

DRA. ODILE FERNÁNDEZ



MI REVOLUCIÓN ANTI CÁNCER



MENTE
ANTICÁNCER



ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



EJERCICIO FÍSICO
MODERADO



ESTILO DE VIDA
SALUDABLE

 Planeta

ÍNDICE

Portada

Dedicatoria

¿Quién soy?

¿Cómo usar este libro?

¿Nos conocemos un poco más?

Hacia una vida anticáncer

Mente anticáncer

Alimentación consciente

Ejercicio físico moderado

Estilo de vida saludable

Rituales para sentirse mejor

Rituales para los días en que estás enfadado o sientes ira

Rituales para deshacerte de las emociones negativas

Rituales para los momentos de estrés y ansiedad

Rituales para los días en que estás triste o desanimado

Rituales para superar el miedo y conseguir el éxito

¿Tienes cáncer? Estas actividades son para ti

28 retos para prevenir el cáncer

Testimonios

Tu revolución anticáncer

Agradecimientos

Bibliografía

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

A Eire, diosa de la tierra y la fertilidad.
Tuyo será el mundo.

¿QUIÉN SOY?

Me llamo Odile, soy médico de familia, madre de tres niños y superviviente de cáncer de ovario con metástasis.

Hace seis años me dieron una noticia terrible: tenía cáncer de ovario y este se había extendido por mi cuerpo. Las expectativas de vida eran muy limitadas, tenía un hijo de tres años y yo hacía apenas dos que había pasado los treinta. Mi mundo se derrumbaba. Todos mis sueños, todas mis ilusiones quedaron en stand by. Tenía un miedo atroz a morir, miedo a sufrir, miedo a que mi hijo se quedase huérfano.

Lo pasé muy mal. No creía que me pudiera estar ocurriendo algo así, ¿quién puede imaginar que le suceda algo así? Pasé días muy triste, no tenía ganas de nada, fantaseaba con una muerte inminente, me tiraba en el suelo y lloraba a mares. Un día algo hizo clic en mi mente y decidí dejar de llorar, tomar las riendas de mi vida y VIVIR. Acepté el diagnóstico, acepté que la muerte es una posibilidad en esta enfermedad, pero decidí que aún no era mi momento, decidí que iba a vivir y ver a mi hijo crecer. Para tratar de sanar auné la medicina oficial, en mi caso cirugía y quimioterapia, con todas aquellas terapias con base científica que me pudiesen ayudar según las diferentes investigaciones. Enfoqué la enfermedad de manera integrativa, ocupándome de sanar el cuerpo, la mente y el espíritu. Introduje en mi día a día una alimentación saludable basada principalmente en productos vegetales, aprendí a gestionar mis emociones para que reinaran la paz y la calma, empecé a hacer ejercicio, me rodeé de gente extraordinaria y empecé a amar de verdad, primero a mí misma y después a la vida. Además, aprendí a vivir el presente y nada más.

La enfermedad desapareció en poco tiempo, y ya han pasado seis años desde el diagnóstico. Muchos son los que me preguntan cómo lo hice, cómo cambié mi alimentación, cómo aprendí a meditar o cómo conseguí verle el lado bueno a la enfermedad. Creo que es justo compartirlo, para que otros puedan aprovechar el camino que yo, y otros, hemos recorrido antes.

En este libro quiero contarte todo lo que hice y mostrarte ejercicios prácticos para que tú también puedas hacerlos.

PARA SABER MÁS SOBRE
CÓMO FUE
MI CAMINO ESCANEA ESTE
QR:



https://www.youtube.com/watch?v=ZjL6w_5UfNE

quiero compartir mi milagro
contigo, ¿vamos allá?



¿CÓMO USAR ESTE LIBRO?

El objetivo de este libro es ayudarte a seguir un estilo de vida saludable para intentar prevenir la mayoría de las enfermedades crónicas de nuestra civilización: diabetes, obesidad, cáncer, enfermedades cardiovasculares, depresión y ansiedad.

¿Cómo tienes que leerlo? Toma un lápiz o un boli y un cuaderno y realiza los ejercicios que te sugiero, prueba las recetas y proponte empezar todos los retos. Te sentirás muy orgulloso y satisfecho cuando lo hayas completado y espero que tu vida haya mejorado tras acabarlo.

ESTE LIBRO ES INTERACTIVO

Este es un código QR, que es como un código de barras pero mejorado. El objetivo es llevarte a páginas web o sitios de internet que te aportarán información complementaria sin necesidad de teclear. Cuando veas un código de este estilo en el libro, escanéalo con tu móvil y accederás directamente al contenido.



<http://www.misrecetasanticancer.com>

Necesitas descargar en tu móvil una aplicación que te permita leerlo. Busca «CODIGO QR» en iTunes (para iPhone) o en Marketplace o Playstore (para el resto de los móviles); esto te enlazará a publicaciones gratuitas que te permiten leer estos códigos. Si no puedes, el link que hay debajo de cada código QR te conducirá a la página web.

En mi blog www.misrecetasanticancer.com encontrarás mucha información relacionada con el cáncer, así como recetas, testimonios o videoconferencias que te ayudarán a mejorar tu día a día. Escanea el código que aparece arriba para acceder a mi blog.

También puedes suscribirte a mi canal de **YouTube**, donde encontrarás charlas y conferencias sobre cáncer y alimentación.



<https://www.youtube.com/channel/UCda267yJNKECKqK3UKUH-xw/videos>

O seguirme en **Facebook** (Mis Recetas Anticáncer), donde comparto recetas, frases inspiradoras y enlaces interesantes relacionados con la salud, la alimentación y las emociones.



<https://www.facebook.com/Mis-Recetas-Anticáncer-140665872665447/>

O en **Twitter** @recetasanticanc para estar informado rápidamente de todo lo que publico.

UN LIBRO PARA COMPARTIR, AYUDAR E INSPIRAR

Vivir la experiencia del cáncer es una vivencia muy dura y a la vez extraordinariamente humana, un camino de miedo y tristeza, pero también de valentía, esperanza, fortaleza y vida, pura vida. Y vale la pena compartirlo, decirle al mundo

que se puede, que puede haber luz al final de ese camino. En algunas páginas te propongo compartir tus logros, testimonios y habilidades culinarias con otros lectores para que entre unos y otros nos apoyemos y motivemos. Todos aprendemos de todos y yo la primera; no te puedes llegar a imaginar lo que he aprendido en todos estos años contigo, lector. Puedes enviar tus recetas, testimonios o cualquier cosa que te apetezca compartir a info@misrecetasanticancer.com.

A lo largo del libro también te propongo compartir tus sueños, deseos, logros, música favorita, dibujos o recetas con otros lectores etiquetándolos en las redes sociales con hashtags o etiquetas específicas. Los hashtags sirven para difundir y aportar información a otros usuarios de las redes. Si escribes «Hoy he creado una nueva receta con cúrcuma y algas» #MISRECETASANTICANCER, posteriormente cualquier persona podrá buscar la cadena #misrecetasnticancer y ver este mensaje junto a otros con el mismo hashtag o etiqueta. Así entre todos sumamos y aprendemos. Anímate a compartir.

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Por donde quieras. Puedes empezar por el apartado de alimentación si lo primero que deseas es hacer cambios en tu mesa. Si crees que necesitas mejorar tu bienestar emocional, ve al apartado de la mente anticáncer. Si te da pereza hacer ejercicio, mira los beneficios que aporta a tu salud y seguro que te pondrás las zapatillas y saldrás a caminar. Si quieres cuidarte un poco más y aprender a lavarte los dientes o dormir mejor, ve al apartado de estilos saludables y autocuidados.

Puedes ir saltando de un apartado a otro, leer, releer, escribir, borrar...

Puedes ir saltando de un apartado a otro, leer, releer, escribir, borrar... Tú decides cómo usarlo. Llévate el libro contigo a todos lados, cualquier momento es bueno para leer y escribir. Me encantaría que durante las horas de quimio te acompañara y te hiciese más liviana la espera. Personaliza, decora, añade fotos, frases, citas... a tu cuaderno. Comparte una foto tuya con el libro en cualquier sitio a donde lo lleves con la etiqueta o hashtag #mirevolucionanticancer.

¡Juntos somos más fuertes!

¿NOS CONOCEMOS UN POCO MÁS?



→ Me llamo

→ Aunque mis amigos/familia me conocen por
.

→ Lo que más me gusta es

→ Lo que menos me gusta es

→ Si fueras un/una ★ serías

★ ANIMAL

★ COLOR

★ DEPORTE

★ PRENDA DE VESTIR

★ SUPERHÉROE

★ CIUDAD

★ ELECTRODOMÉSTICO

★ LIBRO

★ COMIDA

★ PLANETA

DESPUÉS DE RELLENAR TUS DATOS, AÑADE
A CONTINUACIÓN UNA FOTO TUYA O
DIBÚJATE.

HACIA UNA VIDA ANTICÁNCER



LOS CUATRO PILARES PARA UNA VIDA ANTICÁNCER

1. MENTE ANTICÁNCER



2. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



3. EJERCICIO FÍSICO MODERADO



4. ESTILO DE VIDA SALUDABLE



22 RITUALES -- PARA UNA -- VIDA anticáncer

1



MANTÉN UN PESO
saludable

2



Muévete más,
30 min
al día

3



NO FUMES

4

Reduce el
CONSUMO
de ALCOHOL



7

COME
"ECO"

6



CONSUME
600 GRAMOS
DE FRUTA Y
VERDURA AL DÍA

5

COME SANO Y SIGUE
UNA ALIMENTACIÓN
BASADA EN
VEGETALES



8
REDUCE LA
CARNE ROJA
Y PROCESADA



11 PASA
MÁS
TIEMPO CON
TU FAMILIA
Y AMIGOS

12
DUERME
7-8
HORAS



16

APRENDE A MANEJAR
EL ESTRÉS CRÓNICO



14

Elige
cosméticos
libres de
tóxicos

17



SÉ MÁS
ESPIRITUAL

18

MEDITA 10
MINUTOS AL DÍA

19

PRACTICA
YOGA



SI ERES SUPERVIVIENTE
DE CÁNCER
22 SIGUE ESTAS
RECOMENDACIONES
PARA PREVENIR LA
RECIDIVA

21

AYUDA
A LOS
DEMÁS

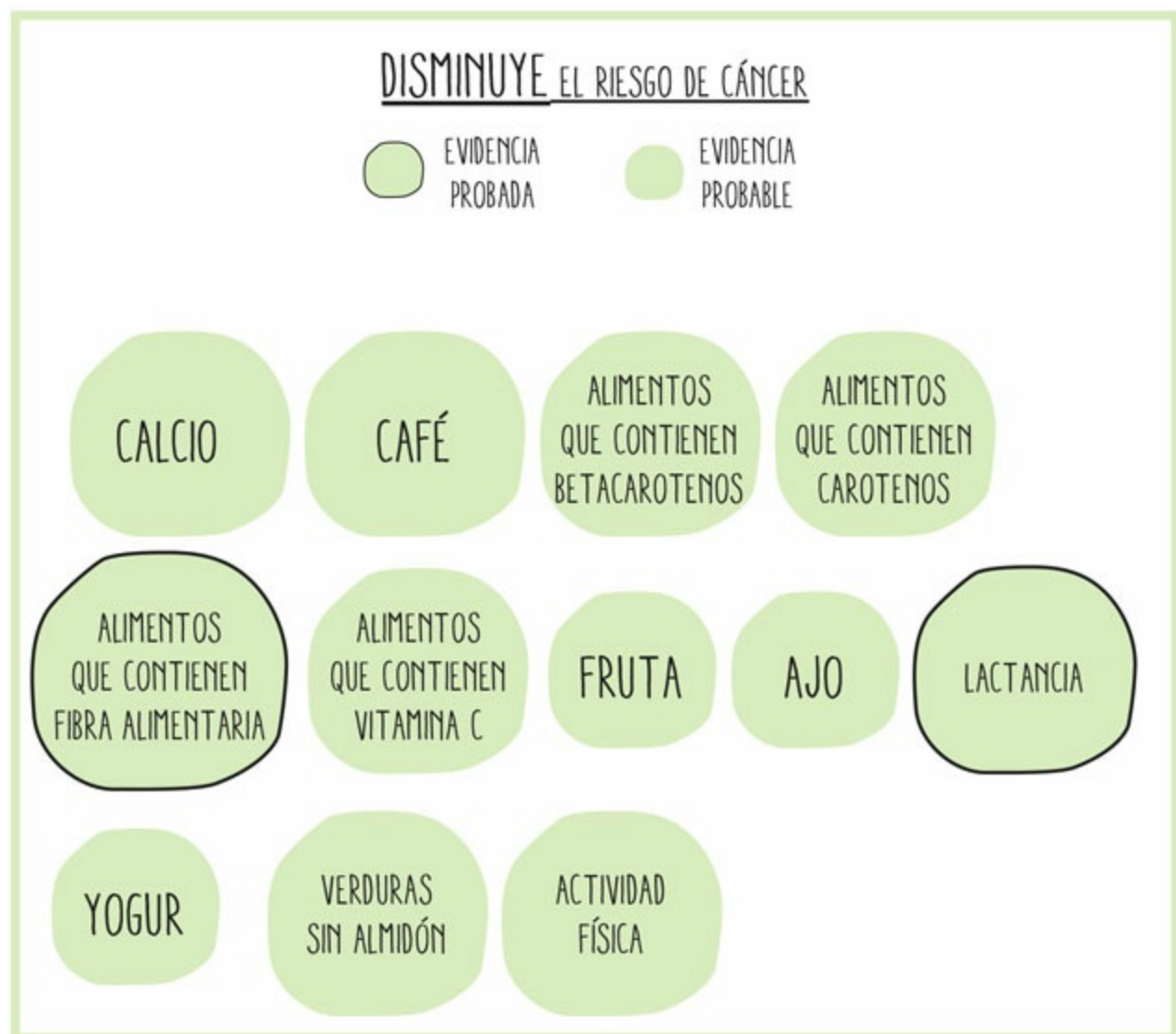
20

TRATA A LOS
DEMÁS Y A TI MISMO
CON COMPASIÓN
Y BONDAD



Factores que aumentan o disminuyen el riesgo de padecer cáncer

Cada día tenemos más evidencias de cuáles son los factores ambientales que influyen en el riesgo de padecer cáncer:





INCREMENTA EL RIESGO DE CÁNCER



EVIDENCIA
PROBADA



EVIDENCIA
PROBABLE

AUMENTO
DE PESO

BEBIDAS
ALCOHÓLICAS

CONSUMO DE
SUPLEMENTOS
DE BETACAROTENOS

EXCESO DE
GRASA CORPORAL

DIETAS DE ALTA
CARGA GLUCÉMICA

CARNE PROCESADA
Y EMBUTIDO

CARNE ROJA

MENTE ANTICÁNCER



CONTROLA TU MENTE, CONTROLA TU VIDA

En este capítulo quiero mostrarte hábitos, gestos y actitudes que me ayudaron durante la enfermedad y me siguen ayudando en mi día a día para mejorar mi vida. Algunos ejercicios son extremadamente sencillos, otros más complejos, pero todos han marcado cambios profundos. Quiero compartir lo que a mí me sirvió con el deseo de que sea de utilidad para ti.

Desde que tuve cáncer mi actitud vital cambió, todo pareció cobrar sentido y empezaron a encajar las piezas del puzzle, un puzzle que dio sentido a mi vida. Empecé a disfrutar del presente, olvidando las rencillas del pasado y perdiendo el miedo al futuro. Encontré un sentido a la terrible situación que estaba atravesando, acepté la enfermedad y traté de verle el lado positivo. Sí, el cáncer también tiene aspectos positivos, aunque al principio nos cueste un mundo verlo.

Ese cambio no ocurrió por arte de magia, fue un proceso de transformación y aprendizaje, y esas enseñanzas son las que quiero compartir contigo. ¿Crees que es difícil?

Si yo pude, tú puedes. **No soy una gurú ni una guía espiritual,**
solo una mujer corriente que hizo algo extraordinario cuando
creyó en ella misma.

«NO DIGAS NO PUEDO si aún no lo has intentado.»

Anónimo

En este libro encontrarás rutinas para los días en los que estés triste, para días en los que te sientas nervioso o preocupado, o tal vez enfadado o culpable. Todos tenemos emociones positivas y negativas, eso es inevitable: lo que pretendo mostrarte es cómo manejar esas emociones negativas para que no te afecten tanto.

Hazte con un boli o un lápiz y vamos allá. Para cambiar tu realidad tienes que tomar parte activa, por eso te pido que intentes hacer todos y cada uno de los ejercicios que te propongo y veas qué efectos surten en ti. No todo vale para todo el mundo. Aquí encontrarás muchos ejercicios, unos te servirán y gustarán más que otros, pero hasta que no los pruebes no lo sabrás, así que adelante, te reto a completar este itinerario. Cuando termines todos los ejercicios, déjalos reposar, espera que pase un tiempo, días, semanas o meses, y vuelve a realizarlos. Observa cómo ha cambiado tu actitud, cómo te sientes y cómo enfocas ahora tu día a día.

Deseo que lleguen cosas muy positivas a tu vida. Te deseo lo mejor. Gracias por preocuparte por tu salud y por tu bienestar, y darme la oportunidad de acompañarte.

EMPIEZA UNA NUEVA VIDA

¿Estás preparado para empezar una nueva vida y salir de la zona de confort? Todos tendemos a acomodarnos y refugiarnos en lo que conocemos. Normalmente nos dan miedo los cambios y el hecho de tener que arriesgarnos para conseguir aquello que queremos. La pereza también nos limita y nos impide lanzarnos a nuevas aventuras y objetivos vitales. Dejemos atrás el miedo y lancémonos a experimentar cosas nuevas. Recuerda que nada es imposible.



→ Fecha de hoy:

→ ¿Cómo te sientes ante la idea de cambiar tu estilo de vida?

.
.
.
.
.
.
.

HAZ UNA LISTA DE 10 COSAS QUE TE
GUSTARÍA CAMBIAR PARA VIVIR MEJOR Y
LÁNZATE A POR ELLAS.



La lista de los deseos

Escribe en una lista
tus sueños

tanto a largo como a corto plazo.



Revisa con frecuencia esta lista y mantén vivo el deseo de que se hagan realidad. Si te apetece, hazle una foto y comparte tu lista #DESEOSANTICANCER.

«SI CREES
en los sueños,
LOS SUEÑOS
SE HACEN REALIDAD.
nunca DEJES DE
SOÑAR.»

Odile Fernández

PRACTICA LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Creo firmemente que atraemos aquello en lo que pensamos. Si nos obsesionamos con un pensamiento negativo, al final lo atraeremos a nuestra vida. Por ejemplo, si tengo el pensamiento repetitivo voy a perder el trabajo, voy a perder el trabajo..., al final, por una razón u otra, terminas perdiéndolo. Igual nos pasa con nuestros hijos. Cuando están jugando y consideramos que están haciendo algo peligroso solemos repetirles: te vas a caer, ya lo verás... Y al final, de tanto decírselo, pierden la confianza en sí mismos y se caen. Sin embargo, si nuestros pensamientos son positivos, atraeremos cosas buenas a nuestra vida. «Voy a encontrar trabajo, voy a encontrarlo. Confío en encontrar un buen trabajo»... El trabajo llegará. **El potencial de la mente es increíble, aprovéchalo.**

Tus pensamientos influyen en el devenir de tu vida y crean tu realidad. La vida te traerá aquello que desees con intensidad, pero, ojo, no basta con pedirlo: tienes que ponerte las pilas y pasar a la acción. Pide al universo, pide al destino aquello que quieres que se haga realidad y ahora emplea tus fuerzas y energías en conseguirlo.

«Te **conviertes** en lo que
piensas, atraes lo que **sientes**,
creas lo que **imaginas.**»

Buda

DEDÍCATE TIEMPO.

CUÍDATE.

MÍMATE

Tú eres la persona más importante de tu vida y tienes que cuidarte. No te sientas egoísta por dedicarte un tiempo solo para ti, para poder dedicarte a los demás primero tienes que estar tú bien, tienes que quererte a ti.



EJERCICIO:

HAZ UNA LISTA CON LAS ACTIVIDADES QUE TE GUSTAN Y TE HACEN DISFRUTAR. AHORA VAMOS A CUMPLIR ESA LISTA. TACHA CADA VEZ QUE HAGAS REALIDAD UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE TE HACE FELIZ.

EMPIEZO YO:

Ir a un spa con mis amigas

Un masaje

Salir a cenar

¡ AHORA TÚ !

.....

.....

.....

.....

.....

Tomar un té en una terraza con vistas al mar

.

Dar un paseo por el campo

.

EL AMOR
DE MI VIDA



SOY
YO

DA GRACIAS

Vamos a revisar todo lo bueno que hay en tu vida. Aunque ahora mismo lo veas todo de color negro, seguro que puedes encontrar matices rosas en mitad de la oscuridad. Siempre hay alguna luz en nuestra vida, por pequeña o débil que nos parezca, y a ella debemos agarrarnos para salir de los momentos más oscuros.

¿Lo intentamos?

HAZ UNA LISTA DE LAS PEQUEÑAS LUCES QUE BRILLAN EN TU VIDA:



«No es que las personas felices
sean agradecidas. Son las personas
agradecidas las que son felices.»

Anónimo

El diario de **gratitud**

Según el diccionario, la gratitud es un sentimiento de reconocimiento o agradecimiento que una persona tiene hacia quien le ha hecho un favor. Quienes mantienen una actitud diaria de agradecimiento tienen menor riesgo de padecer depresión y ansiedad, son personas menos agresivas, más altruistas, empáticas y amables. Pero además parece que duermen mejor y gozan de mejor salud.

Las personas agradecidas son más felices que aquellas que no paran de quejarse. Así pues, parece que la gratitud es un factor determinante en nuestro bienestar, por tanto...

¡derrochemos gratitud!

Escribir un diario de gratitud permite potenciar los aspectos positivos de tu vida y valorar todo lo bueno que tienes. Te va a ayudar a disminuir las quejas y dejar de centrarte en lo que te hace sentir desgraciado. ¡Entrena tu mente para ver lo bueno de cada día! Cultiva el sentido de la gratitud. Ser agradecido es una actitud que puedes aprender y practicar.

¿Como podemos ser más agradecidos? ¡Con un diario de **GRATITUD!** Anotar cada día motivos por los que sentirnos agradecidos es una buena forma de expresar la gratitud y aprender a apreciar lo bueno que nos regala la vida.

Este es un momento perfecto para empezar con tu diario de gratitud. Escribe la fecha de hoy. Ahora mira dentro de ti y escribe cómo te sientes; ahora piensa en cinco cosas por las que te sientes agradecido, cómo te hacen sentir y por qué estás agradecido. Anótalo y recuerda que debes ser escueto. Tras buscar cinco motivos por lo que sentirte agradecido, reflexiona mentalmente sobre estos y vuelve a mirar dentro de ti.

MIRA DENTRO DE TI MISMO. ¿CÓMO
TE SIENTES AHORA? ESCRÍBELO EN
TU CUADERNO.

Intenta ser constante y, si puedes, escribe a diario. Evita repetir las mismas cosas. Te propongo algunas ideas:

★ Puedes dar gracias por cosas materiales, como tener una casa donde vivir o un colchón donde dormir.

★ Sé agradecido contigo mismo y con la suerte que tienes de estar vivo.

★ Sé agradecido por tus virtudes y por los rasgos de tu personalidad.

★ Piensa en tus seres queridos, escribe por qué les estás agradecido y cómo te hacen sentir.

★ Piensa también en las personas que no son tan afines a ti y busca sus virtudes y un motivo para agradecerles. Por ejemplo, le doy las gracias a Pepe por enseñarme a cultivar la paciencia (Pepe suele sacarte de tus casillas).

Escribe acerca de experiencias y situaciones que te hacen sentir feliz: aquel viaje que hiciste con tus amigos, aquella película que tanto te hizo reír, aquel libro inolvidable, aquella tarde con tus amigas del colegio...

También es importante expresar gratitud en momentos difíciles. Agradecer lo que aparentemente es negativo puede sernos difícil, pero intentarlo nos va a ayudar a afrontar nuestros problemas de manera diferente. Por ejemplo, la pérdida de un ser querido nos ofrece la oportunidad de valorar a las personas que aún están a tu lado y agradecer los maravillosos momentos vividos junto a la persona fallecida; y, sobre todo, a valorar que estamos vivos. Una enfermedad grave como el cáncer nos puede ayudar a sanar el pasado, valorar lo que tenemos, vivir el momento presente y reorientar nuestra vida. Yo le doy las gracias a mi cáncer por todo lo que me ha enseñado, por cómo ha hecho cambiar mi actitud frente a la vida, por enseñarme a

disfrutar de cada instante y valorar el momento presente.

¿QUÉ NECESITAS PARA ESCRIBIR UN DIARIO DE GRATITUD?

Buscar un cuaderno bonito es una buena forma de empezar. A continuación, te propongo una plantilla para estructurar las páginas. Si no te gusta escribir en papel, puedes escribir en tu ordenador o en tu móvil. La app «Diario de Gratitud» puede ser de utilidad.



