamente las riendas de mi vida y apostar por vivir. Acepté el diagnóstico buscando el lado positivo, acepté que la muerte es una posibilidad en mi caso, pero decidí con fuerza y convicción que aún no era mi momento, que iba a vivir y a ver a mi hijo crecer.

Enfoqué mi enfermedad de manera integrativa, abordando al mismo tiempo la sanación del cuerpo, la mente y el espíritu, para lo cual auné la cirugía y la quimioterapia con otras terapias alternativas con base científica, destacando un cambio en mi alimentación al introducir fundamentalmente productos vegetales y ecológicos, la gestión psicológica de mis emociones buscando la paz y la calma interior, el ejercicio físico, la realización de yoga y meditación, el abandono de hábitos de vida perjudiciales como las guardias nocturnas, rodearme de gente positiva y extraordinaria y a amarme a mí misma y a la vida centrándome en vivir el presente.”

Derivada de su experiencia personal, la Dra. Odile Fernández fundamenta una buena prevención del cáncer al tiempo que una buena ayuda en su curación:

Los 4 pilares siguientes:

**1º Tener una mente anticáncer:**

-Adoptar una actitud mental positiva y creer y practicar la “Ley de la atracción” que nos mueve a creer firmemente que atraemos aquello en lo que pensamos. Luego, si nuestros pensamientos son positivos, atraeremos cosas buenas a nuestra vida. El potencial de nuestra mente es increíble. Creamos lo que imaginamos.

-Dedicarse tiempo, cuidarse, mimarse. Somos la persona más importante de nuestra vida y necesitamos cuidarnos.

-Instalarse tanto mentalmente como desde el corazón en una actitud de continuo agradecimiento. Actitud que surge de la valoración de cuanto tenemos o hemos tenido y de quienes tenemos junto a nosotros o hemos tenido. Gratitud que hace emanar la sonrisa de nuestro rostro y ésta es un imán que atrae lo mejor hacia nosotros.

-Reflexionar sobre la muerte como una realidad que antes o después vendrá. Cuando somos conscientes de que vamos a morir antes o después, es cuando comenzamos a vivir y a apreciar más las pequeñas cosas de la vida.

-Llevar a nuestra vida el “CARPE DIEM” (“Aprovecha el momento”): Vivir la vida que realmente nos gustaría vivir, buscar nuestros sueños, aprovechar el momento presente, el aquí y el ahora.

-Meditar a diario, es la mejor medicina para la mente y el alma.

-Escuchar música para sanar el alma. La música nos ayuda a expresar emociones, a relajarnos y a mejorar nuestro bienestar emocional, ya que nos permite soltar miedos y ansiedad.

-Practicar la “Arteterapia”. La expresión artística nos ayuda a desarrollarnos, a expresar nuestras emociones y a mejorar nuestro bienestar, pues se considera una psicoterapia para reducir el estrés, aumentar la autoestima y nos ayuda a resolver conflictos. Así:

-Cocinar platos y recetas que nos gusten.

-Dibujar los sueños.

-Colorear Mandalas. Se recomienda desde las orillas hacia el centro.

-Pintar piedras...

-Aprender a decir “No”. Hemos de tener claro cuáles son nuestros límites en una situación o relación. Decir “No” no es ser egoísta o antipático, sino honesto con uno mismo.

-Perdonar para cerrar el pasado sin odio, ira, rencor o rencillas.

-Asumir e interiorizar que todo cambia, nada permanece. Nos es de enorme utilidad y nos llena de esperanza pensar que cualquier situación, sea del color o la intensidad que sea, puede cambiar en cualquier momento.

-Buscar conexiones periódicas con la naturaleza. Sentir la tierra descalzo bajo los pies, sentir el sol calentando nuestro rostro, oler la hierba fresca, respirar aire puro, escuchar el cantar de los pájaros...

-Reírse a carcajadas, visualizar películas cómicas, acudir a espectáculos divertidos, rodearse de personas que nos hagan reír, acudir a talleres de risoterapia...

## **2º Llevar una alimentación consciente anticáncer:**

### **● Alimentos recomendados:**

1- Vegetales y hortalizas. Todos son bienvenidos, solo se deben limitar las patatas.

2-Frutas, siendo las más recomendadas:

-Los frutos rojos (fresas, cerezas, moras, frambuesas, arándanos...).

-La sandía, el plátano, la piña, la papaya, la manzana, la pera, el aguacate...

-Usar fruta seca como endulzante: ciruelas, higos, dátiles, pasas, orejones...

3-Frutos secos (mejor crudos): Nueces, almendras, coquitos de Brasil, piñones, pistachos, avellanas, anacardos...

4-Semillas: Chía, lino, sésamo, girasol, calabaza...

5-Cereales: Quínoa, trigo sarraceno, avena, arroz integral y limitar el maíz.

6-Pescado: Boquerón, sardina, caballa, jurel, salmón salvaje, merluza, bacalao.

7-Huevos ecológicos.

8-Legumbres: Lentejas, garbanzos y alubias.

9-Aceites: De oliva virgen extra, de coco virgen extra, de lino...

10-Aromáticas y especias, todas son bienvenidas: perejil, cilantro, orégano, tomillo, romero, albahaca, cúrcuma, jengibre, pimienta, canela...

11-Setas y champiñones: Maitake, Shiitake, reishi...

12-Algas: Nori, dulce, wakame, agar-agar...

13-Lácteos (opcional y en cantidades limitadas) como el yogurt de cabra natural, queso de cabra o de oveja.