MI DIARIO DE GRATITUD		
¿CÓMO ME SIENTO HOY?	FECHA	
ESCRIBE CINCO COSAS QUE HOY AGRADEZCAS		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
¿CÓMO TE SIENTES AHORA?	FECHA	
¿CÓMO ME SIENTO HOY?		FECHA
ESCRIBE CINCO COSAS QUE HOY AGRADEZCAS		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
¿CÓMO TE SIENTES AHORA?	FECHA	

Ejercicios de gratitud

Además de escribir un diario de gratitud en un cuaderno, podemos practicar la gratitud a diario.

EL RITUAL DIARIO DE «LO MEJOR DEL DÍA»:

Al acabar el día, mientras estás en la cama, da gracias por todas las cosas buenas que te han pasado. Por la mañana, antes de levantarte, da las gracias porque ha amanecido un nuevo día. Comparte este ejercicio con tu pareja o tus hijos. Mis hijos y yo todas las noches repasamos nuestro día a día, nos contamos qué es lo que más nos ha gustado y damos las gracias por haber podido disfrutar de esas actividades que nos han hecho felices. Y, por supuesto, además damos gracias por cada día que disfrutamos juntos.

DA LAS GRACIAS:

Da las gracias por lo que tienes. Antes de comer, da las gracias por la comida; antes de ir a trabajar, por tener un trabajo; antes de despedirte de tus hijos, por tener hijos a los que abrazar, etcétera. Siempre hay un motivo para estar agradecido, aunque a priori creas que todo está muy negro.

Sé agradecido. Cuando alguien te haga un favor o te brinde un obsequio, no olvides dar las gracias de corazón, mirándole a los ojos, y no como un simple cumplido. Como dice el refrán, «es de bien nacido ser agradecido».

«No hay deber
más necesario
que el de dar
las gracias.»

Cicerón

RESPIRA DANDO LAS GRACIAS:

Una o dos veces al día párate un instante y haz varias respiraciones conscientes. Da las gracias porque puedes respirar, porque estás vivo. Eso te permite conectarte con el presente.

CARTA DE AGRADECIMIENTO:

Piensa en una persona hacia la que te sientas agradecido por lo que ha hecho por ti o por cómo ha contribuido a mejorar tu vida, y a quien aún no se lo hayas agradecido. Escribe contándole cómo te sientes por su ayuda o cómo ha cambiado tu vida gracias a ella. Si es posible, hazle llegar esa carta. Y revisa cómo te sientes tras escribirla.

Una de las cosas que más me satisface de mi trabajo son las cartas de agradecimiento que recibo de mis lectores. Son un motivo para seguir buscando y compartiendo información que pueda contribuir al bienestar de los demás.

PIENSA EN ALGUIEN A QUIEN QUIERAS DAR LAS GRACIAS Y ESCRÍBELO EN TU CUADERNO.

«SI LE SONRÍES A LA VIDA,

LA

VIDA



TE DEVOLVERÁ SONRISAS.»

Olivier Douyssi

REFLEXIONA SOBRE LA MUERTE

La mayoría no pensamos en la muerte como algo que nos concierna, pensamos que somos invulnerables y que nunca nos va a tocar a nosotros. Vivimos como si la vida fuera infinita y postergamos nuestros sueños en pos de un futuro mejor. Creemos que siempre hay un mañana en el que podremos decir «te quiero» a un ser querido, llamar a nuestros padres, ayudar a alguien, alcanzar una meta o cumplir un deseo. Pero cuando realmente eres consciente de que vas a morir es cuando empiezas a vivir. En ese momento aprecias la brisa rozando tu rostro, el azul del cielo, el sonido de las olas del mar, e incluso el canto de un pájaro te parece algo espiritual.

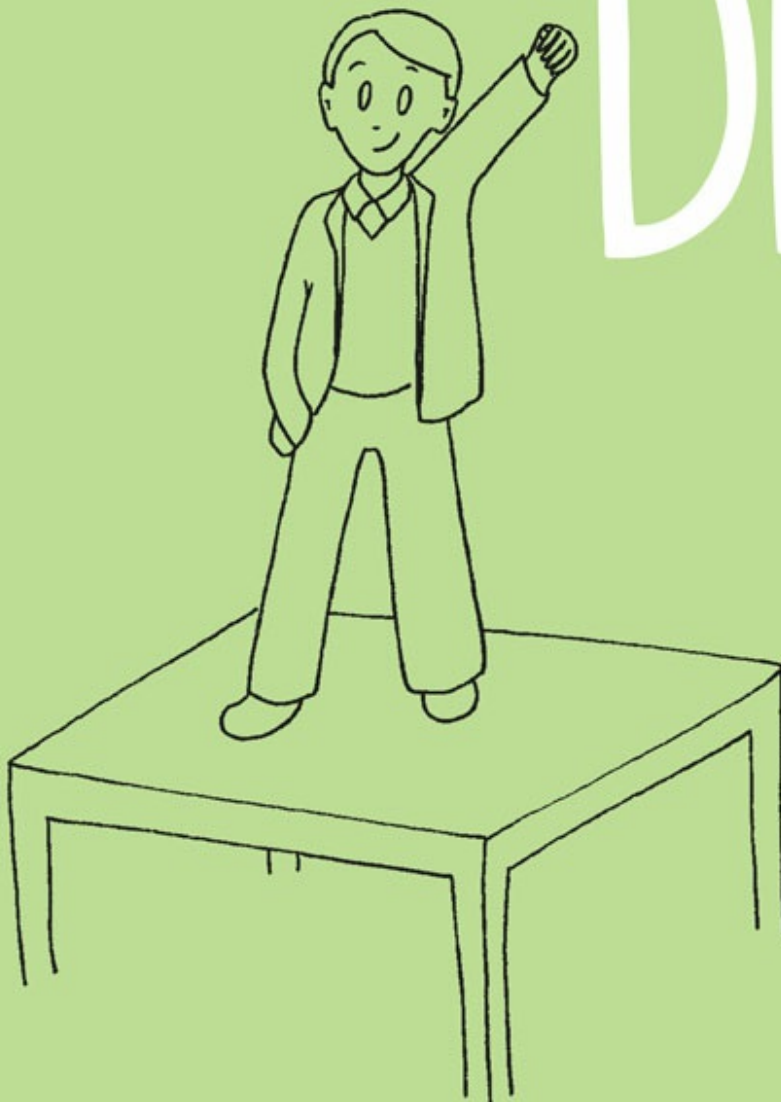
Acéptalo, todos vamos a morir, la muerte es lo único seguro desde que nacemos; solo desconocemos el cómo y el cuándo. Piensa que la muerte puede sobrevenir en cualquier instante, eso te ayudará a tomar decisiones sobre tu vida y vivir como te gustaría, no como quieren otros.

A mí esta reflexión me cambió la vida cuando me diagnosticaron el cáncer, porque **decidí vivir sin miedo**: lo peor que me podía pasar era morir, lo mejor era seguir viviendo. Decidí disfrutar de cada día, de cada instante y vivir, vivir intensamente.

Ahora te pido que reflexiones, que mires hacia dentro, con sinceridad. Y que te plantees la respuesta a esta pregunta: **si supieses que vas a morir, ¿cómo pasarías el último día de tu vida?**

Describe ese último día en tu cuaderno.

CARPE DIEM



VIVE, SUEÑA Y DISFRUTA

Vive la vida que realmente te gustaría vivir, busca tus sueños, aprovecha el momento presente. No mires atrás con rabia ni hacia delante con miedo. Solo existen el aquí y el ahora.

¿Os acordáis de El Club de los Poetas Muertos? ¡Qué maravillosa película! Yo tenía unos doce años cuando la vi y me fascinó. Ya entonces empecé a reflexionar sobre la muerte y cómo quería vivir la vida. En esa época hice mi primera lista de los deseos y decidí vivir intensamente... **CARPE DIEM**. Si no la has visto, te la recomiendo.

«Me interné en los bosques **porque**
quería vivir intensamente; quería
sacarle el jugo a la vida. **Desterrar**
todo lo que no fuese vida, para así
no descubrir en el instante de mi
muerte que no había vivido.»

Henry David Thoreau

La mala noticia

ES QUE EL TIEMPO VUELA...

la buena

es que tú eres el piloto.»

(De la película Cashback, de Sean Ellis)



MEDITA A DIARIO

LA MEDITACIÓN ES LA MEDICINA PARA LA MENTE

La meditación es la causa principal de la paz mental. La práctica de la meditación es un método para familiarizar nuestra mente con sus estados positivos y experimentar paz y serenidad. Cuando nuestra mente está serena, dejamos de tener preocupaciones y problemas y experimentamos verdadera felicidad. Si cultivamos una mente tranquila y apacible, gozaremos de felicidad, aunque las circunstancias externas sean adversas. En cambio, si carecemos de paz mental, por muy agradables que sean las circunstancias externas que nos rodeen, no seremos felices. Al meditar anclamos la mente al presente para que no vague a la deriva, para que esté presente en el aquí y el ahora.

Solemos estar afligidos por el sufrimiento, la angustia y el miedo. La meditación tiene como fin eliminar estas emociones negativas, pacificando y calmando así la mente.

LA MEDITACIÓN PASO A PASO

1. ELIGE UN AMBIENTE TRANQUILO

La meditación debe practicarse en un lugar tranquilo y silencioso, al menos al principio. Esto te permitirá centrarte exclusivamente en esta tarea y evitará que te distraigas. Busca un lugar donde no te interrumpan durante la meditación y pide que durante unos minutos nadie te moleste.

2. DECIDE DURANTE CUÁNTO TIEMPO DESEAS MEDITAR

Antes de empezar, decide cuánto tiempo vas a dedicar a la meditación y ponte una alerta en el móvil o despertador. Si tienes poca práctica, comienza con dos o tres minutos y ve incrementando hasta quince o veinte. Intenta meditar siempre a la misma hora (mejor por la mañana, la mente está más fresca y descansada). No te dejes llevar por la pereza, no te rindas. Puede que no veas resultados inmediatos, pero sigue practicando.



3. LA POSTURA. SIÉNTATE EN UNA POSICIÓN CÓMODA

Es muy importante que estés cómodo mientras meditas y que tu espalda esté recta, tu mentón un poco recogido hacia el cuello y la punta de la lengua en el paladar. La cabeza no debe inclinarse ni hacia delante ni hacia atrás; la nariz, alineada con el ombligo. Los hombros deben estar nivelados y relajados, en su posición normal. La respiración, suave y calmada.

Habitualmente, la meditación se practica sentándose sobre un cojín en el suelo, con las piernas cruzadas en posición de loto o medio loto, pero si te duele la espalda o no estás cómodo, siéntate en una silla. Es mejor que no medites tumbado, pues es fácil que acabes durmiéndote, y ese no es el objetivo. Los bancos de meditación, una especie de asientos inclinados, también son una opción cómoda.

★ **LAS MANOS.** En el budismo, al gesto o postura de las manos se le llama mudra, y se dice que, según la postura adoptada, se puede favorecer la meditación.

El más usado es el **mudra del amor**: las manos colocadas sobre el regazo, con las palmas hacia arriba, reposando la izquierda sobre la derecha y tocándose los dos pulgares. Otro muy usado es el **mudra de la armonía**. Con las dos manos: unimos las puntas del pulgar y el índice. Los demás dedos permanecen extendidos hacia arriba. Las manos permanecen sobre los muslos.

★ **LOS OJOS.** Los ojos dirigidos hacia la punta de la nariz, sin estar ni muy abiertos ni muy cerrados.

4. CÉNTRATE EN LA RESPIRACIÓN

Lo más básico y universal de todas las técnicas de meditación es la respiración. Inhala

con suavidad y sigue el ritmo de tu respiración desde que el aire penetra por la nariz hasta que llena tus pulmones, y lo vuelves a exhalar. No se trata de un ejercicio para controlar, alterar o modificar tu respiración; se trata de un ejercicio de atención, nada más, ¡ESTATE ATENTO A TU RESPIRACIÓN! Simplemente respira. La respiración debe ser libre, sin ruidos ni tensiones. No hagas un esfuerzo consciente para cambiar tu patrón de respiración. Intenta centrarte únicamente en tu respiración. No te preocupes si tu mente comienza a divagar y aparecen múltiples pensamientos. Solo haz un esfuerzo para volver a concentrarte en tu respiración, deja pasar los pensamientos sin juzgarlos ni atormentarte; no se trata de dejar tu mente como si fuera un lienzo en blanco.

5. REPITE UN MANTRA

La meditación con repetición de un mantra es otra forma común de meditación, y consiste en repetir un mantra (un sonido, palabra o frase) una y otra vez hasta que se cree un silencio en la mente que te permita entrar en un estado de meditación profunda. El mantra puede ser cualquiera que elijas, siempre y cuando sea fácil de recordar y te sientas cómodo con él.

En sánscrito, la palabra mantra significa «instrumento de la mente». El mantra es un instrumento que crea vibraciones en la mente, las cuales te permiten desconectar de tus pensamientos y entrar en un estado profundo de conciencia. Si eres católico, puedes repetir una oración, buscando el mismo efecto: apaciguar la mente. Los mantras que a mí me inspiran son «OM MANI PADME HUM», que en sánscrito se escribe así: 

, y «OM TARE TUTARE TURE SOHA», que en sánscrito se escribe . Busca mantras que te gusten y sean significativos para ti.

Al meditar, repite una y otra vez el mantra u oración en silencio, y deja que vibre en tu mente.

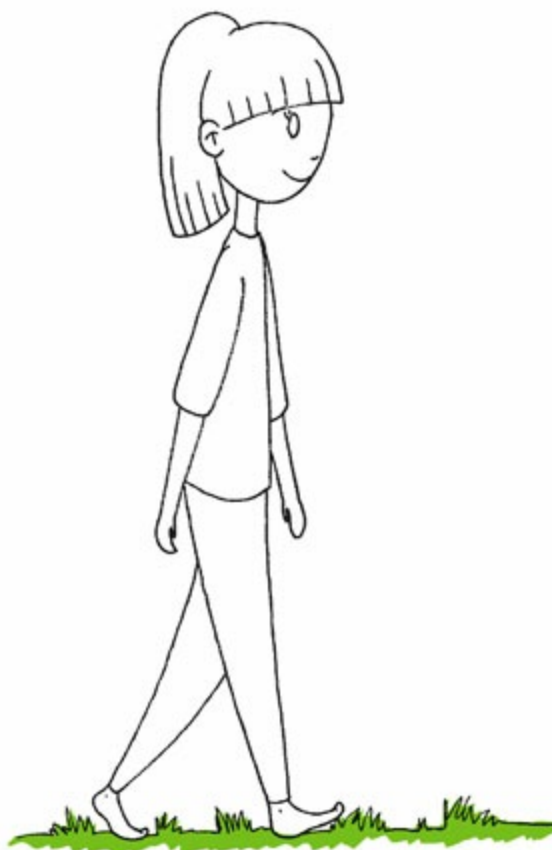


6. MEDITACIÓN CON UN OBJETO

De modo similar al mantra, puedes utilizar un objeto visual simple para llenar tu mente y poder alcanzar un nivel de conciencia más profundo. Concéntrate en un objeto visual. Puedes visualizarlo en tu mente o concentrarte en un objeto real. El objeto visual puede ser el que desees; a muchas personas les agrada mirar la llama de una vela, pero puede ser una imagen de Buda, de la Virgen María, una manzana..., algo que te inspire calma y paz. Coloca el objeto a la altura de los ojos, de modo que no tengas que forzar el cuello y la cabeza para verlo. Mira con atención el objeto sin centrarte en lo que lo rodea. Si usas una imagen mental, concéntrate solo en ella. Si acuden pensamientos, déjalos pasar.

7. EL CAMINAR CONSCIENTE

Consiste en meditar mientras caminas. Cuando caminamos estamos en cualquier lugar menos en el acto de caminar: quizá organizando las tareas pendientes, recordando lo que pasó ayer, soñando con algo que deseamos o intentando resolver un problema del trabajo. El caminar consciente consiste en estar presente en el momento en que caminas, sintiendo cada paso. Cada vez que des un paso, siente cómo apoyas el pie en el suelo, sigue el recorrido de cada pisada. Camina con lentitud para ser plenamente consciente de todos tus pasos. No tienes que recorrer grandes distancias, incluso puedes caminar en círculo.



8. DEDICA LOS MÉRITOS O FRUTOS DE TU ESFUERZO

Al finalizar la sesión de meditación, dedicamos la energía positiva que hemos acumulado con nuestra práctica. Para que se multipliquen los beneficios del acto de meditar conviene acabar con una dedicatoria para mejorar el malestar y el sufrimiento de otras personas, según la tradición budista. Tras una sesión de meditación, respira hondo y recita una frase similar a esta: «que la energía positiva generada por la meditación contribuya a aliviar el sufrimiento de todos los seres».

9. LA MEDITACIÓN EN LA VIDA DIARIA

Aprender a meditar es aprender a concentrarte en el presente, y esto puede ser de utilidad en tu día a día. En momentos de tensión, nerviosismo o ansiedad, intenta tomarte unos cuantos segundos para centrarte únicamente en tu respiración y despejar tu mente de cualquier emoción o pensamiento negativos. Esto hará que afrontes los problemas de manera diferente. Prueba a meditar mientras comes, de esta forma saborearás mejor la comida y tendrás menos ansiedad por comer.

10. LEE LIBROS ESPIRITUALES PARA AYUDARTE A MEDITAR Y OBTENER UNA MAYOR CONCIENCIA ESPIRITUAL

Cuando leas cualquier texto practica la meditación analítica, es decir, analiza y contempla la enseñanza que has leído para llegar a una conclusión. Hay muchos textos que creo que te pueden ayudar. Un libro muy sencillo que nos explica de forma extraordinaria qué es la meditación y cómo iniciarse en ella es *El arte de la meditación*, de Matthieu Ricard.

11. ACUDE A SESIONES DE MEDITACIÓN O APÚNTATE A UN RETIRO

Cuando empezamos, puede facilitarnos la práctica acudir a sesiones de meditación con un maestro experimentado y cualificado. Además, estas sesiones también diluyen la pereza. Al principio la meditación en grupo puede ser muy beneficiosa y animarnos a continuar en casa. Los retiros pueden transformar tu mente de manera increíble si el maestro es bueno. Te aconsejo un retiro de meditación vipassana con un maestro budista.



12. LLEVA UN ESTILO DE VIDA COHERENTE CON LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

Come de forma saludable, haz algo de ejercicio e intenta ser buena persona no haciendo daño a los demás ni perjudicando a ningún ser. Practica el amor altruista y la compasión. Deséales felicidad a todos los seres y trata de remediar el sufrimiento de los demás. Intenta crear un mundo mejor, este objetivo vital dará sentido a tu vida.



Consejos:

★ Sé constante en tu práctica para obtener beneficios. Sé paciente, y no te agobies si no

consigues meditar más de dos minutos: no te vas a convertir en un monje zen de la noche a la mañana.

★ Al principio medita unos minutos y ve aumentando progresivamente. Tu práctica te lo irá diciendo (pide consejo a un maestro cualificado).

★ Recuerda que no hay que forzar ni el cuerpo ni la mente.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN:

Si nos adiestramos en la meditación, tendremos más paz interior y disfrutaremos de una felicidad cada vez más pura. Gozaremos de felicidad, aunque tengamos que enfrentarnos con las circunstancias más adversas.

Por lo general, nos resulta difícil controlar nuestra mente. La meditación ayuda a calmar la mente, lograr paz interior, reducir los niveles de estrés y ansiedad, y también a mejorar nuestra memoria y concentración, nuestro estado de ánimo y la calidad del sueño. Meditar supone una notable mejoría para nuestra salud física y mental. Y además nos ayuda a procesar el dolor y a fortalecer nuestro sistema inmune.

«La música expresa
aquello que no puede
decirse con palabras pero
no puede permanecer
en silencio.»

Victor Hugo



ESCUCHA MÚSICA PARA SANAR EL ALMA

La música nos ayuda a expresar emociones, a relajarnos y a mejorar nuestro bienestar emocional. Nos permite soltar miedos y ansiedad. Te propongo que recurras a ella en este momento.

Pon tu canción favorita, esa que te arranca una sonrisa. Sube el volumen y comienza a bailar. Canta a toda pastilla y déjate llevar por el ritmo. **Salta, baila, suéltate la melena.**

Crea una lista en Spotify con esas canciones que te animan, que nada más oírlas te provocan ganas de ser el rey o reina de la pista. Reprodúcela cuando te sientas nervioso o agobiado.

Aunque es cierto que no siempre nos apetece bailar o cantar, sobre todo cuando estamos tristes o melancólicos. Cuando eso ocurre, suele funcionar escuchar música más espiritual y meditativa, o incluso mantras. Prueba a escuchar a Georg Deuter, uno de los pioneros de la música New Age, o los mantras con música de Deva Premal.

**Escanea estos códigos para escuchar
la música que he elegido para ti:**



<https://listasspotify.es/lista/25742/mi-revolucion-anticancer>



<https://listasspotify.es/lista/25743/my-anticancer-revolution>



<https://listasspotify.es/lista/25744/para-el-alma-mi-revolucion-anticancer>

Comparte las canciones que te inspian

#MUSICAANTICANCER

ATRÉVETE CON LA ARTETERAPIA

La expresión artística puede ser una forma de meditación creativa, pues nos ayuda a desarrollarnos, expresar nuestras emociones y mejorar nuestro bienestar emocional. Se considera una psicoterapia para reducir el estrés, aumentar la autoestima y ayudarnos a resolver conflictos.

El solo hecho de coger un papel y hacerlo trizas, o garabatear con fuerza en él, es una forma eficaz de descargar tensiones y gestionar los conflictos. **Bucear en nuestro interior para sacar nuestros conflictos y transformarlos a través del arte es el objetivo de esta terapia**, una terapia para la que también funciona tejer una bufanda de punto, montar un puzzle o ponerse a cocinar, actividades que pueden ayudarnos a diluir y resolver momentos de nerviosismo, ansiedad o estados de profunda tristeza.

La arteterapia nos ayuda a expresar esas emociones que no podemos o no queremos vehicular verbalmente, como el dolor por la muerte de un ser querido, la incertidumbre tras el diagnóstico de una enfermedad grave, el nerviosismo ante la llegada de un hijo o cualquier otra realidad que llega a nuestra vida.



Los conflictos y traumas hay que sacarlos, hay que expresarlos si no queremos que

queden enquistados y afecten a nuestro bienestar físico y mental. En este libro te propongo varios ejercicios para ayudarte a relajarte y gestionar conflictos a través de la arteterapia.

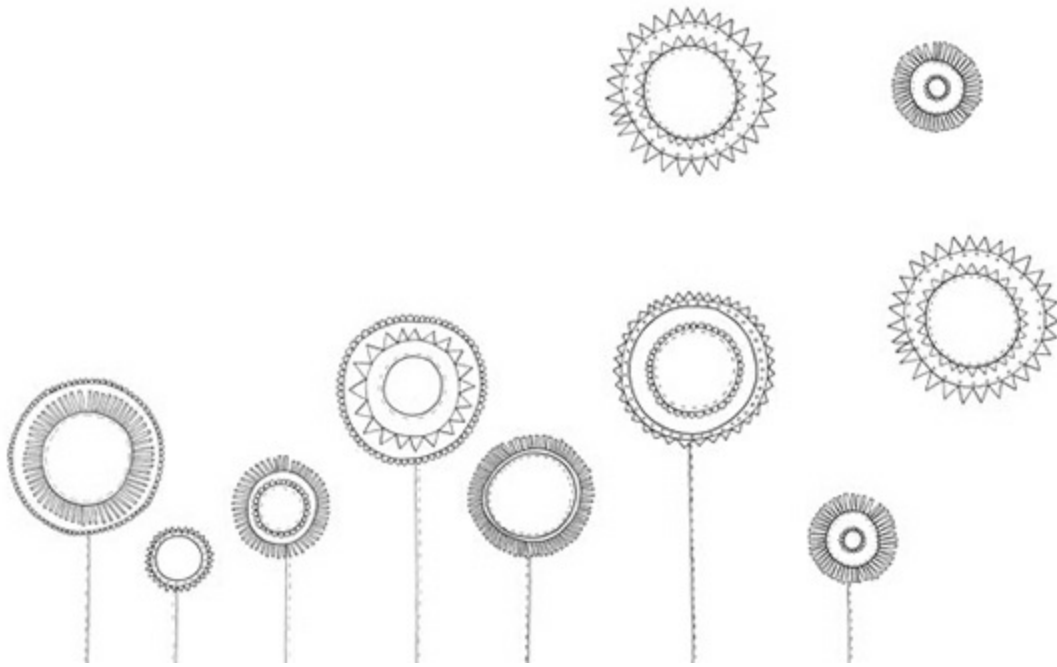
Cocinar, por ejemplo, es una forma de arteterapia que te permite centrarte en el momento presente y concentrarte solo en crear comida sana y sabrosa. Ponerle cara a tu cáncer dibujándolo e imaginando cómo tu cuerpo es capaz de eliminarlo puede ser una terapia muy potente para mejorar tu estado de ánimo y estimular tu sistema inmune. Escribir un diario o un blog en el que cuentes cómo te sientes durante la quimio te puede ayudar a sobrellevar el tratamiento.

Cualquier persona puede practicar la arteterapia, no está reservada para los grandes artistas. **Todos tenemos la capacidad de crear**, lo único que tenemos que hacer es encontrar la forma más apropiada para cada uno. Lo importante es el simple hecho de crear.

**¡Quien puede crear un objeto puede crearse
a sí mismo!**

Dibuja en tu cuaderno lo primero que te venga a la cabeza.

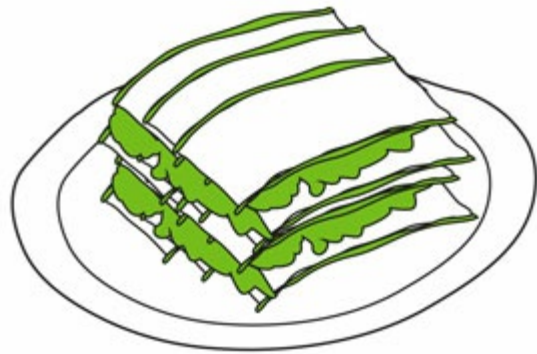
COLOREA PARA RELAJARTE



Un puñado de lápices pueden ser la mejor herramienta para relajarse, desconectarse y salir de la rutina. Concentrarse en el papel y llenar de color formas en blanco ayuda a combatir la ansiedad y a relajarse. Nos desconecta de las dificultades de la vida cotidiana, estimula la concentración y al mismo tiempo relaja el cuerpo y la mente. Algo tan sencillo y económico puede ser una auténtica terapia antiestrés. ¿Quieres probarlo? En este libro hay muchos dibujos para colorear. Puedes empezar aquí. Clica en el icono de la impresora para descargarte el dibujo.

PRACTICA LA COCINOTERAPIA

Cocinar es una forma de practicar la arteterapia. Para mí perderme entre fogones fue parte del proceso de sanación. Ocuparme de comprar y cocinar me permitía no pensar en las largas sesiones de quimioterapia que me esperaban o en los efectos secundarios de esta. Por eso quiero compartir contigo estas recetas, que además de resultar terapéuticas para mí resultan una fuente de placer para los míos.



Receta: Falsa lasaña vegetariana

Una versión deliciosa de la clásica lasaña. Esta receta se me ocurrió mientras escribía este libro. Tuve antojo de lasaña, pero quería reducir el consumo de harinas, y, como todo se puede tunear para hacer una versión más sana, me inventé esta delicia. ¡Os presento una buenísima lasaña «sin»!

Aviso :

es una receta laboriosa, pero está tan rica que el esfuerzo valdrá la pena.

En esta receta lo vamos a versionar todo, desde la

bechamel hasta las placas de harina.

Ingredientes

Para la bechamel:

3 CUCHARADAS DE AOVE



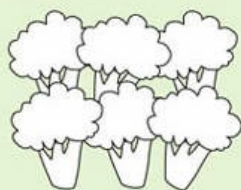
(O LO QUE ES LO MISMO:
ACEITE VIRGEN DE OLIVA EXTRA)

PIMIENTA NEGRA

AGUA

1 VASO DE
BEBIDA VEGETAL

1 COLIFLOR MEDIANA
(SOLO LOS ARBOLITOS BLANCOS)



2 CEBOLLAS

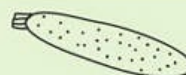


CORTADAS EN TROZOS GRANDES

UNA PIZCA
DE SAL

NUEZ MOSCADA MOLIDA

Para las placas: 1 CALABACÍN



Para el relleno:



1 CEBOLLA



2 PUÑADOS
DE ESPINACAS

2 CUCHARADAS
DE PIÑONES

2
ZANAHORIAS



UN CHORRITO DE
AOVE

UNOS ARBOLITOS
DE BRÓCOLI



1/2 BERENJENA



1 PUÑADO DE
CHAMPIÑONES

Elaboración

Para la bechamel:

- Pochamos la cebolla en el aceite en una cazuela baja.
- Dejamos que se ablande bien y que se quede de color transparente.
- Añadimos los arbolitos de coliflor, rehogamos y tapamos.
- Dejamos que cueza durante unos 10 minutos.
- Incorporamos la bebida vegetal y cubrimos los arbolitos con agua.
- Tapamos y dejamos que se haga la coliflor por completo.
- Dejamos templar y trituramos hasta que quede de textura similar a la bechamel.

Para las placas:

- Con una mandolina o cuchillo de punta fina, loncheamos el calabacín en forma de placas.



Para el relleno:

- Preparamos la primera capa del relleno con las espinacas, los champiñones y los piñones. Salteamos todos los ingredientes unos minutos en una sartén con un chorrito de AOVE. Reservamos.
- Preparamos la segunda capa. Cocinamos al vapor las verduras de nuestra elección. Por ejemplo, zanahoria y brócoli. Reservamos.
- Para la tercera capa, salteamos cebolla con berenjena y un chorro de AOVE. Reservamos.

Montaje

- En un molde rectangular, coloca unas cucharadas de salsa de tomate para cubrir y a continuación pon dos o tres lonchas de calabacín, según el tamaño de la fuente que uses, y unas cucharadas de bechamel.
- Coloca encima la primera capa con las espinacas y los champiñones.
- A continuación, pon otras dos lonchas de calabacín y un poco de bechamel más las verduras al vapor.



- Pon la siguiente capa de calabacín y bechamel con la berenjena y la cebolla.



- Coloca dos lonchas más de calabacín y cubre con bechamel.
- Al horno quince minutos a 180 y listo.



DIBUJA TUS SUEÑOS

Dibuja tus deseos con todo aquello que quieres que se haga realidad. Durante mi enfermedad dibujé un cuerpo sano y libre de enfermedad, un viaje para celebrar la sanación y a mi familia sonriendo junto a mí. Este es el dibujo de mi hijo Nacho:



¿COMPARTES TUS SUEÑOS?
#MISUEÑOANTICANCER

COLOREA MANDALAS, FUENTE DE INSPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

¿Has visto alguna vez esos maravillosos mandalas de arena que los monjes budistas tibetanos realizan con tanta paciencia y devoción? Los mandalas son representaciones geométricas del cosmos. Suelen realizarse bajo la petición de una comunidad para traer la paz al mundo y, por otro lado, sirven como herramienta de meditación.

La palabra tibetana para mandala es **Khil-Khor**, o círculo sagrado. Si te fijas, los mandalas son perfectos y geométricos. Cuando los monjes los dibujan no tienen ningún plano o dibujo en el que fijarse, los aprenden de memoria al estudiar los textos budistas y después son capaces de dibujarlos sin error alguno.

Al hacer un mandala todo tiene un orden establecido. Se empieza a colocar la arena desde el centro hacia las orillas, simbolizando el hecho de que al nacer solo somos una gota fruto de la unión de un espermatozoide y un óvulo, y vamos evolucionando hasta que el universo entero se percibe a través de los sentidos.

Cuando el mandala está terminado y llega el momento de deshacerlo, la arena se recoge de las orillas hacia el centro, representando cómo al morir regresamos de nuevo a la fuente primordial en el centro de nuestro corazón. Cada elemento del mandala encierra un profundo significado y la figura central simboliza a Buda, en el cual se basa la construcción del mandala.

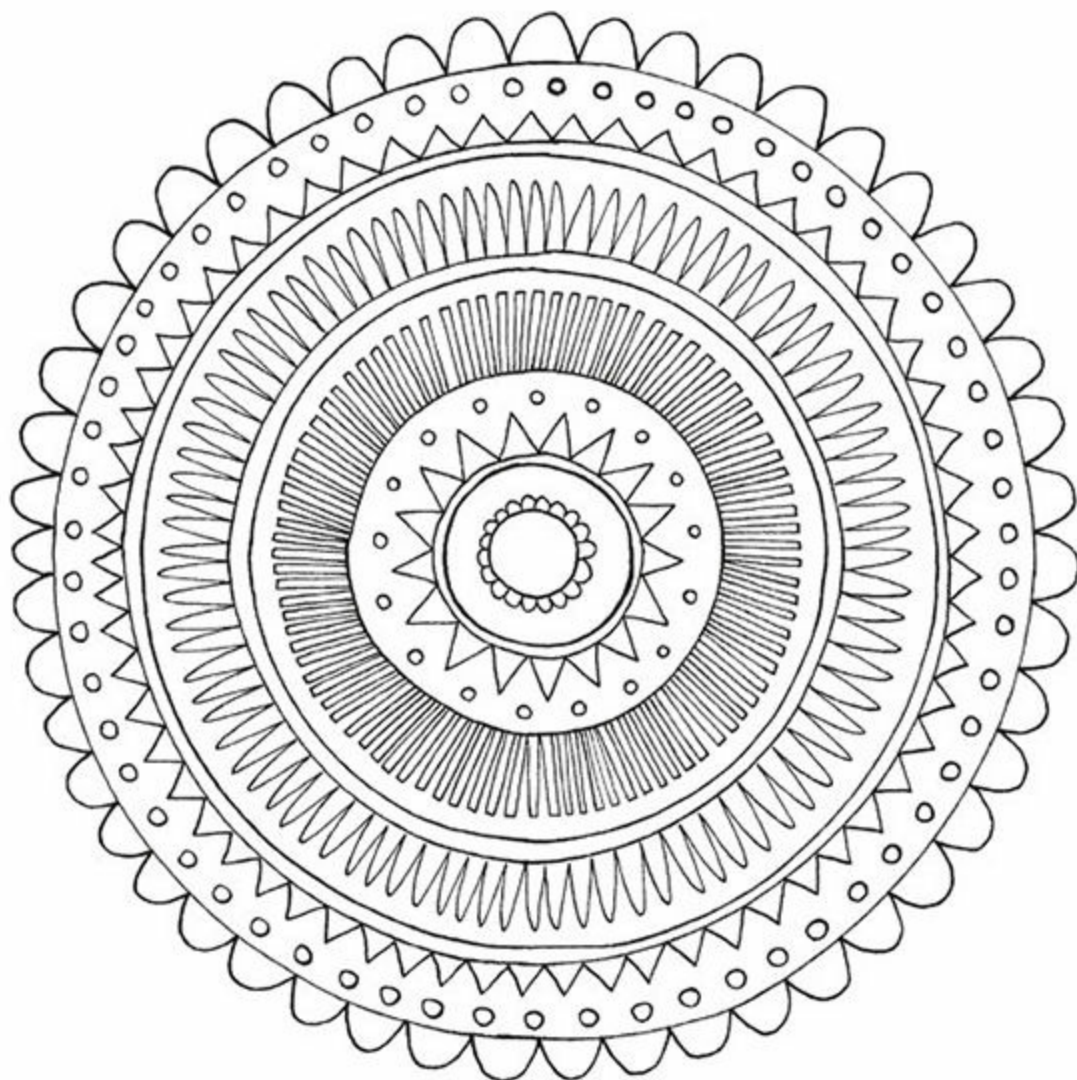
Los mandalas son auténticas obras de arte, pero en cuanto se terminan se disuelven o deshacen. La disolución representa el desapego de la filosofía budista hacia lo material: **todo es transitorio, nada permanece**. Tarde o temprano todo se acaba y el apegarnos a lo que es efímero solo trae sufrimiento.

Para disolver el mandala se realiza una pequeña ceremonia en la que los monjes barren el mandala y reparten la arena utilizada. La mitad de esa arena suele ser regalada a las personas que acuden a la ceremonia en pequeñas bolsas, como una bendición para su salud y como un símbolo de que nuestro objetivo es beneficiar a todos los seres que nos rodean, y el resto se vierte en algún lugar con agua, como un río, un lago o en el mar con el fin de difundir los beneficios del mandala por todo el mundo.

En los últimos años se ha puesto de moda pintar mandalas con el fin de relajarnos.

Pintar un mandala tiene un efecto similar a sentarte a meditar: permite a tu mente concentrarse solo en el momento presente, solo en pintar el mandala. Como te comentaba, las figuras del mandala no están representadas por casualidad, todo tiene una causa, y aunque no la entiendas ese simbolismo está ahí. Por eso atraen poderosamente nuestra atención.

En este libro hay varios mandalas para colorear. Hazlo cuando estés nervioso, inquieto, bajo de ánimo, aburrido o simplemente porque sí, porque te apetece pintar.



PINTA PIEDRAS

Otra forma de relajarnos y hacer preciosas creaciones es dibujar y colorear en piedras. Ve a la playa o al río y elige una piedra que te guste, mejor si tiene la superficie plana. Haz un dibujo con un lápiz o rotulador, y luego coloréalo con témperas, pintura acrílica, laca de uñas o rotuladores permanentes. Para un mejor resultado puedes darle una capa de barniz transparente.

¿COMPARTES TU PIEDRA?
#PIEDRASANTICANCER

Estas ideas pueden inspirarte:



APRENDE A DECIR NO

Debemos tener claros cuáles son nuestros límites en una situación o relación. Decir NO no es ser egoísta o antipático, sino honesto contigo mismo. Las personas con cáncer no suelen decir NO por no defraudar o enfurecer a los demás.

APRENDER A DECIR NO CUANDO ALGO
NO NOS APETECE NOS AYUDA A
AUMENTAR NUESTRA AUTOESTIMA.

NO TE SIENTAS CULPABLE POR DECIR NO.

SI TE CUESTA DECIR NO, PRACTICA
ANTES CON ALGÚN AMIGO O EN
SOLITARIO. PREPARA LO QUE VAS A
DECIR.

CUANDO DIGAS NO SÉ FIRME, NO DUDES.
MIRA A LOS OJOS DE LA PERSONA A LA
QUE LE DICES NO.

NO

Ten clara la razón por la que dices **NO**: quieres más tiempo para ti, no quieres más responsabilidades, no puedes hacerte cargo económicamente o sencillamente no te apetece.

SANA EL PASADO

Para cerrar el pasado sin odio, ira o rencillas, **perdona**. Sé que a veces duele, hay cosas o personas que nos hacen daño, mucho daño, pero a veces es peor la herida que el dolor en sí. Para vivir el presente y centrarnos en sanar tenemos que cerrar las heridas del pasado. A mí me funciona seguir estos seis pasos:

1. TOMAR LA DECISIÓN DE DEJARLO IR. No puedo perdonar si realmente no quiero hacerlo. Toma la firme decisión de dejar de sentir odio, dolor o rabia por esa situación.

2. EXPRESA TU DOLOR. Habla con esa persona que te hizo daño y explícale cómo te sientes respecto a esa situación dolorosa. Si no te atreves o no es posible hablar con esa persona, háblalo con un amigo o familiar o escríbelo en un diario o una carta.

3. NO ECHES LA CULPA DE TODO A LOS DEMÁS, DEJA DE SER LA VÍCTIMA. Tendemos a echar la culpa de todo a los demás y a no tomar las riendas de nuestra vida y de nuestra felicidad.

4. CÉNTRATE EN EL PRESENTE, DEJA DE MIRAR CONSTANTEMENTE HACIA ATRÁS. El pasado, pasado está y no se puede cambiar, pero sí puedes cambiar tu presente y tu futuro. Vivir en el pasado nos quita tiempo para pensar en el presente. Busca actividades que llenen tu día a día, siente cada día en toda su intensidad. Porque un día que pasa es un día que no vuelve.

5. PERDONA. Perdonar no es olvidar ni es un acto de cobardes. Es ponernos en el lugar del otro, entender sus motivos y debilidades, entender que cuando nos hizo daño pudo estar bajo el poder del odio, de la ira o la rabia. Aunque no por ello tienes que justificar su comportamiento. No nos gustó lo que nos hizo y no lo vamos a justificar, pero debemos perdonar para vivir sin dolor. Para perdonar no hace falta olvidar la ofensa o reprimir el dolor. No necesitamos que la otra persona nos pida perdón ni que haya reconciliación. No tienes que decirle a la persona que la has perdonado. Simplemente pensarlo y sentirlo.

6. CUANDO EL ENFADO ES CONTIGO MISMO, CON TUS ACTOS, PERDÓNATE. Lo hecho, hecho está, ahora es el momento de ser felices y cambiar esa actitud del pasado que no nos gusta.

«NADIE
puede volver atrás y empezar de nuevo,
PERO CUALQUIERA PUEDE EMPEZAR HOY
y crear un nuevo
FINAL.»

María Robinson

LLORA SI TE APETECE

Llorar nos ayuda a liberar tensiones. Cuando lloramos generamos endorfinas que nos hacen sentirnos mejor y estar más tranquilos.

Cuando éramos niños llorábamos con facilidad, ya fuera porque nos habíamos hecho daño, porque no podíamos dormir, porque no queríamos que cambiase una situación agradable, porque estábamos tristes, etcétera. De adultos tendemos a reprimir el llanto, sobre todo los hombres. La idea de que continuamente tenemos que estar felices y sentirnos positivos para sanar una enfermedad no es realista. Está bien intentar tener pensamientos positivos, pero habrá días que necesitemos llorar, patallar, enfadarnos, gritar... Y tenemos todo el derecho.

La próxima vez que tengas ganas de llorar no te reprimas. Llorar a moco tendido si lo necesitas.



CREA BUENOS HÁBITOS

¿Realmente quieres cambiar y crear hábitos saludables? Hay hábitos o rutinas que nos cuesta cambiar y que pueden ser perjudiciales, pero a veces ni siquiera somos conscientes de ello. Para cambiar un hábito no digas: **NUNCA VOLVERÉ A HACER ESTO**, lo más probable es que vuelvas a hacerlo.

Identifica tus malos hábitos: fumar, beber, comer de manera compulsiva, abusar del azúcar, tomar colas, morderte las uñas, arrancarte el pelo... Descubre qué desencadena ese mal hábito. ¿Fumas más cuando sales a tomar algo, cuando estás nervioso, cuando tienes un examen? ¿Tomas más dulces cuando tienes que enfrentarte a una situación desagradable, o cuando tienes que preparar la cena para tu suegra?

Reemplaza el mal hábito por uno bueno. Si tienes deseo de comer chuches, muerde a cambio una zanahoria o una manzana, sal a correr, siéntate diez minutos a meditar..., cualquier actividad que te reporte bienestar sin dañarte por el camino.

ASUME QUE TODO CAMBIA, NADA PERMANECE

Todo está en constante cambio, no hay un instante igual a otro. Ningún día es igual al anterior o al siguiente. Nuestro mundo, nuestro cuerpo, nuestra gente, nuestra vida... Todo cambia, nada es para siempre. El budismo llama a esta realidad principio de impermanencia.

Esta forma de contemplar las cosas a mí me es de enorme utilidad cuando tengo un problema. Porque me llena de esperanza pensar que la situación puede cambiar en cualquier momento y que si se han dado las circunstancias para que todo «vaya mal», también puedo influir para que se den las causas y condiciones para que todo «vaya bien». Y ello es posible porque todo cambia continuamente.

«CADA MAÑANA
es un milagro en el que se
destruyen viejos universos Y
SE CREAN NUEVAS
ESTRELLAS.»

Paulo Coelho

DESCONÉCTATE DE INTERNET 24 HORAS

Vivimos demasiado conectados a las redes y esto nos aleja de vivir el momento presente. Vamos andando por la calle y mirando el móvil, sin prestar atención a nuestro alrededor. Nos perdemos cosas maravillosas por consultar continuamente el WhatsApp. Tenemos muchos amigos virtuales, pero pocos reales. Si dejamos a un lado internet, si no permitimos que se convierta en un invitado constante, en un ladrón de nuestro tiempo, podremos centrarnos más en nuestros amigos y familiares, y disfrutar más de nuestro entorno.

Por un día, di adiós a las redes sociales y al móvil. Adiós a WhatsApp, Facebook, Twitter, los emails, Google... Este reto es para mí muy, muy difícil, pero cuando lo he conseguido me he sentido muy orgullosa. Te propongo algunas ideas, cosas que puedes hacer en el tiempo que le dedicas a internet y a las redes sociales:

- ★ Sustituye Amazon por una visita a un centro comercial.
- ★ Pinterest, por un paseo viendo escaparates.
- ★ Facebook, por un rato de cotilleo con un amigo.
- ★ Google, por una visita a la biblioteca.
- ★ WhatsApp, por una conversación con un vecino.
- ★ Deja el móvil en casa y vete a dar un paseo.

¿Cuántas veces has cedido a la tentación?,
Cuéntanos cuántas veces has picado

#sininternet

IMPROVISA TU DÍA

Un día que no tengas ningún plan, improvisa uno sobre la marcha y no te quedes en casa. Sorpréndete a ti mismo y a los tuyos. Rompe con la rutina, diviértete, haz novillos de tu propia vida.

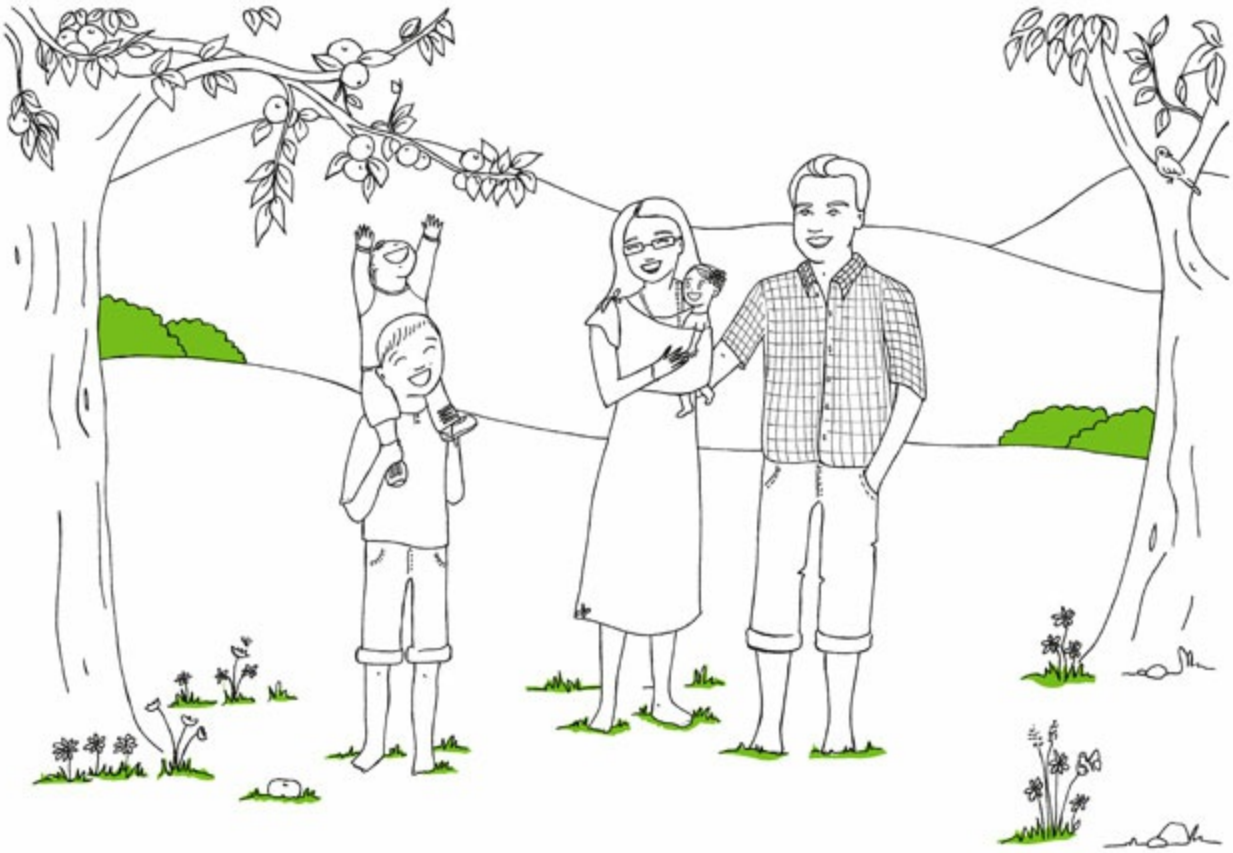
SUGERENCIAS:

- ★ Invita a tu pareja a comer.
- ★ Ve a un spa con una amiga.
- ★ Visita por sorpresa a tus padres, a algún familiar, a un amigo al que hace tiempo que no ves.
- ★ Regálate una sesión de cine o teatro.
- ★ Pasea sin rumbo por las calles.
- ★ Visita un monumento, métete en un museo o en una exposición.
- ★ Cómprate unos zapatos, un vestido, gadgets divertidos en un bazar chino...
- ★ Súbete al primer bus que veas y deja que el destino te dirija...

ANOTA EN TU CUADERNO A DÓNDE HAS IDO Y QUÉ HAS HECHO.

SIGUE ESTE RITUAL PARA SER FELIZ





CONÉCTATE CON LA NATURALEZA

Recupera el contacto con la madre tierra. Sentir la tierra bajo nuestros pies, contemplar las gotas de rocío al amanecer, sentir el sol calentando nuestro rostro, oler la hierba fresca, oír el trinar de los pájaros, respirar aire puro y estar en contacto frecuente con la naturaleza tiene un impacto positivo para la salud y puede mejorar la depresión, aumentar los niveles de concentración y reducir el estrés.

Vete al campo, quítate los zapatos y camina descalzo por la hierba, siente la tierra. Créate en ese contacto, fíjate en las sensaciones. Recoge un puñado de tierra y guárdalo en una bolsita. Cuando necesites desconectarte y volver a la naturaleza, mira ese pedacito de tierra.