14-Bebidas: Agua, agua con gas, té verde, café natural, bebidas vegetales sin azúcar.

15-Otros: cacao, vinagre de manzana, alimentos fermentados (aceitunas, salsa de soja...), endulzantes tipo estevia, miel ecológica, azúcar integral de caña, sirope de arce...

#### ● Alimentos a evitar:

1-Productos procesados: Galletas, bollería, helados, pastelería industrial, pizzas, comida envasada, Fast Food...

2-Harinas refinadas: Pan blanco, pasta blanca, arroz blanco.

3-Patatas fritas.

4-Aceites vegetales refinados: girasol, soja, maíz o palma y margarina.

5-Azúcares y alimentos azucarados: refrescos, zumos industriales, salsas con azúcar, cereales y postres industriales.

6-Leche: Postres lácteos y yogures azucarados.

7-Carne roja y carne procesada: Salchichas, embutidos, hamburguesas, mantecas, carne en lata...

8-Endulzantes artificiales: Sacarina, aspartamo...

#### ● Según estudios que relacionan la incidencia de cáncer en el mundo desarrollado con la alimentación:

-Mayor incidencia de cáncer con un mayor consumo de: alcohol, leche, cereales refinados o blancos (harinas), carnes rojas (ternera...), azúcar, patatas.

-Protegen frente al cáncer un mayor consumo de: hortalizas, yogurt, fruta fresca y con poco azúcar (frutas rojas), cereales integrales y en grano, nueces, legumbres, pescado **3**

(sobre todo pescado azul), algas, aceite de oliva virgen extra, aceitunas y especias (sobre todo cúrcuma, jengibre, curry...).

● En el momento de cocinar los alimentos:

-Lo mejor: En crudo, al vapor, hervir a baja temperatura o escaldar.

-Lo peor: Barbacoa, sobre ascuas, en parrilla, frituras y horneados a altas temperaturas.

● El consumo excesivo de azúcar aumenta el riesgo de diabetes, obesidad, caries y cáncer.

Los 10 alimentos procesados con más cantidad de azúcar son:

Refrescos y bebidas energéticas, frutas en almíbar, chocolate con leche, yogurt de sabores, galletas, flanes y natillas, chocolate en polvo, cereales industriales, mermeladas y aderezos (kétchup, mayonesa...).

**3º Realizar ejercicio físico moderado:**

El ejercicio físico es fundamental para nuestra salud. Practicar de 30 minutos a 1 hora de ejercicio moderado al día de lo que más nos guste es muy aconsejable: correr, andar, nadar, bailar... Con esto conseguirás:

-Estimular el Sistema Inmune.

-Regular los niveles de estrógenos en sangre.

-Reducir el riesgo de padecer cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, fracturas de caderas, depresión.

-Reducir las inflamaciones.

-Perder peso.

-Oxigenar los tejidos.

-Mejorar el estado de ánimo.

-Fortalecer los músculos y huesos.

-Prevenir el estreñimiento.

La práctica del yoga aporta múltiples beneficios a todos los niveles, tanto físico como emocional, mental y espiritual. Es especialmente recomendable para personas con cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

**4º Llevar un estilo de vida saludable:**

-Decir NO al tabaco.

Las personas que fuman tienen más riesgo de sufrir cáncer de pulmón, pero también de mama, orofaringe, colon, cuello, vejiga, riñón...

Más riesgo de enfermedades cardiovasculares, enfisema pulmonar, epoc, infertilidad. Además las mujeres que fuman tienen más riesgo de aborto y parto prematuro.

-Mantener una buena higiene bucal.

En nuestra boca viven miles de bacterias que componen el llamado microbioma oral, muy relacionado con nuestra salud oral y general. Causan la acumulación de placa dental, sarro y caries, además de infecciones y enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. Una correcta higiene bucal diaria es fundamental.

-Tomar el sol con prudencia.

Así nuestra piel sintetiza aproximadamente el 90% de la vitamina D que nuestro cuerpo necesita, también el óxido nítrico y el monóxido de carbono que disminuyen la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, y además mejorar la cicatrización de las heridas.

El Sol ayuda además a regular el ciclo circadiano (sueño/vigilia) y la producción de melatonina y serotonina, mejorando así el estado de ánimo y reduciendo los síntomas depresivos. La exposición excesiva al Sol se ha relacionado con el cáncer de piel.

-Dormir por la noche entre 7 y 8 horas.

El sueño tiene un gran impacto sobre nuestra vida influyendo en nuestro rendimiento laboral, estado de ánimo, relaciones sociales y salud global.

Deberíamos dormir entre las 23h y las 7h para optimizar la producción de serotonina y melatonina. No dormir entre esas horas se ha relacionado con inflamación crónica y mayor riesgo de padecer cáncer e inmunodepresión.

-Elegir cosmética sana para la salud.

-Practicar la respiración profunda consciente.

Inspirar lento y profundo por la nariz consciente del aire que entra y espirar lento por la nariz sacando todo el aire del abdomen consciente del aire que sale. Repetir 10, 20 o más veces.

-Incorporar los abrazos y los besos en las relaciones, decirle a las personas que queremos que las queremos, además de mantener la sonrisa con asiduidad en el rostro.

-Alejarse de aquellas personas tóxicas que suelen sacar lo peor de uno y nos hacen sentir triste, enfadado, infeliz... y rodearse de aquellas que nos hacen sentir bien, feliz y nos ayudan a crecer interiormente.

\* \* \* \* \*