RÍETE

La risoterapia es muy beneficiosa, especialmente para las personas con cáncer. Diferentes estudios han demostrado que la risa ayuda a liberar tensiones, reduce la ansiedad y el miedo, estimula la liberación de endorfinas y favorece el sistema inmune, además de reducir el dolor.

Por eso... **¡¡Ríete a carcajadas!!** Mira películas cómicas, acude a espectáculos divertidos como monólogos de comedia, rodeate de personas que te hagan reír (especialmente de niños), apúntate a un taller de risoterapia...

¿COMPARTES LAS PELÍCULAS QUE TE HAN PARECIDO MÁS DIVERTIDAS? #RISANTICANCER
PUEDES ANOTARLAS TAMBIÉN EN TU CUADERNO.

Ejercicios de risoterapia

La risoterapia debería ser un estilo de vida. ¡Vamos a practicar la risa!

★ Risa «espontánea»

Cuando estés en casa con tu familia o amigos y cada uno estéis involucrados en vuestras rutinas o actividades, suelta una estruendosa carcajada sin sentido, aguanta la carcajada unos segundos, hazla muy exagerada. Verás cómo tu familia o amigos se contagian y se unen a la risa.

★ Riendo frente al espejo

Colócate frente al espejo, haz muecas, sonríe, mueve tu mandíbula en todos los sentidos, saca la lengua, frunce el ceño, pon caras divertidas y lánzate piropos. Si estás con tus hijos o amigos, pídeles que hagan de espejo e imiten las muecas y caras que tú pongas. Después cambiad el papel.

★ ¿Quién ríe antes?

Este ejercicio les gusta mucho a los niños. Es sencillo y solo necesitas una pareja. Colocaos uno enfrente del otro, poned cara seria y miraos a los ojos profundamente. Ahora debes intentar provocar la risa de tu pareja con gestos, sonidos, movimientos, pero sin tocarle ni hacerle cosquillas.

Ríe porque sí, sin motivo aparente.
Sonríele a la vida.

★ La guerra de las cosquillas

¿Recuerdas cuando eras niño y tanto te reías con las cosquillas? Organiza una guerra de cosquillas.

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



OBJETIVOS DE UNA ALIMENTACIÓN ANTICÁNCER

1. REDUCIR LA INFLAMACIÓN

Cuando hay una inflamación crónica en un tejido, aumenta el riesgo de sufrir cáncer. ¿Qué puede producir inflamación crónica? Algunos virus y bacterias, el tabaco, algunos tóxicos, la radiación ionizante, la comida rápida y la obesidad. ¿Y qué puede ayudarnos a reducir esa inflamación? Una alimentación donde predominen frutas y hortalizas, semillas tipo chía o lino, frutos secos y pescado azul.

2. REGULAR LOS NIVELES DE INSULINA, IGF-1 Y LEPTINA EN SANGRE

La insulina, el IGF-1 y la leptina producen inflamación crónica y son promotores del crecimiento tumoral. Las personas diabéticas y obesas tienen alterada la producción y función de estas dos hormonas. Los alimentos con baja carga glucémica y los ricos en fibra, como las hortalizas, nos ayudan a regular la secreción de estas dos sustancias.

3. PREVENIR EL DAÑO DE LOS RADICALES LIBRES SOBRE LAS CÉLULAS

Los radicales libres pueden producir lesiones en el ADN de nuestras células e inducir mutaciones que den lugar a futuros tumores. El tabaco, la radiación ionizante, la luz ultravioleta, la comida basura y algunos tóxicos producen radicales libres. La fruta, los vegetales y la fibra nos ayudan a neutralizarlos.

4. INDUCIR LA APOPTOSIS O SUICIDIO DE LAS CÉLULAS TUMORALES

Hay alimentos que estimulan el suicidio de las células tumorales o mutadas: la cúrcuma, las setas, las algas, las crucíferas, las manzanas, los frutos rojos, etcétera.

5. REDUCIR LA ANGIOGÉNESIS

La angiogénesis es un mecanismo que pone en marcha el cáncer para asegurarse un

adecuado aporte de nutrientes y oxígeno. Crea una red de vasos que vascularizan al tumor para asegurarse «el alimento». Este mecanismo puede ser inhibido por alimentos como la cúrcuma, el perejil, el té verde, las setas, las crucíferas, los cítricos, etcétera.

6. REGULAR LA MICROBIOTA INTESTINAL

Una flora intestinal sana ayuda a nuestro sistema inmune a estar activo frente a virus, bacterias y células dañadas. Si la flora que predomina en nuestro intestino es «amigable», la absorción de tóxicos será menor y la de nutrientes mayor. Los alimentos que nos ayudan a regularla son el yogur, el kéfir, el vinagre de manzana, el té kombucha, los vegetales fermentados como el chucrut, las aceitunas en salmuera y los pepinillos.

7. ESTIMULAR AL SISTEMA INMUNE

Nuestra principal barrera frente al cáncer es nuestro sistema inmune (linfocitos, macrófagos, NK). El futuro en el tratamiento del cáncer es la inmunoterapia. Si enseñamos a nuestro sistema inmune a reconocer y eliminar las células tumorales, tendremos más opciones para superar la enfermedad. Los alimentos que ayudan a tener un sistema inmune en forma son las setas, las algas, las hortalizas y las semillas.

«Que tu
alimento sea tu
medicina, y tu
medicina sea tu
alimento.»

Hipócrates, s. V a. de C.

ALIMENTOS PARA UNA DESPENSA ANTICÁNCER

La alimentación anticáncer es básicamente vegetal, aunque también incluimos pescado y huevos. De forma opcional, y limitada, puedes incluir carne blanca y lácteos como el yogur y el queso de cabra.

ALIMENTOS QUE SÍ TE RECOMIENDO



HORTALIZAS



FRUTAS



FRUTOS SECOS, LEGUMBRES
Y SEMILLAS



HUEVO Y PESCADO

ALIMENTOS QUE NO TE RECOMIENDO



CARNE ROJA



EMBUTIDOS Y CARNE PROCESADA



PAN BLANCO
Y HARINAS REFINADAS



BOLLERÍA Y PASTERERÍA
INDUSTRIAL

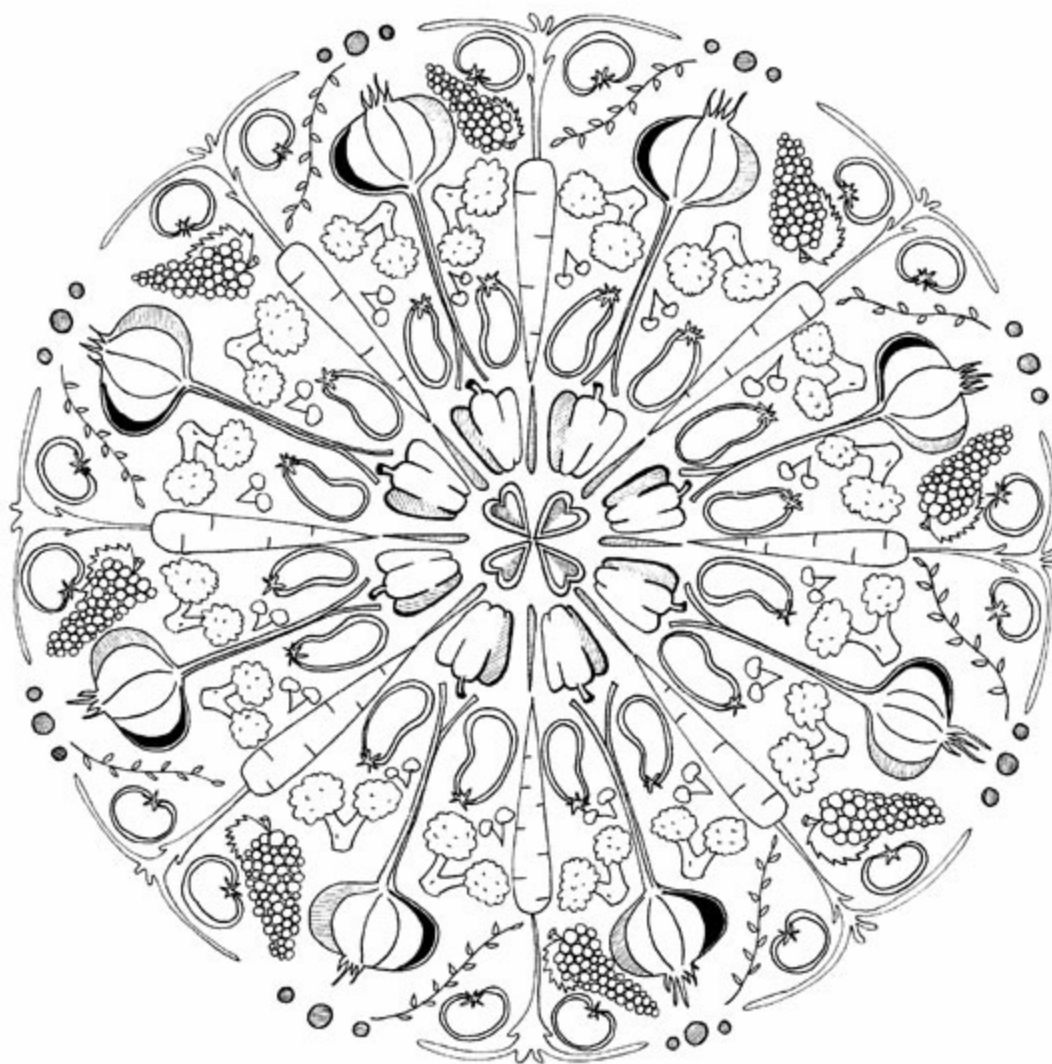


ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA



COMIDA PROCESADA
FAST FOOD
REFRESCOS. GOLOSINAS

Colorea este mandala vegetal:



LA DESPENSA ANTICÁNCER

ALIMENTOS RECOMENDADOS

1. VEGETALES Y HORTALIZAS

★ Todos son bienvenidos, solo debes limitar las patatas.

2. FRUTAS

★ Las más recomendadas son los frutos rojos (fresas, cerezas, moras, frambuesas, arándanos, grosellas), la sandía, el plátano, la piña, la papaya, la manzana, la pera, el melocotón, las ciruelas, las nectarinas y el aguacate. Usa fruta seca como endulzante: ciruelas, higos, dátiles, orejones...

3. RUTOS SECOS (Mejor crudos)

★ Nueces, almendras, coquitos de Brasil, nueces de macadamia, pacanas, almendras, piñones, pistachos, avellanas, anacardos.

4. SEMILLAS

★ Chía, lino, sésamo, girasol, calabaza, cáñamo.

ALIMENTOS A EVITAR

1. PRODUCTOS PROCESADOS

★ Tipo galletas, bollería, helados, pastelería industrial, snacks salados, pizzas, comida envasada, fast food, etc.

2. HARINAS REFINADAS

★ Pan blanco, pasta blanca, arroz blanco.

3. PATATAS FRITAS

4. ACEITES VEGETALES REFINADOS

★ Tipo girasol, soja, maíz, o palma y margarina.

5. CEREALES

★ Quinoa, trigo sarraceno, avena, arroz integral, arroz salvaje. Limita el maíz.

6. PESCADO

★ Boquerón, sardina, caballa, jurel, salmón salvaje, merluza, bacalao.

7. HUEVOS

★ Huevos orgánicos.

8. LEGUMBRES

★ Lentejas, garbanzos y alubias.

9. ACEITES

★ Aceite de coco virgen extra, aceite de oliva virgen extra (AOVE), aceite de lino.

10. AROMÁTICAS Y ESPECIAS

★ Todas son bienvenidas: perejil, cilantro, orégano, tomillo, romero, albahaca, cúrcuma, jengibre, pimienta, canela, cardamomo, comino, chile, cayena, etc.

11. SETAS Y CHAMPIÑONES

★ Maitake, shiitake, gírgolas, reishi, etc.

12. ALGAS

★ Nori, dulce, wakame, agar-agar...

13. LÁCTEOS

5. AZÚCARES Y ALIMENTOS AZUCARADOS

★ Refrescos, zumos industriales, salsas con azúcar, cereales para el desayuno, postres industriales.

6. LECHE

★ Postres lácteos y yogures aromatizados y azucarados.

7. CARNE ROJA Y CARNE PROCESADA

★ Salchichas, embutidos, hamburguesas, etc. Mantecas, carne en lata, etc.

8. ENDULZANTES ARTIFICIALES

★ Aspartamo, sucralosa, sacarina, etc.

(opcional y en cantidades limitadas)

★ Yogur de cabra natural, mejor estilo griego; kéfir de cabra; queso de cabra u oveja.

14. BEBIDAS

★ Agua, agua con gas, té verde, té blanco, café, bebidas vegetales sin azúcar.

15. OTROS

★ Cacao, vinagre de manzana, alimentos fermentados (aceitunas, chucrut, salsa de soja, miso, tempeh, pepinillos, etc.), endulzantes tipo estevia, xilitol, miel eco, azúcar de coco, azúcar integral de caña, sirope de arce o agave en cantidades limitadas.

SIEMPRE
QUE PUEDAS
COME

★
★
E
C
O
L
Ó
G
I
C
O
★
★

10 cambios sencillos

QUE TE AYUDARÁN A COMER MÁS SALUDABLE

1. ¿NO PUEDES VIVIR SIN ARROZ?

✗

ARROZ BLANCO

↓

✓

TRIGO SARREGENO O QUINOA

2. ¿QUIERES UN BOCATA?

✗

PAN DE MOLDE

↓

✓

PAN ESEÑO O INTEGRAL DE CENTENO

3. ¿TE APETECE PURE DE GUARNICIÓN?

✗

PURE DE PATATAS

↓

✓

PURE DE COLIFLOR

4. ¿PARA APACIGUAR LA SED?

✗

ZUMO DE FRUTAS, REFRESCO

↓

✓

AGUA AROMATIZADA CON FRUTA

5. ¿ALGO PARA UNTAR?

✗

MARGARINA

↓

✓

CREMA DE AGUACATE

6. ¿ERES UNA FAN DE LAS FRITURAS?

✗

PATATAS FRITAS

↓

✓

BONIATO AL HORNO

7. PARA LA PIZZA O PASTA

✗

KÉTCHUP

↓

✓

TOMATE TROCEADO

8. ¿QUIERES PASTA?

✗

PASTA BLANCA

↓

✓

PASTA INTEGRAL

9. ¿QUÉ ACEITE USAS PARA COCINAR?

✗

ACEITE DE GIRASAOL

↓

✓

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

10. ¿TE GUSTA DAR COLOR A TU COMIDA?

✗

COLORANTE ALIMENTARIO

↓

✓

CÚRCUMA

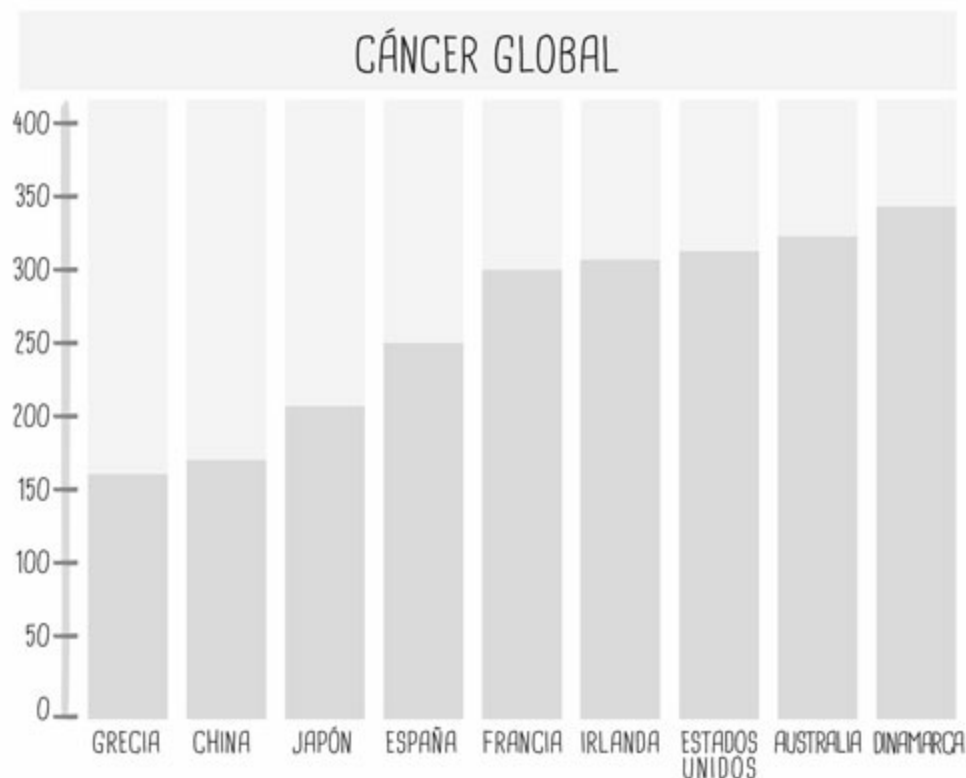
CÁNCER Y ALIMENTACIÓN

¿MITO O REALIDAD?

Sabemos que hay diferentes factores de riesgo que predisponen a desarrollar un cáncer, hay multitud de estudios que hablan de ello. Pero cuando trasladamos esos datos a la población real, ¿las estadísticas se cumplen? ¿Tienen más cáncer los que beben más y menos los que más hortalizas consumen? Vamos a comprobarlo...

Incidencia de cáncer en el mundo desarrollado¹

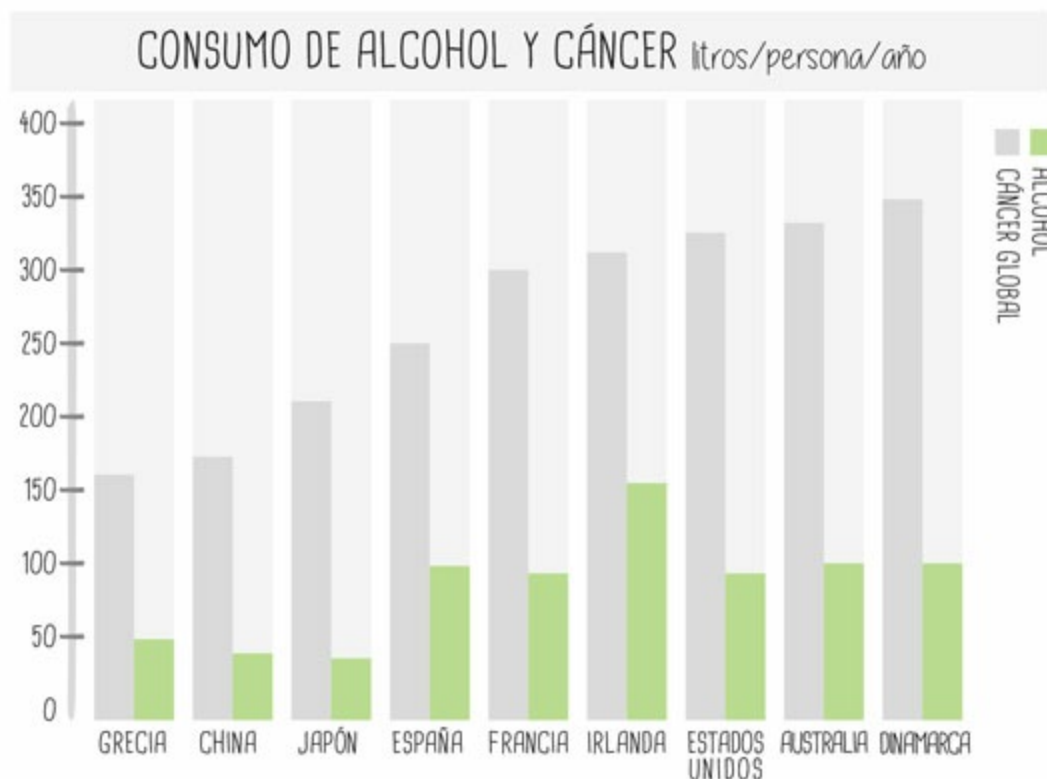
Número de casos/100.000 habitantes



Países con más cáncer: Dinamarca (338 casos cada 100.000 habitantes), Australia, Estados Unidos, Francia e Irlanda.

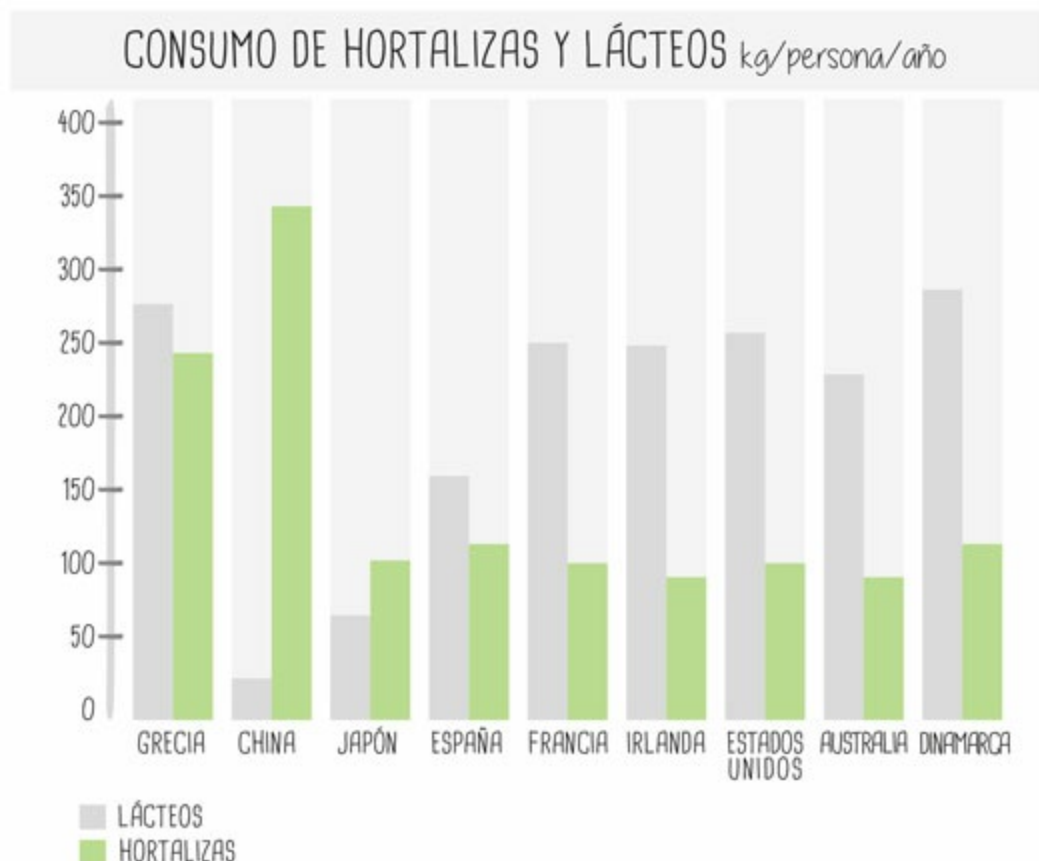
Países con menos cáncer: Grecia (163 casos/100.000 habitantes), China, Japón y España.

ALCOHOL	
TEORÍA	A más consumo de alcohol, más cáncer.
REALIDAD	Irlanda, Australia y Dinamarca son los países que más alcohol consumen y precisamente son los que más cáncer padecen.. Parece que los datos cuadran..
DATO CURIOSO	Los irlandeses consumen 167 litros de alcohol por persona y año... ¡Menudo negocio tiene Guinness con semejante clientela!



HORTALIZAS

TEORÍA	Las hortalizas protegen frente al cáncer.
REALIDAD	Los mayores consumidores de hortalizas son China y Grecia, y son precisamente los que menos cáncer padecen. En China el consumo de hortalizas es extremadamente alto (150 kilos al año por persona). Australianos, irlandeses y norteamericanos son los que menos consumen y más cáncer padecen. La realidad coincide pues con los estudios.
TOMA NOTA	Intenta consumir 300 gramos de hortalizas al día.





LÁCTEOS	
TEORÍA	La leche aumenta la tasa de cáncer, el yogur protege.
REALIDAD	Los mayores consumidores de lácteos son Grecia, Dinamarca, Australia, Irlanda y Estados Unidos; salvo Grecia, estos países son los que más cáncer padecen. Algo no cuadra en Grecia, ¿verdad? En ese país se consumen muchos lácteos, pero es en forma de yogur y queso (el yogur puede proteger frente al cáncer de colon), mientras que en el resto de los países predomina el consumo de leche de vaca. En China y Japón apenas se consumen lácteos y su incidencia de cáncer es muy baja.
	En China consumen 30 kilos de lácteos al año por persona y en Japón 80, frente a los 282 kilos que consumen los daneses. Nos han inculcado la idea de que si no

DATO CURIOSO	tomamos leche gozaremos de peor salud, nos descalcificaremos, se nos caerán los dientes y estaremos malnutridos... Pues parece que la realidad no es esa: los chinos y japoneses beben poca leche y están la mar de sanos. Será que el mito de la leche no es tan cierto como dicen los anuncios.
TOMA NOTA	No tomes más de un lácteo al día. Mejor yogur, kéfir o queso de cabra u oveja. No tomes leche.

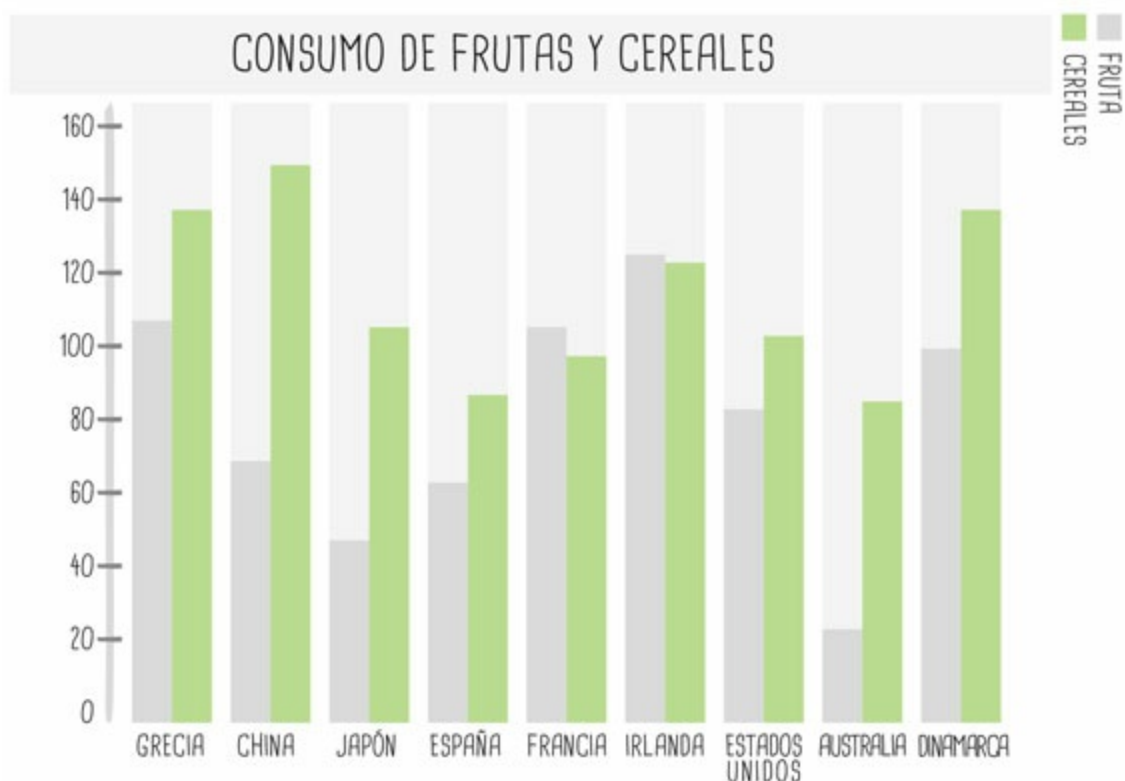


FRUTA	
TEORÍA	La fruta protege frente al cáncer.
	Los mayores consumidores de fruta son los irlandeses, griegos, franceses y daneses, y salvo los griegos, estos países no son los que menos cáncer padecen. Españoles, chinos y japoneses tienen un consumo de fruta bajo y una tasa de

REALIDAD	cáncer igualmente baja. En este caso, la relación fruta-protección frente al cáncer no parece estar tan clara. Veamos una posible explicación: la fruta que más consumen los europeos es la naranja, mientras que japoneses y chinos consumen principalmente manzanas. El contenido en azúcar de las naranjas es mayor que el de las manzanas. En Europa se toma mucha naranja en forma de zumo y el contenido de azúcar de un vaso de zumo es mucho mayor que el de la fruta fresca, y aquí puede estar la clave de por qué aparece una alta tasa de cáncer en países que consumen mucha fruta. Te recuerdo que cuanto más azúcar e hidratos de carbono tenga nuestra alimentación más cáncer aparecerá.
TOMA NOTA	¡Mejor fruta fresca que zumos! Las frutas con menos azúcar son las frutas rojas.

CEREALES	
TEORÍA	Los cereales refinados o blancos producen inflamación, y un alto consumo puede aumentar el riesgo de cáncer.
	Los mayores consumidores de cereales

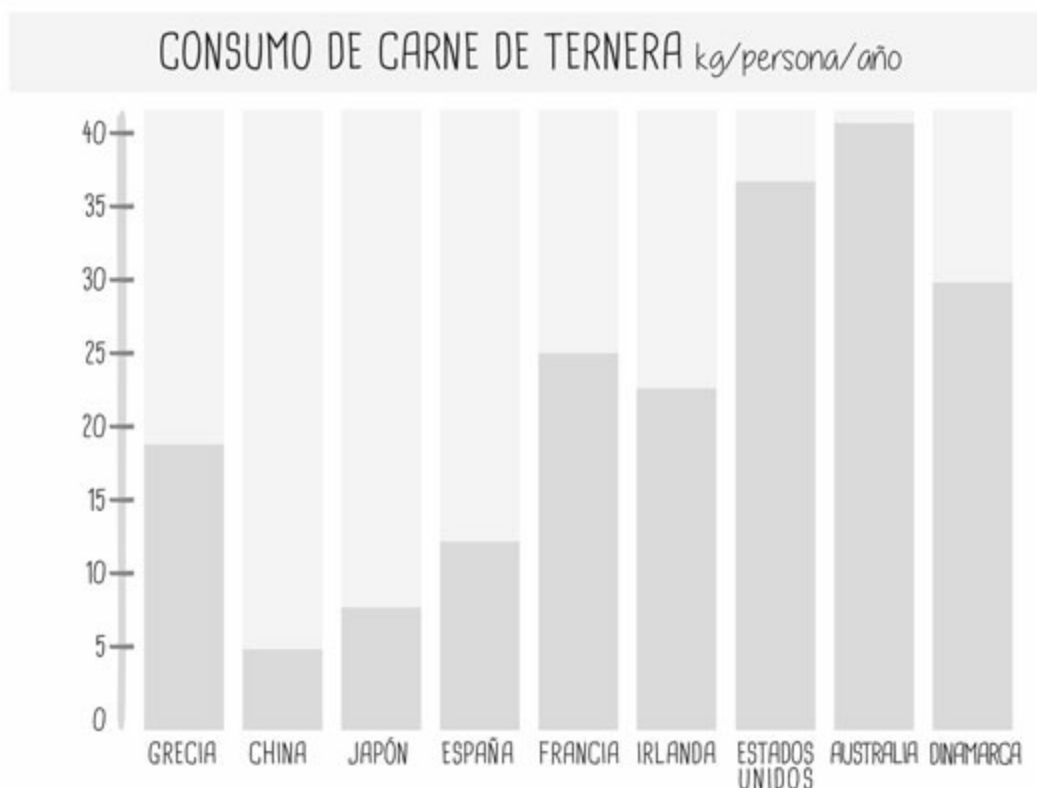
REALIDAD	son los chinos, daneses, griegos e irlandeses. Los chinos consumen principalmente arroz, mientras que los europeos consumen trigo. Lo que no distingue la FAO es si estos cereales son integrales o blancos, si son consumidos en forma de grano entero o harinas. Suponemos que la mayoría de los europeos consumen harinas refinadas en forma de pan y pasta, mientras que en China y Japón se consume arroz en grano, que es la forma más saludable de consumir los cereales.
TOMA NOTA	Los cereales es mejor comerlos integrales y en grano. Y debemos limitar el consumo de harinas, aunque sean integrales.



CARNE	
TEORÍA	La carne de ternera aumenta el riesgo de cáncer.
REALIDAD	Aquí sí está claro, porque los mayores consumidores de carne roja son los que más cáncer padecen, esto es, australianos, norteamericanos, daneses y franceses.
DATO CURIOSO	Cada australiano consume de media 40 kilos de carne al año. En China y Japón apenas se consume, 4 y 8 kilos respectivamente. Aquí se cae otro mito, porque para estar sano no hay que comer necesariamente carne.

TOMA NOTA

Si comes carne, no más de una o dos veces por semana, y mejor pollo o pavo eco.



NUECES

TEORÍA

Las nueces protegen frente al cáncer.

REALIDAD

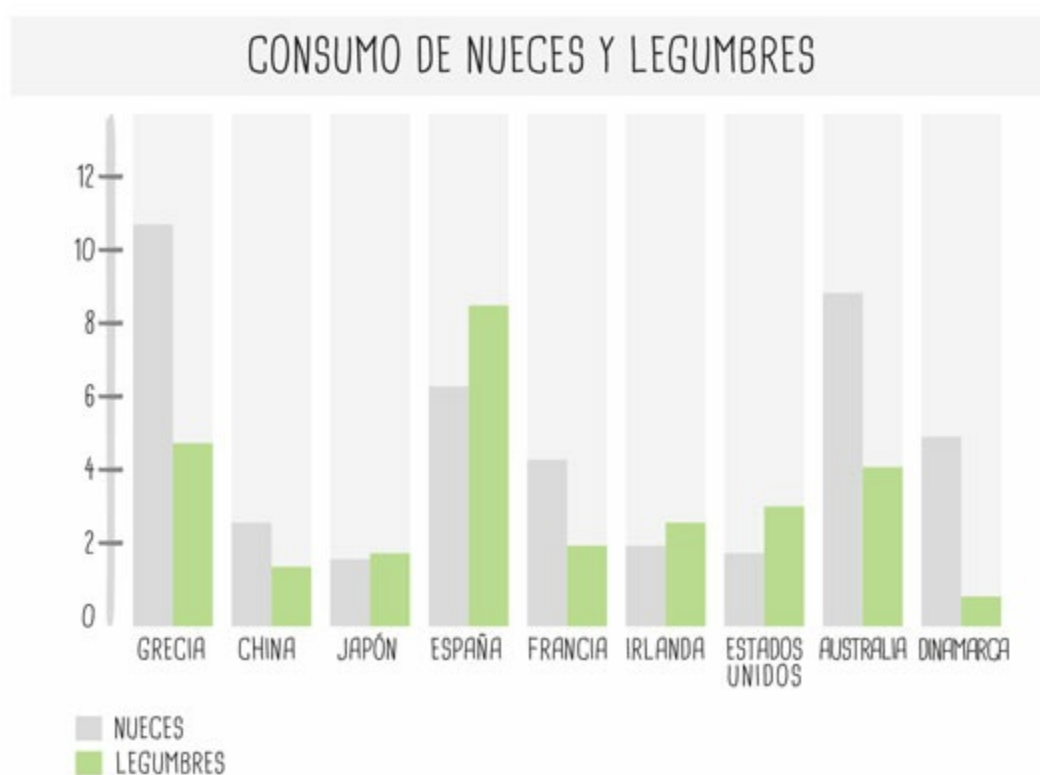
Grecia es el país que más nueces consume y su tasa de cáncer es muy baja.

DATO CURIOSO

En Grecia se consumen más de 10 kilos de nueces al año por habitante.

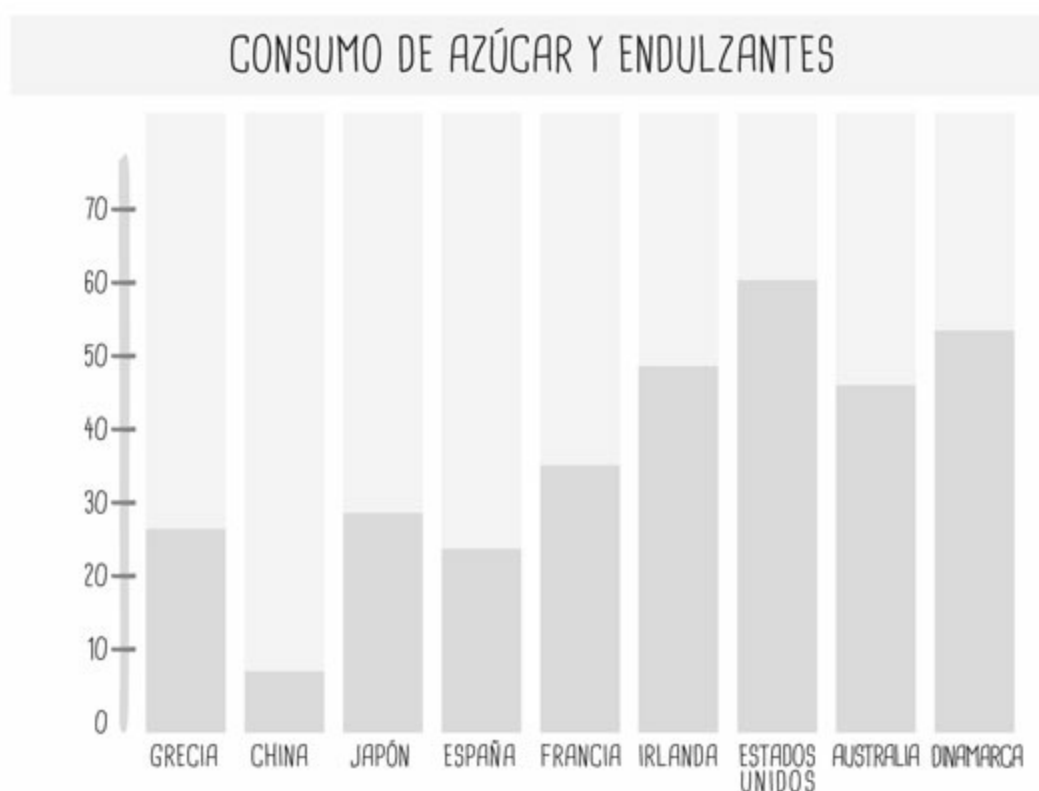
LEGUMBRES

TEORÍA	Las legumbres protegen frente al riesgo de padecer cáncer.
REALIDAD	Los que más legumbres consumen son los españoles y los griegos. Su tasa de cáncer es baja, así que a seguir consumiendo lentejas y garbanzos.



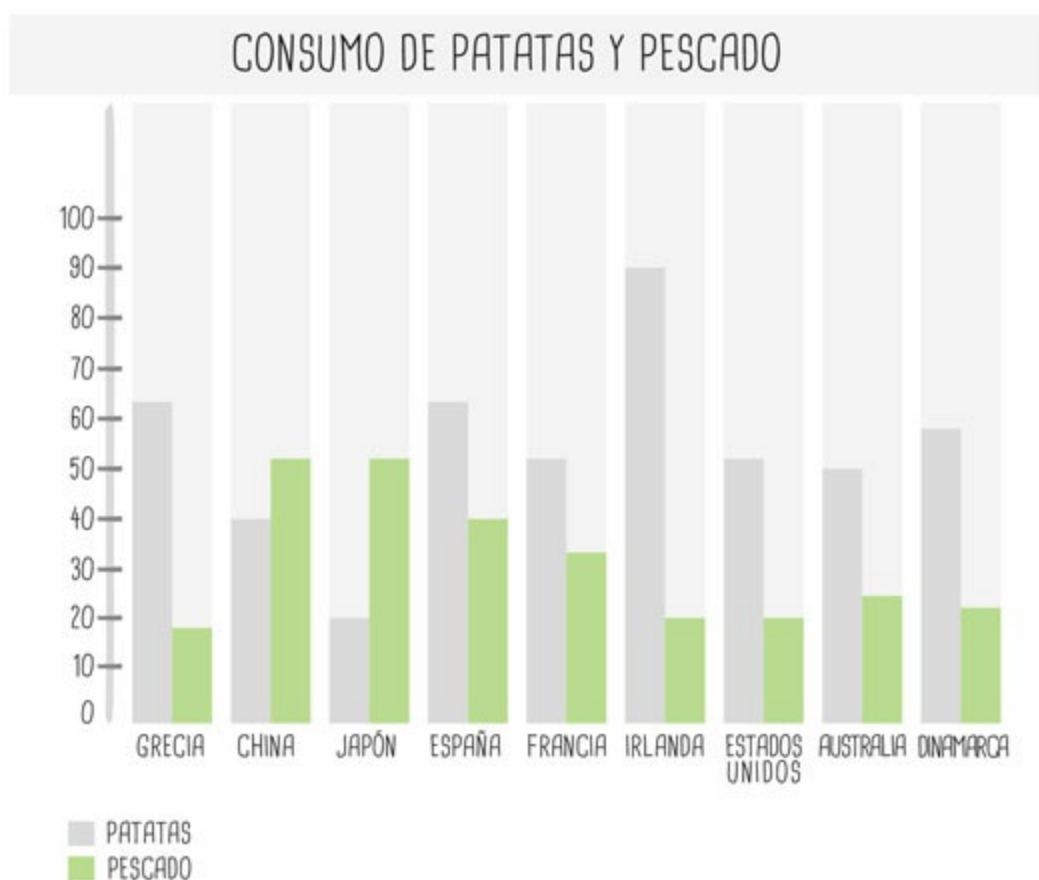
AZÚCAR Y ENDULZANTES	
TEORÍA	A mayor consumo de azúcar, más cáncer.
	Los mayores consumidores de azúcar son los norteamericanos, daneses, irlandeses y australianos, que son los que más cáncer

REALIDAD	padecen. Los que menos azúcar consumen, los chinos, cuya tasa de cáncer es baja. Aquí la relación está clara. Que no vuelvan a decirte que comas lo que quieras si tienes cáncer.
DATO CURIOSO	Cada norteamericano consume unos 60 kilos de azúcar al año frente a los 4 consumidos en China.
TOMA NOTA	El xilitol es el mejor endulzante alternativo al azúcar en diabéticos.



PATATAS	

TEORÍA	A mayor consumo de patatas, más cáncer.
REALIDAD	El mayor consumidor de patatas con diferencia es Irlanda (casi 90 kilos de patata al año por persona) y, como ya sabes, es uno de los países con más cáncer.
TOMA NOTA	Reduce el consumo de hortalizas feculentas como patatas y maíz a una ración a la semana. La patata, mejor hervida con piel que frita o asada.



PESCADO

TEORÍA	A mayor consumo de pescado, menos cáncer.
REALIDAD	Los mayores consumidores de pescado son China y Japón, y son los que menos cáncer padecen.
TOMA NOTA	Consume pescado azul pequeño de 2 a 4 veces por semana.

ALGAS	
TEORÍA	Las algas protegen frente al cáncer.
REALIDAD	En China se consumen al año casi 9 kilos de algas por persona y en Japón 1 kilo, mientras que en Europa el consumo de algas es prácticamente nulo. De nuevo, hay que mencionar que China y Japón presentan una baja tasa de cáncer entre sus habitantes.

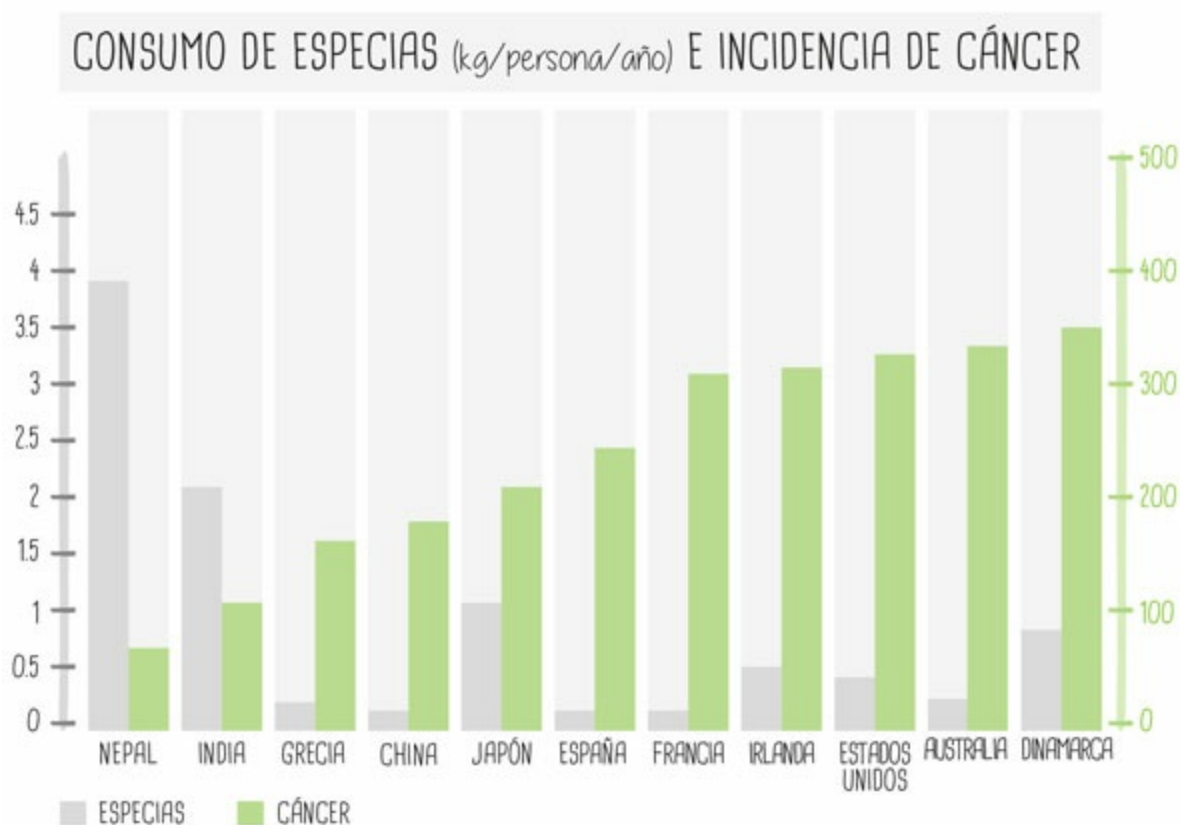
ACEITUNAS Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	
TEORÍA	Las aceitunas y el aceite de oliva virgen extra (AOVE) protegen frente al cáncer.
	Grecia y España son los principales

REALIDAD	consumidores de estos productos y su tasa de cáncer es muy baja. En Grecia se consumen al año 14 litros de aceite de oliva por persona y en España 19, mientras que en otros países su consumo es muy bajo o inexistente, pues muchos consumen principalmente aceite de soja o palma, los cuales son muy inflamatorios. En Grecia se consumen 9 kilos de aceitunas por persona al año y en España 4,5 kilos, mientras que en el resto apenas se consumen.
TOMA NOTA	¡Para cocinar, AOVE! ¡Y que no falte en tu mesa un cuenco de aceitunas aliñadas!

ESPECIAS	
TEORÍA	A mayor consumo de especias, menos cáncer.
REALIDAD	India y Nepal son los mayores consumidores de especias del mundo y a la misma edad que los europeos su tasa de cáncer es casi 4 veces menor.
DATO CURIOSO	En Nepal se consumen casi 4 kilos de especias al año. Cúrcuma, jengibre y curry son las especias más consumidas.

TOMA NOTA

Añade cúrcuma con una pizca de pimienta negra en sofritos, guisos, arroces, batidos, bebidas vegetales, etc.



EL EXTRAORDINARIO

CASO DE NEPAL

Nepal es uno de los países con menor tasa de cáncer del mundo (85 casos cada 100.000 habitantes). Te cuento cómo es su alimentación:

- ★ Muy, muy bajo consumo de alcohol, lácteos, azúcar y carne de ternera.
- ★ Bajo consumo de fruta y pescado.
- ★ Alto consumo de especias, cereales (arroz), hortalizas y legumbres.

Gran parte de la población en Nepal es vegetariana.

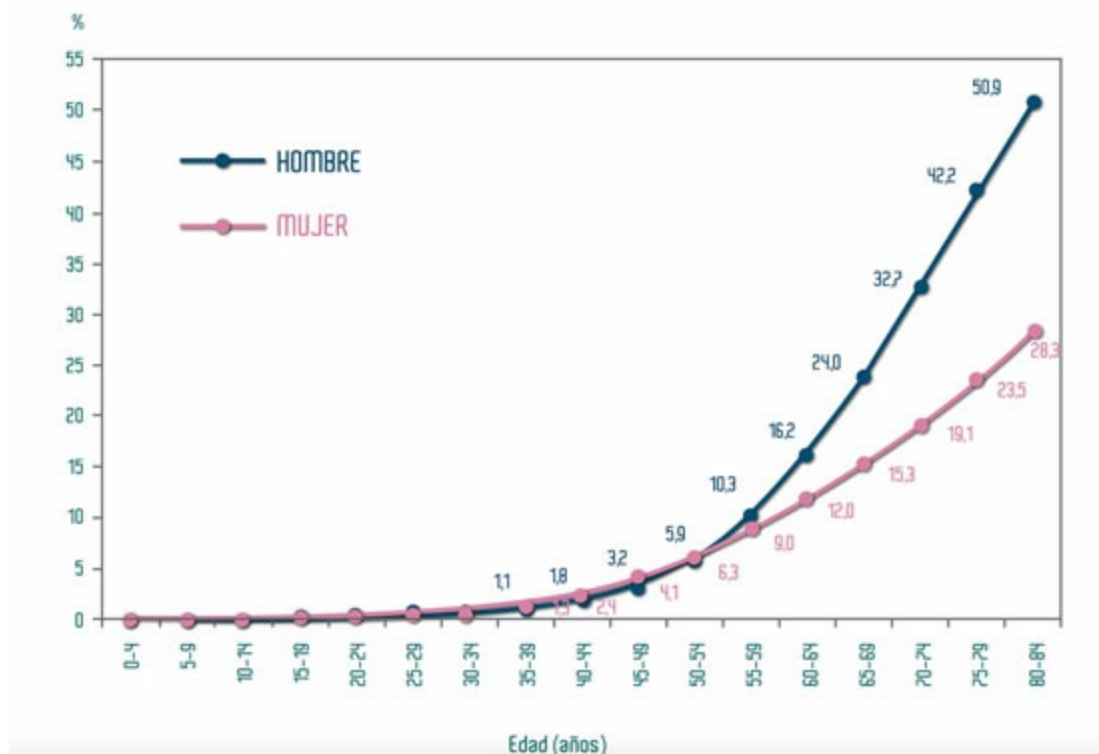


¿EN ESPAÑA HAY MUCHOS CASOS DE CÁNCER O NO?

En 2015 se diagnosticaron 98.944 nuevos casos de cáncer en mujeres y 148.827 en hombres. Aunque estas cifras pueden parecer elevadas, la buena noticia es que dentro de Europa somos uno de los países con menor tasa de cáncer. La mala noticia es que en los últimos veinte años el número de casos de cáncer ha aumentado de forma importante en nuestro país, debido en parte al progresivo abandono de nuestra dieta mediterránea tradicional y al aumento del sedentarismo y la obesidad.

Si mejoramos nuestra alimentación y nuestro estilo de vida, podemos reducir el riesgo de padecer cáncer. ¿A qué esperamos entonces? Pongámonos manos a la obra.

Probabilidad (%) de desarrollar un cáncer en España



A saber:

en España a diario
son diagnosticados
de cáncer
352 hombres y
238 mujeres.



«CUANDO LA
ALIMENTACIÓN ES
MALA, LA MEDICINA
NO FUNCIONA.

CUANDO LA
ALIMENTACIÓN ES
BUENA, LA MEDICINA
NO ES NECESARIA.»

Proverbio ayurveda

EL PLATO ANTICÁNCER

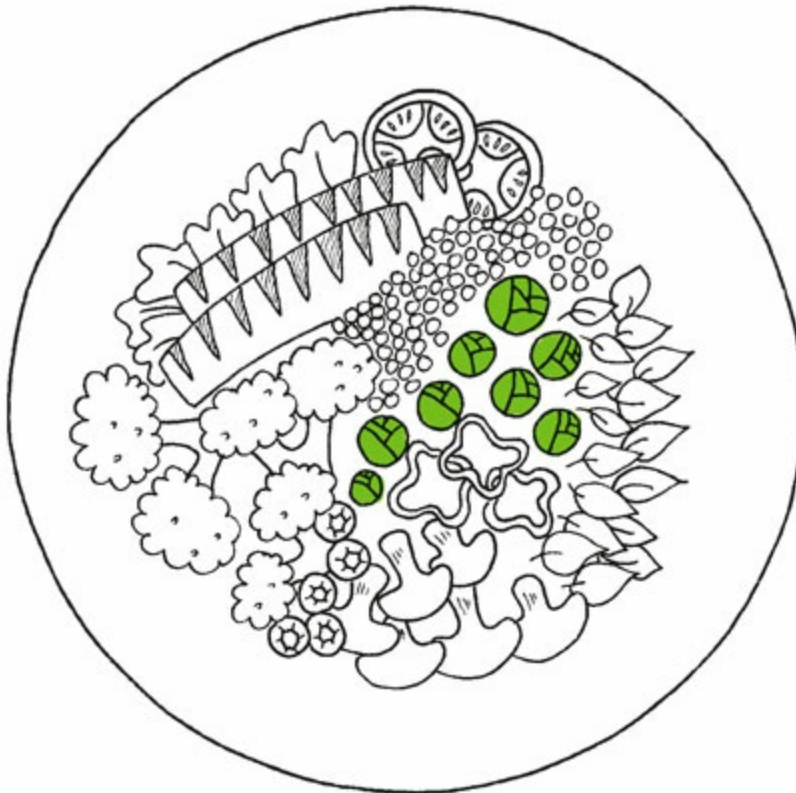
HORTALIZAS, SETAS Y ALGAS



PROTEÍNA ANIMAL O VEGETAL: Huevos, pescado, legumbres, carne blanca (opcional).



Y NO OLVIDES AÑADIR GRASAS SALUDABLES: Aguacate, AOVE, aceite de coco, semillas, frutos secos.



¿CÓMO ES LA ALIMENTACIÓN ANTICÁNCER?

ALIMENTACIÓN ALTA EN GRASAS SALUDABLES

Para añadir grasas saludables, incorpora a diario a tu dieta AOVE, aceitunas, aguacates, aceite de coco, frutos secos y semillas. El pescado azul pequeño (boquerón, sardina, caballa, jurel) también aporta grasas saludables.

BAJA EN PROTEÍNA ANIMAL

Come pescado dos o cuatro veces por semana. A diario puedes tomar un huevo. Elimina o limita la carne a un máximo de una o dos veces por semana, y mejor si es carne blanca eco.

BAJA EN AZÚCARES E HIDRATOS DE CARBONO DE ABSORCIÓN RÁPIDA

Elimina de tu dieta las harinas refinadas y los azúcares. Limita las harinas integrales. Los cereales, mejor en grano entero; los más recomendados: la quinoa, el arroz, el trigo sarraceno, la avena y el arroz salvaje. Hortalizas (no patatas) ilimitadas.

RICA EN FIBRA

Consume hortalizas, frutas y legumbres.

EJEMPLOS DE MENÚ ANTICÁNCER

DESAYUNO	Pudin de chía con frutos secos y fruta. Té verde.
MEDIA MAÑANA	Infusión o café con frutos secos y fruta fresca.
ALMUERZO	Crema de calabaza. Quinoa con verduritas, aceitunas y setas con salsa de aguacate.
TARDE	Smoothie de cúrcuma y coco.
CENA	Salmón con verduras al vapor y salsa de AOVE y naranja.

DESAYUNO	Tortilla de verduras con café o infusión.
MEDIA MAÑANA	Batido verde.
ALMUERZO	Gazpacho. Ensalada de lentejas con pipirrana y caballa.
TARDE	Bocadillo de alga nori, pepino y aguacate.

CENA	tomate y un cuenco de aceitunas.
------	----------------------------------

ESTE ALIMENTO

¿SÍ O NO?

		SÍ NO	
	HUEVO	☒ ☐	Hasta 7 a la semana. Mejor eco (busca los números número 0 o 1 en la cáscara).
	CAFÉ	☒ ☐	Hasta tres tazas al día. De tueste natural, en grano y eco. Usa una cafetera de cristal o acero inoxidable.
	SOJA	☒ ☐	● Tempeh, miso, salsa de soja o tofu..
		☐ ☒	● Leche de soja, nata de soja o yogur de soja. Durante el tratamiento del cáncer de mama u ovario no consumes ningún derivado de la soja.
	POMELO	☐ ☒	No durante la quimio.
	MARISCOS DE PESCA EXTRACTIVA	☒ ☐	● Pulpo, sepia, calamar, bogavante, gambas, cigalas, cangrejos, erizos, etc.
		☐ ☒	● Bivalvos (almejas, coquinas, ostras, mejillones...).
	AGUA DEL GRIFO	☒ ☐	Con osmosis inversa. Utiliza botellas de cristal o acero inoxidable.
	PESCADO EN CONSERVA	☒ ☐	● En cristal, al natural o en AOVE, y pequeño (sardinas, caballa, etc.).
			● En lata, con aceite de girasol y grande

		☐ ☒	(atún, albacora o bonito).
	ALCOHOL	☐ ☒	No más de una consumición al día en mujeres y dos en hombres. El vino es mucho mejor; si no, cerveza. CERVEZA SIN ALCOHOL: limita su consumo. La mayoría contiene azúcares. Mira el etiquetado.
	BEBIDAS PARA DEPORTISTAS	☐ ☒	Mucho sodio y azúcar. No en diarreas.
	ACEITUNAS	☒ ☐	Partidas y aliñadas, no rellenas ni de sabores.
	PLÁTANO	☒ ☐	Uno al día sería recomendable.
	EMBUTIDOS	☐ ☒	No chorizo, salchichón, pavo, mortadela, jamón cocido o ahumado. JAMÓN SERRANO: limita o elimina su consumo. Cuando lo comas, mejor jamón ibérico de bellota.
	MARGARINA	☐ ☒	Mejor aceite de oliva virgen extra (AOVE).
0%	PRODUCTOS LIGHT	☐ ☒	Pueden contener muchos azúcares o endulzantes artificiales.
	CEREALES DEL DESAYUNO	☐ ☒	No Corn Flakes®, All-Bran®, Special K®, Chocapic®...
	FRUTA Y	☒ ☐	Apenas pierden propiedades.

	VEGETALES CONGELADOS		
	MAÍZ EN CONSERVA	☐ ☒	Opta por productos frescos en lugar de productos en conserva.

Si tienes dudas sobre si un alimento puede interaccionar o no con la quimio que estás recibiendo, descárgate la app ABOUT HERBS, editada por el Memorial Sloan Kettering Cancer Center de Nueva York.

AQUÍ TIENES EL ENLACE QR A LA WEB DEL CENTRO, DESDE DONDE PODRÁS CONSULTAR TODA LA INFORMACIÓN Y DESCARGAR LA APLICACIÓN:



<https://www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine/herbs/search>

«No empieces una
dieta
que terminará algún día.

Comienza
un estilo de
vida
que dure para siempre.»

Anónimo

QUÉ HAY QUE COMER PARA UN DESAYUNO SALUDABLE

Empezar el día de manera saludable puede ser fácil siguiendo unas pautas sencillas, pero curiosamente el desayuno, junto a la merienda, es lo que más nos cuesta cambiar. ¿Vemos cómo hacerlo de forma muy sencilla?

COMO ESTO	¿POR QUÉ HACER ESTE CAMBIO?	esto no
 Un bol con copos de avena, frutos secos, semillas y fruta.	Contiene más fibra y menos azúcar. La avena aporta betaglucanos.	 Cereales del desayuno azucarados.
 Pan integral con AOVE.	Contiene más fibra y menos sodio que el pan de molde. El AOVE es una grasa saludable. Alto contenido en ácido oleico.	Pan de molde con margarina y mermelada. 
 Dos huevos cocidos o revueltos	Los huevos son fuente de proteínas, vitamina D y omega 3. El beicon contiene grasas saturadas.	Beicon y salchichas. 

con verduras.		
Fruta fresca. 	Menos azúcar y más fibra, y enzimas y vitaminas en la fruta fresca.	Fruta en almíbar. 
 Batido o zumo verde.	Más fibra, antioxidantes y menos azúcar.	 Zumo industrial.
Repostería casera baja en hidratos de carbono. 	Más fibra y grasas saludables, menos azúcar.	Bollería, pastelería industrial. 
Un yogur natural de cabra o kéfir con fruta. 	Menos azúcar y más probióticos.	Un yogur azucarado con saborizantes. 

Para añadir un plus de salud a tu desayuno, AGREGA:

- ★ Semillas de lino y chía. Fuente de omega 3.
- ★ Frutos rojos. Ricos en antioxidantes, regulan la glucemia en sangre.



TRES DESAYUNOS SALUDABLES

1. Pudín de chía.
2. Súper smoothie de coco y cúrcuma.
3. Overnight oats o avena fría remojada.

Pudín de chía

Las semillas de chía nos aportan omega 3 y fibra. Además, nos ayudan a regular la glucemia en sangre y el hábito intestinal. Te recomiendo añadirlas en tu alimentación. Un pudín de chía es un desayuno nutritivo y lleno de sabor. La base son las semillas de chía, después deja volar tu imaginación para crear deliciosas versiones.

Ingredientes



4 cucharadas de semillas de chía



1 vaso de leche de coco, avena o almendras

Opcionales



Fruta fresca: frutos rojos, mango, plátano, sandía, etc.



ESPECIAS: CANELA, VAINILLA, CARDAMOMO

ENDULZANTE

Cacao, coco rallado



Frutos secos crudos: nueces, almendras, anacardos

Preparación

- En un bol o vaso de cristal añade las semillas de chía y la leche. Si lo deseas puedes añadir un endulzante, especias o cacao. Mezcla bien; puedes usar unas varillas para un mejor resultado. Deja reposar cinco minutos y vuelve a mezclar. Guarda en la nevera un mínimo de cuatro horas.

- Añade la fruta fresca troceada y los frutos secos que desees y listo para tomar.



Súper smoothie de coco y cúrcuma

La cúrcuma es una especia con múltiples propiedades que ha sido utilizada desde tiempos milenarios por la medicina ayurveda para tratar diversas patologías. Hoy día se reconoce su papel en la prevención del cáncer y del Alzheimer, así como en el tratamiento del dolor y la inflamación. Te animo a preparar con ella este delicioso batido.

Ingredientes para dos vasos



1 taza de leche de coco



1 CUCHARADA DE ACEITE DE COCO



1 CUCHARADITA DE CANELA



PLÁTANO



1 rodaja gruesa de piña



1 CUCHARADITA DE JENGIBRE O 1 TROZO DE
RAÍZ DE 2 CM



1 cucharada de semillas de lino o chía molida

1 cucharadita de cúrcuma en polvo o un trozo de raíz de
2 cm

Preparación

- Bate todos los ingredientes hasta obtener la textura de un batido sin grumos.



Overnight oats o avena fría remojada

La avena es un cereal muy completo, rico en betaglucanos y fibra, que nos ayuda a regular la glucemia en sangre y el colesterol, a estimular el sistema inmune y a prevenir el estreñimiento. Los copos de avena pueden consumirse cocidos, a modo de gachas, o remojados en líquido un mínimo de ocho horas; en inglés los llaman overnight oats.

Voy a presentarte varias ideas cuyo ingrediente estrella son los copos de avena remojados para que puedas planificarte los desayunos de la semana. Puedes preparar cuatro tarros de desayuno a la vez e ir tomando uno cada día. Estos tarros son ideales para llevar al trabajo, al colegio o a excursiones. La avena en frasco para llevar es simplemente deliciosa, práctica, nutritiva y rápida de preparar, ya que no se necesita cocinar, solo remojarla con antelación.

Dependiendo de la fruta que agregues, dura hasta cuatro días (el plátano se oscurece rápido). Lo ideal sería preparar la base y añadir la fruta o frutos secos por la mañana para que no se oxiden y aprovechar al máximo sus propiedades, pero si no tienes tiempo, puedes dejarlo todo preparado por la noche.

Receta e ingredientes base

- Copos de avena integrales (también puedes usar copos

de trigo sarraceno o cebada)

- Bebida vegetal (doble cantidad de líquido que de copos). También puedes añadir yogur natural de cabra o kéfir de vez en cuando

- Semillas de lino o chía

- Una pizca de sal

Pasos

- Pon los copos de avena en la base del tarro y cubre con la leche vegetal; a continuación añade una pizca de sal y las semillas.

Cierra el tarro y agita bien para mezclar. Guárdalo en la nevera 8 horas.

- Por la mañana añade alguna de las siguientes propuestas, mezcla bien y añade un poco de líquido.

OVERNIGHT OATS



ESPECIADAS



- 1 cucharada de tahín
- 1/2 cucharadita de café de canela
- 1 pizca de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de jengibre en polvo
- 1/4 cucharada de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de sirope de arce, xilitol o azúcar integral
- 1 cucharada de semillas de lino
- 4 nueces



DE MANZANA Y CANELA

1/2 manzana

CON TAHÍN Y PLÁTANO



1/2 cucharadita de
canela
1/2 cucharada de
endulzante

DE CHOCOLATE Y FRESAS

4 fresas
1 cucharada de cacao
en polvo
una pizca de canela
2 cucharadas de
endulzante



1/2 plátano
1 cucharada de tahín
1 cucharadita de miel

CON ZANAHORIA RALLADA



1/2 taza de zanahoria
rallada
2 cucharadas de uvas pasas
1/2 cucharadita de canela
1 cucharada de xilitol o
azúcar de coco
1 puñado de almendras
crudas

¿Se te ocurren otras recetas?
Compártelas con nosotros en
#DESAYUNOSANTICANCER.

COCINA TU COMIDA CON AMOR

Imprime este dibujo y colócalo en tu cocina, en un lugar visible.



Desayuno♥



1 puñadito de besos

1 ración de abrazos

1 puñado GENEROSO de risas

1 GRAN achuchón

Mezclar y servir
TODOS LOS DÍAS

EL BATIDO VERDE PERFECTO

Los batidos verdes pueden constituir por sí solos una comida completa y muy nutritiva. Te cuento cómo prepararlos para que sean 100 % saludables y tengan una baja carga glucémica.



1. UNA TAZA DE FRUTA

PUEDEN SER 1 O 2 VARIEDADES: FRESAS, ARÁNDANOS, PERAS, MANZANAS, MELOCOTONES, NARANJAS, PAPAYA, PLÁTANO O MANGO SON LAS MÁS INDICADAS.

2. UNA TAZA DE VEGETALES DE HOJAS VERDES

ESPINACAS, KALE, LECHUGA, ACELGAS, ESCAROLA, CANÓNIGOS, ETC.

3. UNA TAZA DE LÍQUIDOS

AGUA, LECHE DE COCO, LECHE DE ALMENDRAS, YOGUR O KÉFIR, AGUA DE COCO, TÉ VERDE.

4. GRASAS SALUDABLES

PARA AYUDARTE A REBAJAR LA GLUCEMIA EN SANGRE AÑADE 1 CUCHARADA DE UNO DE ESTOS INGREDIENTES: SEMILLAS DE LINO O CHÍA, TAHÍN, COCO RALLADO, SEMILLAS DE CÁÑAMO, MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS.

¿Cuáles son tus batidos favoritos? ¿Los compartes? #MIBATIDOVERDE

AGUAS SABORIZADAS

Busca una jarra de cristal, añade las frutas o vegetales que elijas cortados a rodajas y cháfalos un poco en un mortero. Después añade las hierbas aromáticas y machácalas en el mortero, pero sin romperlas. Por último, añade agua muy fría y hielo, y deja reposar unas horas. Listo para tomar. Las aguas saborizadas aguantan tres días en la nevera.

Algunas ideas

Limón+menta+pepino

Jengibre+limón

Albahaca+fresas

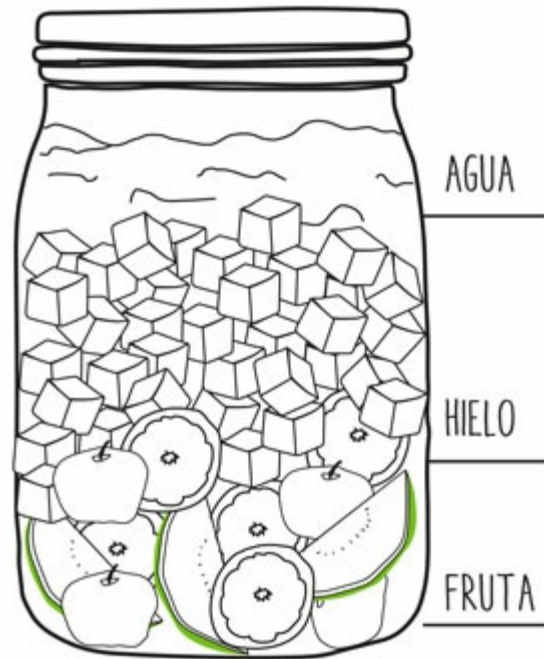
Sandía+kiwi

Naranja+limón

Arándanos+frambuesas

Manzana+canela

Granada+lima+hierbabuena



¿Sueles preparar este tipo de aguas con sabor? ¿Compartes con nosotros la receta?

#AGUASABORIZADA

CUATRO SOPAS Y CREMAS

PARA TODAS LAS ESTACIONES

Para los días de calor

1. Gazpacho de calabacín
2. Sopa de sandía y jengibre

Para los días de frío

1. Sopa de miso
2. Crema de coliflor y garbanzos

Gazpacho de calabacín



Ingredientes para 4-6
personas



3 hojas de
albahaca
fresca



1 AGUACATE

vinagre
al gusto



1 diente de
ajos



5

CUCHARADAS

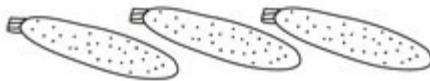
1/2 cebolla morada



PIMIENTO
VERDE



SAL Y
PIMIENTA



3 CALABACINES
MEDIANOS

10 cubitos de hielo



Preparación

- Pon todos los ingredientes salvo los cubitos en el vaso de la batidora y tritura bien hasta obtener una crema muy fina.
- Añade los cubitos, mezcla bien y guarda en la nevera; debes servirlo frío. Antes de servir, remueve bien.

Sopa de sandía y jengibre

Ingredientes para 6 personas



1 CUCHARADA DE
ACEITE DE COCO



2

CUCHARADAS
DE MENTA
O
HIERBABUENA
FRESCA

1/4 DE SANDÍA MEDIANA



EL ZUMO DE 1
LIMÓN O
LIMA



1 CUCHARADA

DE
ENDULZANTE

1 MANGO



1 trozo de 2 cm
de jengibre
fresco
cortado en
rodajas muy
finas

PARA LA GUARNICIÓN: TROCITOS DE SANDÍA
Y MANGO CORTADOS A CUADRITOS

Preparación

- Tritura todos los ingredientes y reserva en la nevera hasta que se enfríe la sopa resultante. Sirve en cuencos y acompaña con la guarnición.



Sopa de miso

Ingredientes para dos o tres personas



3 CUCHARADAS DE
MISO



1
ZANAHORIA



1 LITRO
DE AGUA



1 CEBOLLETA
TIERNA
PEQUEÑITA

1

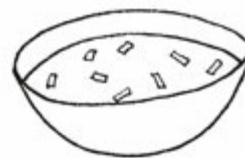
CUCHARADA
DE
ALGA
WAKAME

100

GRAMOS
DE TOFU
BLANDO



Preparación



- Pon el miso en un bol. Reserva.
- Echa el agua en una olla y cuando rompa a hervir

añade un poco de agua en el bol en el que tenías el miso. Remueve hasta que se disuelva. Reserva.

- Echa el alga wakame y la zanahoria en la olla y cocina a fuego medio alto durante unos diez minutos.
- Retira la olla del fuego, echa la mezcla de agua y miso que tenías en el bol, el tofu troceado, la cebolleta y remueve. Si quieres, puedes cocinar un poco el tofu y la cebolleta, aunque no es necesario. Recuerda que el miso no debes calentarlo, porque si no, pierde sus propiedades.

Crema de coliflor y garbanzos

Ingredientes para seis personas

2 dientes de ajo



1 coliflor

mediana

troceada

(desecha la base)



1 cebolla troceada



200 gramos de garbanzos cocidos

2 tazas de
bebida vegetal





Preparación:

- Pon el agua o caldo y la leche a hervir. Cuando llegue a ebullición, baja el fuego, añade todos los ingredientes y cocina 10 minutos. Deja templar 5 minutos.
- Tritura todos los ingredientes hasta que quede una crema fina sin grumos.

¿CÓMO COCINAR LOS ALIMENTOS?

Para aprovechar al máximo las vitaminas, enzimas, minerales y fitoquímicos que nos ofrecen los alimentos vegetales es importante prestar atención a la forma en que los cocinamos.

LO MEJOR

PREPARAR RECETAS CRUDAS
O RAW

(no se pasan los alimentos por el
fuego)



AL VAPOR



HERVIR A BAJA
TEMPERATURA
(menos de 100° y poco tiempo)



ESCALDAR
(introducir los alimentos en agua)

LO PEOR



BARBACOA, ASCUAS
Y PARRILLA



FRITURAS

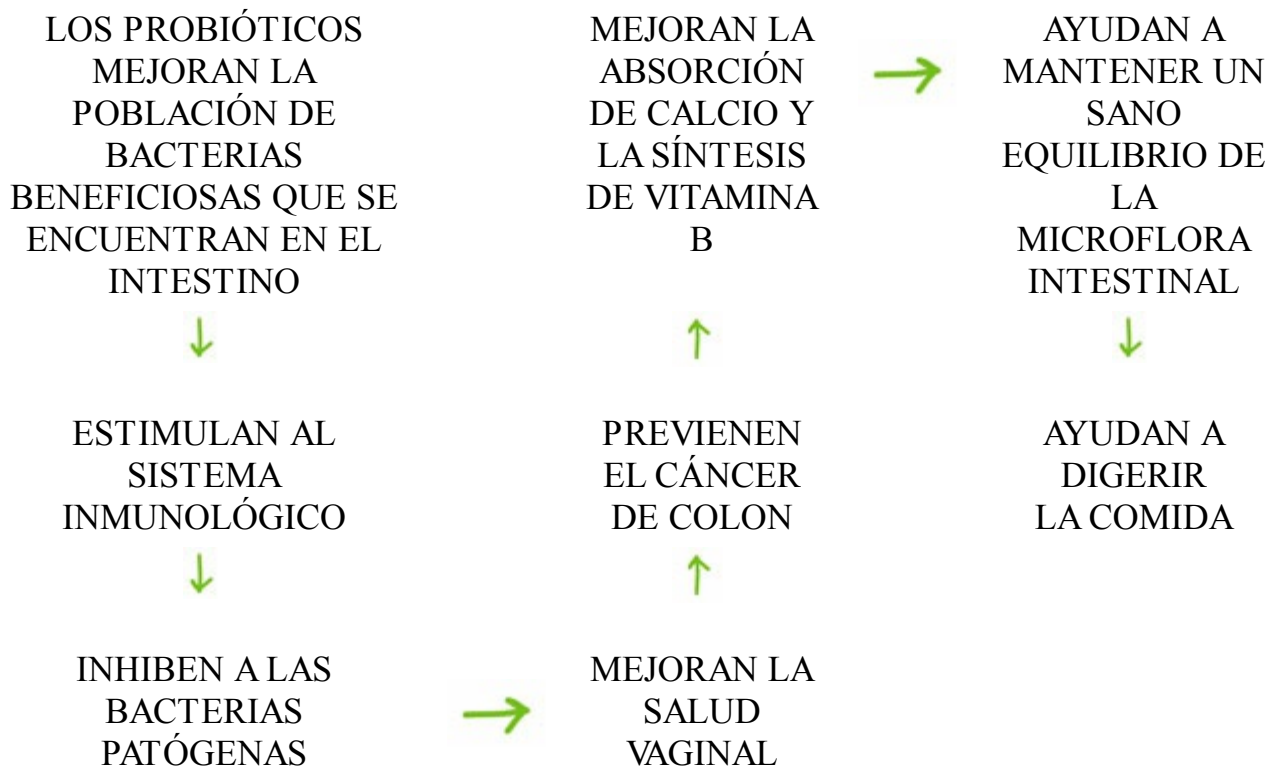


HORNEADO A ALTAS
TEMPERATURAS

hirviendo menos de 1 minuto)

BENEFICIOS DE LOS PROBIÓTICOS

Nuestro sistema digestivo está colonizado por toda una serie de bacterias que forman un grupo complejo llamado microbiota intestinal. Estas bacterias viven en simbiosis con nuestro intestino, en un delicado equilibrio que puede verse afectado por la alimentación, el estrés, las enfermedades o algunos medicamentos. El consumo de alimentos con probióticos puede ser útil para mantener este equilibrio.



¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

YOGUR NATURAL
KÉFIR

MISO
ENCURTIDOS COMO CHUCRUT O
PEPINILLOS

LECHE BÚLGARA
TEMPEH
VINAGRE DE
MANZANA

ACEITUNAS DE MESA NO
PASTEURIZADAS
CHOCOLATE NEGRO
TÉ KOMBUCHA
VINO TINTO

Pepinillos en vinagre



Los encurtidos nos ayudan a generar una flora intestinal saludable. Son muy fáciles de preparar y aguantan mucho tiempo en la nevera.

Ingredientes

-  1 cucharadita de pimienta en grano (20 gramos aproximadamente)
-  1 cucharadita de semillas de mostaza
-  1 cucharadita de semillas de eneldo o unas ramitas de eneldo fresco
-  1 cucharadita de sal
-  2-4 cucharadas de xilitol o 5-10 gotas de estevia



15 pepinos pequeños (600 gramos)



1 cebolla pequeña en rodajas



1 trozo de raíz de cúrcuma



2 tazas de agua

1 taza de vinagre de sidra de manzana

2 dientes de ajo, en rodajas



1 hoja de laurel

Preparación

- En una olla, cuece el agua y el vinagre. Lleva a ebullición y retira del fuego.
- Añade el xilitol o estevia y mezcla bien. Deja enfriar.
- En un tarro de cristal coloca al fondo la cebolla, el ajo, la pimienta, la mostaza y el laurel. Añade los pepinillos poniéndolos en vertical, unos junto a otros bien apretaditos. Si usas ramas de eneldo, ponlas junto a los pepinillos.

- Llena el tarro con el agua con vinagre y cierra herméticamente. Guárdalo en la nevera dos días antes de consumir. Aguanta en frío tres meses.

LAS MEJORES HARINAS

PARA COCINAR

Ya sabemos que cuantas menos harinas utilicemos en nuestra alimentación, mejor. Pero cuando son necesarias porque queremos preparar bizcochos, panes, platos dulces o simplemente rebozar, tenemos que elegir aquellas que contengan menor cantidad de hidratos de carbono (HC).

Harinas con menos HC (de menos a más)

★ HARINA DE ALMENDRAS

★ HARINA DE SEMILLAS DE LINO

★ HARINA DE GARBANZOS

★ HARINA DE AVENA

★ HARINA DE CENTENO

★ HARINA DE TRIGO SARRACENO

★ HARINA DE TRIGO O ESPELTA INTEGRAL

Harinas con más HC (de más a menos)

★ HARINA DE ARROZ BLANCO

★ SÉMOLA

★ HARINA DE ARROZ INTEGRAL

★ TAPIOCA O ARRURUZ

★ HARINA DE CEBADA

★ HARINA DE TRIGO BLANCA

★ HARINA DE MIJO

ENSALADAS EN TARRO.

COMIDA PARA LLEVAR FUERA DE CASA

Los tarros de cristal son ideales para guardar conservas, legumbres o cereales, pero sobre todo son perfectos para preparar ensaladas... Sí, sí, como lo lees: ensaladas en tarros de cristal.

Estas ensaladas se preparan por capas y se pueden guardar varios días en la nevera conservándose perfectas. Son ideales para llevar al trabajo o cuando tienes que comer fuera de casa.

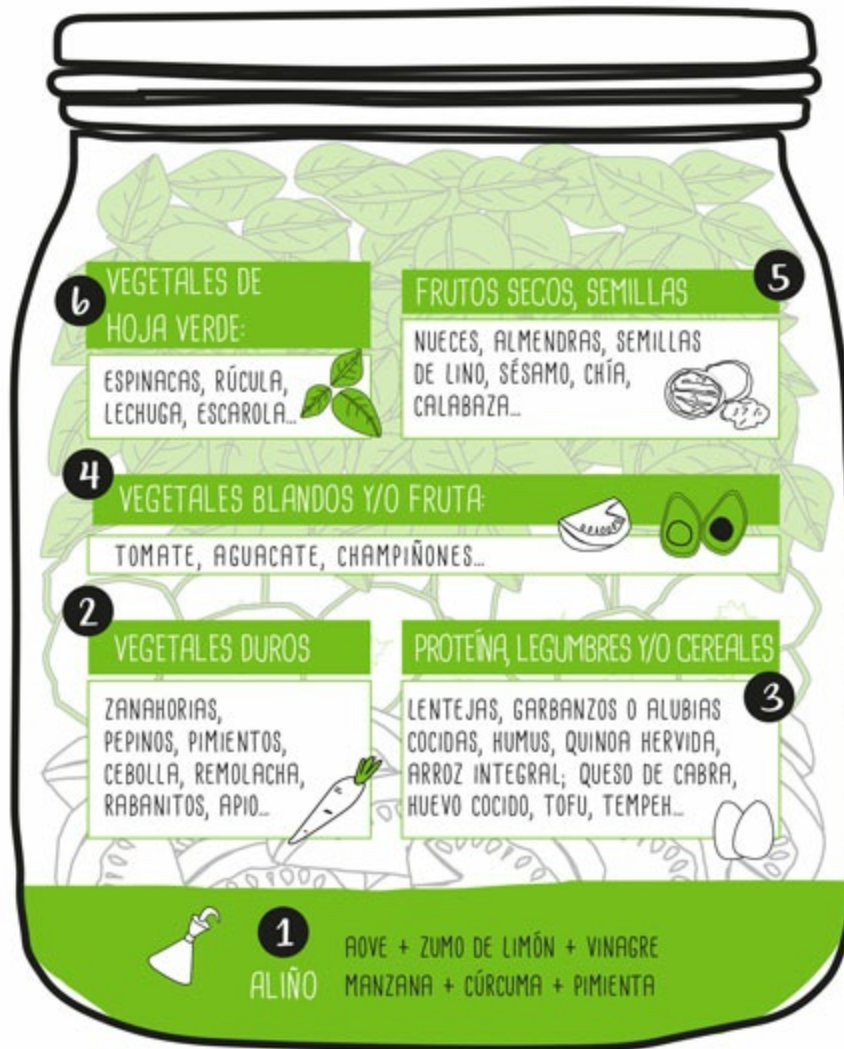
La idea básica cuando se preparan estas ensaladas es añadir el aliño en la primera capa; en la segunda, los vegetales duros que no absorben la salsa, y a continuación, el resto de los ingredientes, hasta que al final terminamos con una capa de hojas verdes. De esta forma, si accidentalmente se vuelca el tarro, las hojas verdes no se mojarán con la salsa y continuarán intactas hasta que te las comas.

Cuando vayas a comerte la ensalada no tienes más que agitar el tarro y verter sobre un bol o plato.

¿Cómo preparar la ensalada perfecta en un tarro de cristal? ¿Qué ingredientes necesitas? Vamos a verlo.



ENSALADAS EN TARRO



¿Has probado alguna vez este tipo de ensaladas?

¿Cuál es tu combinación favorita? #MIENSALADAENTARRO

CONSUMIMOS DEMASIADO AZÚCAR

Consumimos azúcar en forma de sacarosa, jarabe de glucosa, maltosa, fructosa y lactosa... De múltiples formas, a menudo sin saberlo, porque está casi omnipresente en los alimentos... Incluso el embutido tiene azúcar.

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir 25 gramos al día como máximo, o cinco cucharadas (cinco gramos por cada una). El consumo anual medio por persona es de 60 kilos en Estados Unidos, lo que equivale a 165 gramos al día. En España consumimos 25 kilos al año, 68 gramos al día.

El consumo excesivo de azúcar aumenta el riesgo de diabetes, obesidad, caries y cáncer, no lo olvidemos.

LOS 10 ALIMENTOS PROCESADOS CON MÁS AZÚCAR



REFRESCOS/
BEBIDAS ENERGÉTICAS

por lata (335 ml)



8 cucharadas

1

FRUTAS EN ALMÍBAR
por ración (100 g)



6,3 cucharadas

2



GALLETAS
por ración (100 g)

4



5 cucharadas

FLANES Y NATILLAS
por vasito (100 g)

3



6 cucharadas

BARRA DE CHOCOLATE
CON LECHE

6

por cada barra (25 g)



3 cucharadas



YOGUR DE SABORES
por vasito (125 ml)

5



4 cucharadas

CHOCOLATE EN POLVO
por ración (15 g)



3 cucharadas



7

CEREALES EN CAJA
por ración (30 g)

8



2,3
cucharadas



MERMELADAS
por ración (20 g)



9



2,2 cucharadas

ADEREZOS
kétchup, mayonesa, etc.
por ración (20 g)



2 cucharadas

10

10 cambios sencillos

PARA ERRADICAR EL AZÚCAR DE TU ALIMENTACIÓN

1 Sustituye los clásicos cereales del desayuno por **copos de avena** con frutos secos, semillas y fruta.

2 Sustituye el chocolate con leche o blanco por **chocolate negro al 85 %**.

3 Sustituye las golosinas o chucherías por **snacks saludables**: una zanahoria, un pepino, una manzana o un dátil pueden suavizar el deseo de algo dulce que picar.

4 No compres bollería, pastelería o refrescos con azúcar. La mejor manera de **no consumir azúcar** es dejar de comprar alimentos que lo contengan.

5 Cambia los refrescos azucarados o zumos industriales por **agua, agua con gas o zumos verdes** hechos en casa.

6 Cambia las mermeladas convencionales por **mermeladas hechas con fruta fresca + chía y gel de chía**.

7 Atención a las salsas como el ketchup o las utilizadas para aliñar ensaladas, suelen contener mucho azúcar. Sustitúyelas por **aceite de oliva, crema de aguacate**, etc.

8 Sustituye el azúcar blanquilla en tus recetas por **estevia, xilitol, azúcar integral o panela, miel, sirope de arce o agave oscuro, azúcar de coco, fruta seca, plátano maduro**, etc.

9 **No siempre lo light es mejor**. Los alimentos **light** suelen estar edulcorados con aspartamo y ciclamato, dos endulzantes artificiales de los que debemos huir. Revisa siempre las etiquetas.

10 Cambia las frutas en almibar por **fruta fresca**, especialmente frutos rojos, sandía, manzana y papaya.

¿CÓMO CONSEGUIR EL SABOR DULCE SIN USAR AZÚCAR?

Hay alimentos que son dulces de forma natural y que se pueden utilizar como sustitutos del azúcar blanquilla. Te doy algunos ejemplos:

Sustitutos del azúcar blanquilla

Vainilla



Tiene un sabor azucarado. Ojo con la que compres, muchos preparados tienen azúcar o jarabe de glucosa añadido.

Bebida de coco o almendra



Dan un toque dulce. Ideal para hacer helados, batidos y smoothies.

Calabaza



Da un toque muy dulce a cualquier plato. Prueba a añadirla en los bizcochos.

Plátano maduro triturado



Muy versátil. Puedes usarlo para hacer helados, añadir a bizcochos, batidos, etc.

Canela



Da un toque de sabor y regula la glucemia. Añádela en tus infusiones, café, batidos, zumos y postres.

Frutos secos



Son ricos en azúcares, pero también en fibra, vitaminas y minerales.

SUSTITUTOS SALUDABLES EN REPOSTERÍA

Elaborar repostería casera saludable es sencillo si tenemos en cuenta unas cuantas pautas:

1. HARINAS

Sustituir harina refinada por harinas con baja carga glucémica (CG) que nos aporten un extra de nutrientes: harina de coco, harina de frutos secos, harina integral de espelta o centeno.

Harina de coco: 1/3 taza + 1 huevo = 1 taza de harina blanca de trigo

Harina de nueces: 1 taza + 1 cucharada de levadura = 1 taza

Harina integral de trigo o espelta = 1 taza

Legumbres cocidas (alubias o garbanzos) = 1 taza para brownies

2. AZÚCAR

Ya sabemos que el azúcar es uno de los ingredientes menos saludables que podemos usar en nuestros platos. Es recomendable sustituir el azúcar blanquilla por compota de manzana, vainilla, miel, xilitol, estevia o similares.

3. GRASAS

En repostería industrial se usan grasas no saludables, como aceite de girasol, aceite de palma o margarina. Son opciones más saludables el aguacate, el AOVE o las semillas de chía.

Semillas de lino molidas = 1 cucharada + 1 cucharada de agua =

1 cucharada de mantequilla.

Semillas de chía = 3 cucharadas + 1 taza de agua (deja reposar 15 min) = 1 taza de mantequilla.

1 taza de aguacate = 1 taza de mantequilla.

Plátano: 1 plátano = 1 taza de mantequilla. Úsalo para hacer galletas.

Aceite de oliva virgen extra: 1 taza = 1 taza de aceite de girasol.

4. LÁCTEOS

En una dieta saludable nos interesa reducir los lácteos, especialmente la leche, y eso es muy fácil con las bebidas vegetales.

Levadura nutricional: 1 taza = 1 taza de queso.

Bebida de almendras o avena: 1 taza = 1 taza de leche.

5. HUEVOS

No es necesario sustituir los huevos en nuestra alimentación, pero para una dieta vegana podemos usar como sustitutos semillas de chía, semillas de lino o plátano.

Semillas de chía: 1 cucharada + 1 taza de agua = 1 huevo.

Semillas de chía molidas: 1 cucharada + 3 cucharadas de agua = 1 huevo.

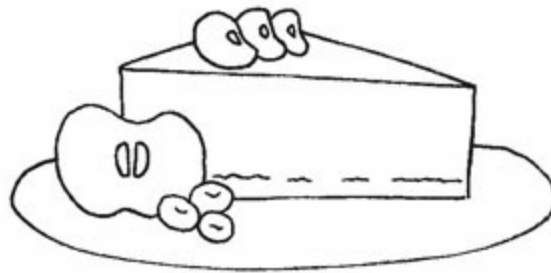
1 plátano = 1 huevo.

TARTAS CRUDIVEGANAS, DULCES SIN PECADO

¿Te gustan los dulces? ¿Eres de los que comería chocolate sin parar? En los restaurantes, cuando miras la carta, ¿te vas directamente a los postres? Entonces eres de los míos. Pero ya sabemos que el azúcar, las harinas y algunos ingredientes como la margarina no son saludables y no forman parte de la dieta anticáncer.

SOLUCIÓN: aprender a preparar dulces tentaciones sin pecado.

Las tartas crudiveganas son muy sencillas y rápidas de preparar, y de esas recetas que siempre salen bien y son muy versátiles. Los ingredientes casi siempre son los mismos, pero mínimos cambios dan lugar a resultados espectaculares.



Para hacer una tarta crudivegana
necesitas:

1 molde de 22 cm
desmoldable

1 batidora potente
o la thermomix

Ingredientes para la receta tipo

Para la base

- 1 vaso de frutos secos crudos al gusto (nueces, almendras, anacardos, coquitos de Brasil)
- 1 vaso de fruta seca (lo que mejor resultado da son los dátiles medjoul)

A la base le puedes poner coco rallado, cacao, canela, semillas de lino, semillas de chía.

Para el relleno

Se suele usar aceite de coco virgen extra, cacao, aguacate, algún sirope o miel, frutos secos y fruta fresca. Si tienes estos ingredientes en casa, seguro que puedes hacer una tarta cruda y sorprender a tus invitados.

Estas tartas no precisan horno, pero sí una refrigeración mínima de unas 4 horas. Deben mantener el frío, si no, se deshacen. Recuérdalo a la hora de servir. Si no la vas a consumir rápido, mantenla en la nevera, no en el exterior.

Preparación

Preparación de la base

Se trituran todos los ingredientes y se extiende la masa sobre la base del molde apretando bien con los dedos y alisando con una espátula. Guarda en el congelador mientras preparas el relleno.

Preparación del relleno

Habitualmente se tritura alguna fruta fresca (las fresas dan resultados espectaculares en cuanto a sabor y color). Para espesar se usa aguacate, aceite de coco o frutos secos. Endulzante se usa poquito; puedes emplear sirope de agave crudo, sirope de arce, xilitol o miel eco.

ENCUENTRA MÁS RECETAS DE
TARTAS CRUDIVEGANAS ESCANEANDO
ESTE CÓDIGO QR



<https://www.misrecetasanticancer.com/2016/11/te-apetece-una-tarta-crudivegana-ideas.html>

Veamos unos ejemplos.



Tarta-mousse de naranja y aguacate 3

Usaremos la misma base de siempre (la de la página anterior).

Para el relleno



2 AGUACATES



2 CUCHARADAS GRANDES DE SIROPE DE AGAVE
CRUDO



EL ZUMO DE 4 NARANJAS

- Trituras todos los ingredientes y guardas en el congelador cuatro horas mínimo.
- Puedes decorar con rodajas de naranja o trocitos de fresa.

Tarta cruda de chocolate

La base de siempre

Para el relleno



2 AGUACATES



150 ML DE ACEITE DE COCO



250 G DE CACAO



200 ML DE SIROPE O MIEL

- Trituras todos los ingredientes y viertes sobre la base. Guarda en la nevera un mínimo de cuatro horas.
- Para decorar puedes poner fresas o trocitos de pistacho, que dan un color muy vistoso.



HELADO VEGANO CON UN SOLO INGREDIENTE

Hacer helados puede ser fácil, sencillo y saludable. ¡Ah! Pero olvídate de esos helados cargados de nata, azúcar y aditivos. Con un solo ingrediente puedes elaborar un helado extra cremoso: con el plátano. El plátano es rico en triptófano, un precursor de la melatonina, que nos ayuda a dormir y mejorar nuestro estado de ánimo. Te recomiendo tomar un plátano al día.

Helado de plátano

Ingredientes (para 2 personas)



4 plátanos maduros

Preparación

- Pela los plátanos, desecha las fibras y las puntas. Congélalos durante un mínimo de 6 a 8 horas guardados en un bol.
- Tritura los plátanos con ayuda de una picadora o thermomix hasta obtener una textura cremosa (unos dos minutos, dependerá de la potencia del utensilio que uses). Puedes consumir en el acto o guardarlo treinta minutos en

el congelador para que esté más frío.

- Si quieres un helado aún más cremoso, añade un aguacate maduro.
- Si quieres helado de chocolate, añade una cucharada de cacao en polvo y un chorrito de endulzante.
- Si quieres helado de vainilla, añade una cucharada de extracto de vainilla.



Puedes decorarlo con nueces, chips de chocolate o lo que se te ocurra.

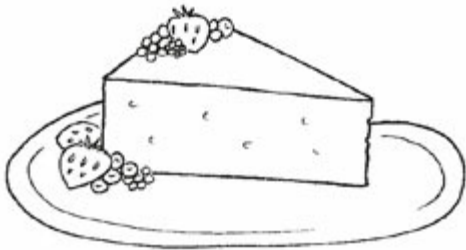
RECUERDA

ES UN HELADO MUY SACIANTE, CON UN POCO TE SENTIRÁS FENOMENAL.

BIZCOCHO, BIZCOCHITO DE MI CORAZÓN

Cuando hay una celebración o cumpleaños solemos celebrarlo con un bizcocho, pero, claro, los ingredientes estrella habitualmente son el azúcar, la harina refinada y el aceite de girasol. ¿Cómo podemos hacer un bizcocho saludable? Muy sencillo, en la receta cambia el azúcar blanco por azúcar integral de caña, azúcar de coco, panela o xilitol; intenta usar menos cantidad que en la receta original, aunque el resultado final sea menos dulce. Cuando vayas dejando el azúcar, verás que el cuerpo te pide menos cosas dulces y encontrarás las recetas tradicionales excesivamente dulces. Cambia la harina refinada por harina integral, y mejor si es de espelta o de centeno que de trigo. Cambia el aceite de girasol por aceite de oliva virgen extra (la variedad arbequina tiene un sabor muy suave). Añade a la receta alguna fruta, como manzana, pera, plátano o naranja. Sustituye la leche de vaca por leche vegetal sin azúcar. Puedes añadir cúrcuma a tus bizcochos, les dará un color original y es una manera diferente de consumir esta saludable raíz.

SI QUIERES MÁS IDEAS DE POSTRES Y MERIENDAS SALUDABLES, ESCANEA



<http://www.misrecetasanticancer.com/p/platos/platos-dulces-y-postres.html>

Bizcocho integral de manzana y cúrcuma

Ingredientes para 4 personas
Tomando como medida un vaso de agua
(300 ml)



1 VASO DE LECHE VEGETAL



4 HUEVOS

1 SOBRE DE LEVADURA



1 VASO DE AZÚCAR DE COCO O INTEGRAL DE
CAÑA



3 MANZANAS ROJAS GRANDES

1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA



1 CUCHARADA DE CÚRCUMA



2 VASOS DE HARINA INTEGRAL

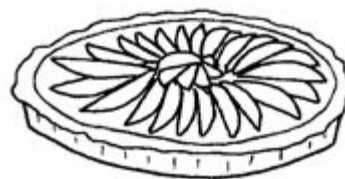
Para adornar



2 manzanas grandes

Preparación

- Trituramos todos los ingredientes con ayuda de una batidora hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos.
- Vertemos la mezcla en un molde, que habremos untado antes con aceite de oliva y un poco de harina.
- Decoramos con las manzanas restantes, peladas, descorazonadas y cortadas en láminas.
- Introducimos en el centro del horno (precalentado a



180), 60 minutos.

- Pinchamos con la punta de un cuchillo la tarta para saber que está bien cuajada. Si sale limpio, sacamos la tarta, y si sale con restos de masa, dejamos otros cinco minutos a la misma temperatura.
- Sacamos, dejamos templar y a disfrutar.

Comparte tus recetas favoritas #MIRECETAFAVORITA

EJERCICIO FÍSICO

MODERADO



¡¡MUÉVETE!!

El ejercicio físico es fundamental para nuestra salud. Practica treinta minutos de ejercicio moderado al día, elige alguna actividad que te haga sudar y haga que tu corazón lata más rápido. ¿Qué conseguirás con ello?



Elige el ejercicio que más te guste: caminar, correr, nadar, bailar, montar en bicicleta, etcétera.

CAMINA

Pueden practicarlo desde niños a ancianos. Caminar es un ejercicio sencillo al alcance de todos, cada uno a su ritmo. Y tiene multitud de **ventajas**, por ejemplo:

Es gratis.

Caminar **una** hora diaria reduce el riesgo de **obesidad**.

Caminar **2** h a la semana reduce el riesgo de sufrir un **infarto cerebral**.

Setenta y cinco minutos de caminata semanal a paso ligero pueden aumentar**dos** años la esperanza de vida.

Andar más de **3500** pasos al día reduce en un **30 %** el riesgo de **diabetes tipo 2**.

Caminar **30** minutos al día reduce en un **36 %** los síntomas de **depresión**.

Caminar **30** minutos al día a paso ligero reduce en:

- ★ un **42 %** el **riesgo de adenocarcinoma esofágico**;
- ★ un **27 %** el **cáncer de hígado**;
- ★ un **26 %** el de **pulmón**;
- ★ un **22 %** el **cáncer de estómago**;
- ★ un **21 %** el de **endometrio**;
- ★ un **20 %** la **leucemia mieloide**;
- ★ un **17 %** el **mieloma múltiple**;

- ★ un 16 % el cáncer de colon;
- ★ un 10 % el de mama.

EL RIESGO DE PADECER CÁNCER DEPENDE DE CUÁNTO TE MUEVAS

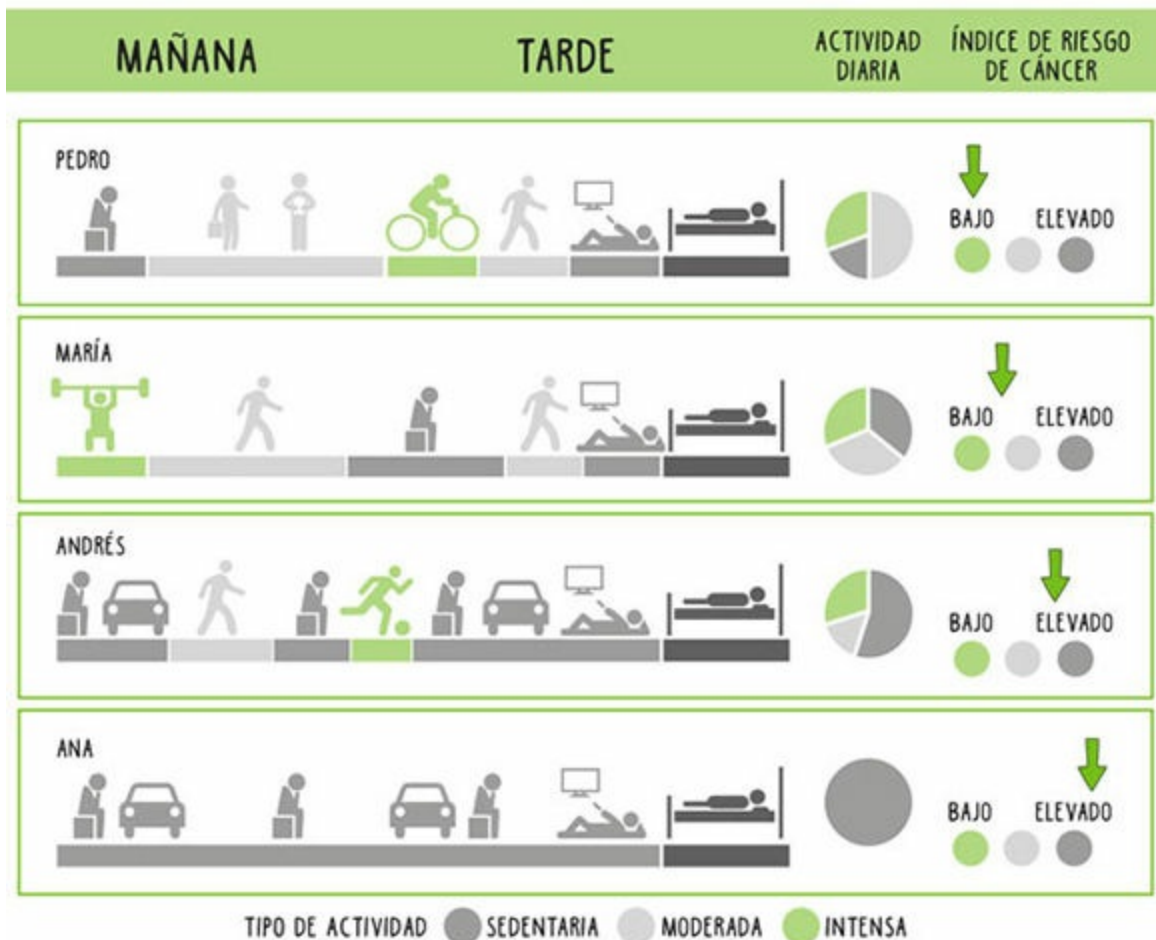
El riesgo de padecer cáncer está en relación directa con el nivel de actividad física que realicemos. Intenta mantenerte activo todo el día, pasa menos tiempo sentado, viendo la tele o consultando internet. A más actividad física, menos riesgo de cáncer.

TRUCOS:

- ★ Ve al trabajo andando; si no puedes por distancia, deja el coche o el transporte público a una distancia prudencial de tu trabajo y ve andando.
- ★ Cuando hables por teléfono, aprovecha para caminar.
- ★ Sube por las escaleras en vez de usar el ascensor.
- ★ Pasa más tiempo de pie, puedes trabajar en una mesa de pie o en el trabajo levantarte a hablar con un compañero en vez de enviarle un mail o un WhatsApp.
- ★ Haz la compra y cárgala con dos manos (siempre que no sea excesiva, tampoco queremos cargarnos tu espalda).
- ★ Siéntate en el suelo en vez de en el sofá, esto hará que te muevas más.

★ Siéntate en sentadillas 10 minutos al día; esta es una posición que usan mucho los niños y los orientales, y tiene muchos beneficios para nuestras caderas y rodillas.

APUESTA POR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y REDUCIRÁS ENORMEMENTE TU RIESGO DE CÁNCER



Fuente: American Institute for Cancer Research.

- ★ **Apunta este dato:** una hora de ejercicio aeróbico (caminar, bici, nadar, etc.) antes de las sesiones de quimioterapia aumenta la eficacia de esta.

YOGA PARA TODOS

El yoga aporta múltiples beneficios tanto a adultos como a niños, tanto a nivel físico como mental y espiritual. Es especialmente recomendable para quienes tienen cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes, porque mejora la calidad de vida de las personas. Te animo a practicarlo, estoy convencida de que te va a funcionar tan bien como a mí. Mira todo lo que puede hacer por ti...

★ AUMENTA LA VITALIDAD Y EL ESTADO DE ÁNIMO

★ MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

★ REDUCE LA INFLAMACIÓN DE LOS TEJIDOS

★ REDUCE LA FATIGA Y EL ESTRÉS

★ MEJORA EL SISTEMA INMUNE

★ AUMENTA LA FLEXIBILIDAD DE NUESTRAS ARTICULACIONES

★ REDUCE EL DOLOR

EL YOGA ES BENEFICIOSO PARA TODA LA FAMILIA.

¡ANÍMATE A PRACTICARLO EN COMPAÑÍA!

PARA SABER MÁS SOBRE LOS BENEFICIOS DEL YOGA Y EMPEZAR A PRACTICARLO,

ESCANEA ESTE QR:

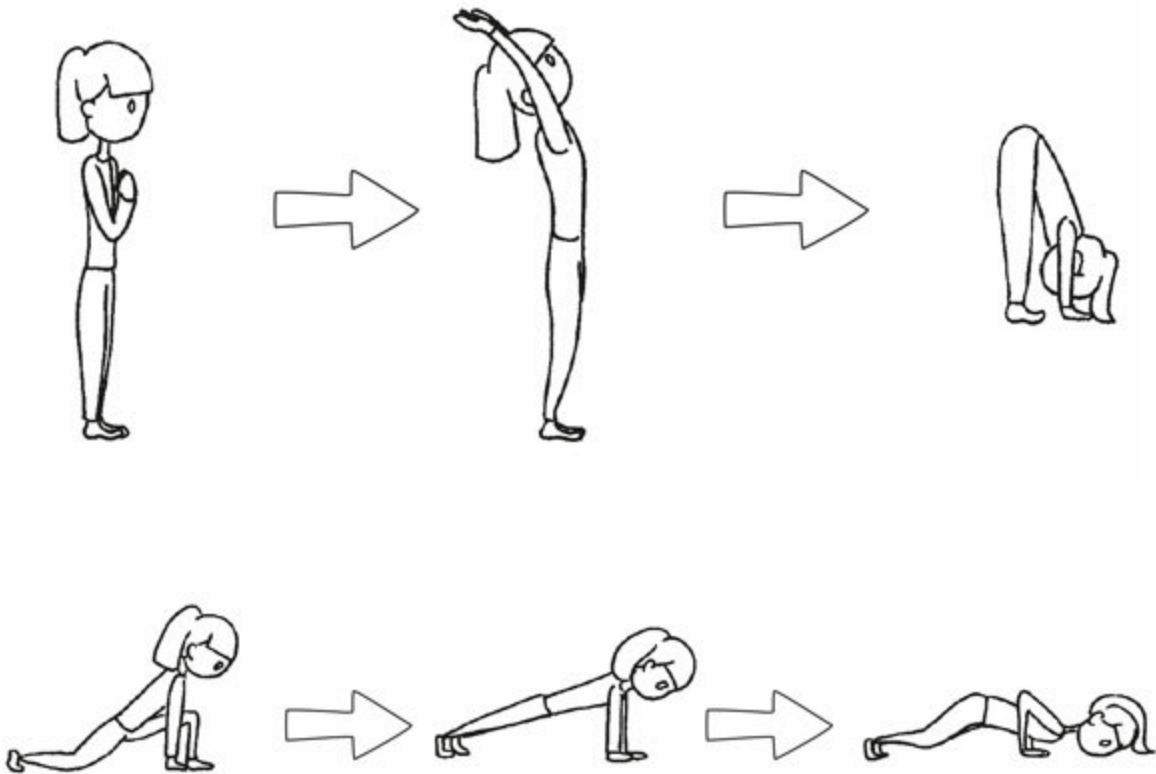


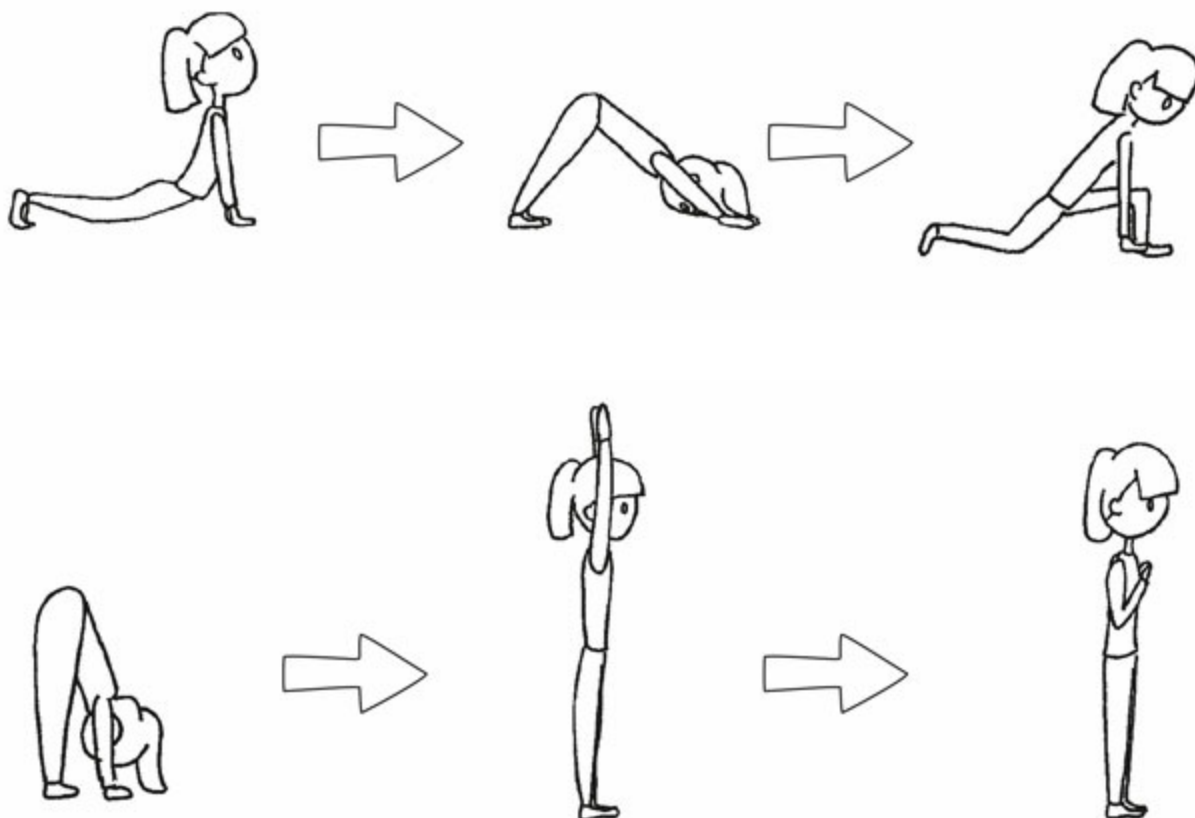
<https://www.youtube.com/watch?v=W68fy2ZBBc4>

EL SALUDO AL SOL

El yoga nos ayuda a mejorar nuestro cuerpo y también nuestra mente. El saludo al sol, Surya Namaskar en sánscrito, es una rutina clásica de doce posturas que te recomiendo hacer nada más levantarte o justo antes de irte a la cama. Aliviara tus contracturas musculares en la espalda y mejorará tu equilibrio mental. Según la tradición yóguica, este ejercicio nos prepara para afrontar la vida con entusiasmo, alegría y serenidad.

No te tomará más de cinco minutos. Haz dos series, empezando con una pierna cada vez. Si empiezas con la pierna derecha, la siguiente serie empiézala con la izquierda.





Yo suelo realizar esta rutina con mis niños, es una forma divertida de introducirlos en el yoga y hacer una actividad en familia.

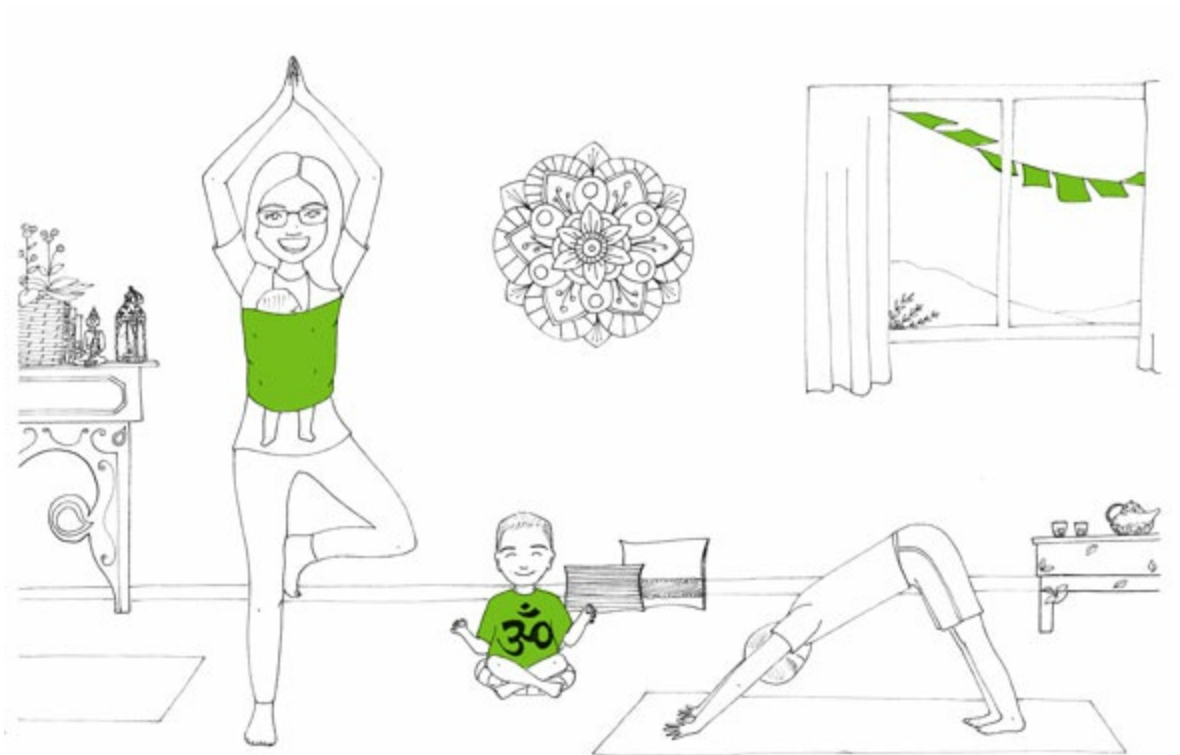
**PUEDES ENCONTRAR UN VÍDEO
CON ESTA RUTINA ESCANEANDO EL
CÓDIGO QR:**



https://www.youtube.com/watch?v=hr6iif_Q9UA

«No busques tiempo
para hacer ejercicio,
encuéntralo.»

Anónimo



YOGA PARA TRATAR LAS NÁUSEAS



Supta Visarana



Baddha Konasana



Viparita Karani



Respiración
abdominal



Adho Mukha Swastikasana

ESCANEA EL CÓDIGO
QR PARA APRENDER ESTAS
POSTURAS O ASANAS.



Hay determinadas posturas en el yoga que nos pueden ayudar a reducir las náuseas asociadas a la quimioterapia. Prácticalas si estás con quimioterapia a diario.

https://www.youtube.com/watch?v=g_-VmktLHtU

ESTILO DE VIDA SALUDABLE



DI NO AL TABACO

Las personas que fuman tienen más riesgo de sufrir **CÁNCER de PULMÓN**, pero también cáncer de **MAMA, COLON, OROFARINGE, CUELLO, VEJIGA, RIÑÓN...**

Más riesgo de **ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ENFISEMA PULMONAR, EPOC, INFERTILIDAD...**

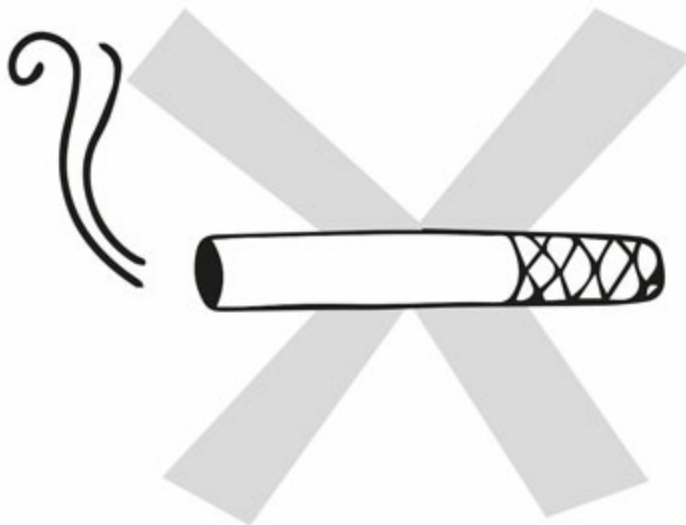
Las mujeres embarazadas que fuman tienen más riesgo de **ABORTO y PARTO PREMATURO.**

Los hijos de madres que han fumado en el embarazo tienen más riesgo de bajo peso al nacer, síndrome de muerte súbita del lactante y defectos como el labio leporino o el paladar hundido.

Fumar durante la quimioterapia reduce el efecto de esta.

SUSTANCIAS TÓXICAS EN EL TABACO:

Benzopirenos, amoníaco, naftilamina, monóxido de carbono, nicotina, tolueno, arsénico, acroleína, acetaldehído, cianuro, plomo, alquitrán...

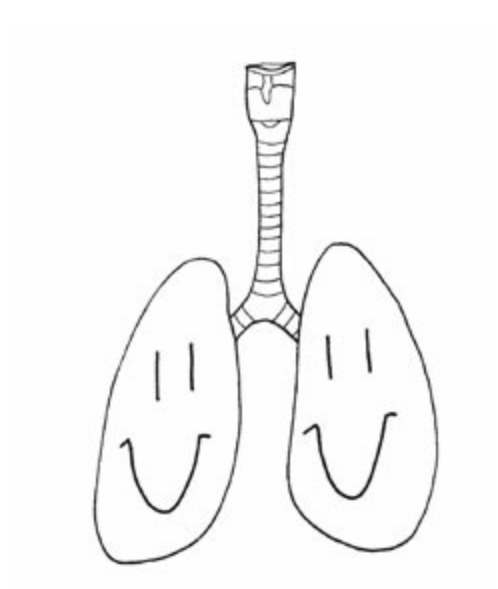




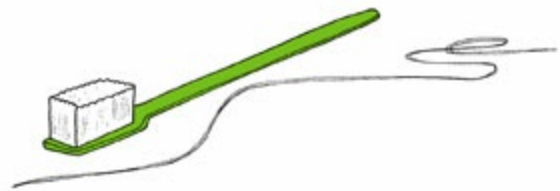
EN...

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

- 8 HORAS El monóxido de carbono y el oxígeno en sangre se normalizan.
- 48 HORAS Respirar es más fácil. Mejoran el gusto y el olfato.
- 2 MESES Mejora la circulación. Es más fácil caminar. La función pulmonar mejora un 30 %.
- 8 MESES Disminuyen la tos, la congestión nasal, la fatiga y la sensación de ahogo. Aumenta la sensación de bienestar.
Disminuyen las infecciones.
- 12 MESES El riesgo de infarto se reduce a la mitad.
- 5 AÑOS El riesgo de morir de enfermedad cardíaca es igual al de los no fumadores. El riesgo de morir por enfermedad pulmonar disminuye a la mitad.
- 10 AÑOS El riesgo de morir de cáncer de pulmón es similar al de los no fumadores. Reducción a niveles equiparables a los que nunca han fumado de padecer cáncer de boca, laringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.



HIGIENE BUCAL PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER Y OTRAS ENFERMEDADES



Mantener una adecuada salud dental es más importante de lo que muchos piensan. En nuestra boca viven miles de bacterias que componen el llamado microbioma oral. Nuestra salud oral y general está determinada por las bacterias que predominan en nuestra boca.

La *cándida* y el *Streptococcus mutans* son residentes habituales en la boca, y estos gérmenes causan la acumulación de placa y caries en los dientes, además de infecciones secundarias como la endocarditis y la inflamación crónica en todo el cuerpo. Las bacterias que componen la placa dental y el sarro se han relacionado con las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Estas son capaces de penetrar en el torrente sanguíneo a través de la boca y causar enfermedades e inflamación.

El *Fusobacterium nucleatum*, una bacteria anaeróbica que se encuentra comúnmente en la placa dental, se ha relacionado con el cáncer colorrectal.

Cuando hay una mala salud oral, hay más riesgo de contaminarse por el virus del papiloma humano, que se relaciona con el cáncer orofaríngeo.

Las personas con enfermedad periodontal o gingivitis crónica tienen más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes mellitus.

Por todo ello, una correcta higiene bucal diaria es fundamental.

PAUTAS:

★ Cepilla tus dientes dos veces al día durante dos minutos. Moja el cepillo con agua y después aplica un poco de bicarbonato. Si usas pasta dental, que sea libre de flúor. Puedes preparar una pasta dental mezclando aceite de coco y bicarbonato a partes iguales.

★ Usa el hilo dental para completar la limpieza.

★ Oil pulling: haz enjuagues con aceite de coco durante quince minutos una vez al día. En medicina ayurvédica se usan tradicionalmente los oil pulling para mantener una boca limpia. Se ha demostrado el poder bactericida del aceite de coco. No uses enjuagues bucales con alcohol.

OTRAS RECOMENDACIONES GENERALES:

★ Consume abundantes alimentos fermentados, te ayudarán a mejorar la flora bucal.

★ Reduce el consumo de azúcar y alimentos refinados.

★ Reduce la inflamación añadiendo en tu dieta abundantes omega 3, como semillas de chía, lino, algas y pescado azul. Un suplemento de omega 3 puede ser útil cuando hay enfermedad periodontal.

★ Utilizar xilitol como edulcorante puede ayudarnos a reducir la placa dental. La miel de manuka tiene un efecto similar.

LOS BENEFICIOS DEL SOL Y LA VITAMINA D

El sol y la vitamina D son imprescindibles para gozar de una salud óptima y ambos van íntimamente ligados. En los últimos años se ha creado una psicosis con el sol y hay gente que huye despavorida de él y se unta cantidades industriales de crema para evitar que su piel se broncee. Si el sol fuese tan nocivo, ¿cómo habrían sobrevivido nuestros antepasados? Ellos pasaban muchas horas al sol trabajando, buscando comida o cultivándola. Sin sol no habría vida. Pensar que el sol es maligno es como pensar que el agua y la tierra son dañinas.

El sol emite diferentes longitudes de onda, pero las que más nos interesan son los rayos UVB y UVA. Al exponernos al sol, en concreto a los rayos UVB, nuestra piel sintetiza vitamina D, que después pasa al torrente sanguíneo. Mediante este proceso obtenemos el 90 % de la vitamina D que nuestro cuerpo necesita; el 10 % restante procede de alimentos como los huevos, la carne o el pescado y de los alimentos enriquecidos con vitamina D. La exposición excesiva a los UVB es la que causa quemaduras en la piel y se ha relacionado con el cáncer de piel espino y el basocelular, dos tipos de cáncer muy poco agresivos y con un porcentaje de curación muy alto.

Los rayos UVA se relacionan con la formación de radicales libres, lo que produce cambios en nuestro ADN, mutaciones celulares y fotoenvejecimiento de la piel con sus consiguientes arrugas. Esta radiación penetra profundamente en la piel y se ha relacionado con el melanoma, un cáncer de piel agresivo. Estos rayos también destruyen la vitamina D formada en la piel, por lo que tienen un efecto antagónico respecto a los UVB. Los UVA no causan quemaduras en la piel, por lo que no somos conscientes de ellos cuando hay una exposición excesiva, como pasa con los UVB. Las quemaduras o el enrojecimiento de la piel nos dicen «te has pasado de UVB, vete a la sombra».

¿CUÁNDO NOS EXPONEMOS A LOS UVB Y CUÁNDO A LOS UVA?

Los UVA penetran la atmósfera mientras hay sol, es decir, mientras es de día. Cuando nos exponemos al sol a través de los cristales, ya sea desde una ventana o dentro del coche, solo nos estamos exponiendo a los rayos UVA.

Los rayos UVB solo penetran la atmósfera cuando el sol está por encima de un ángulo

de 50° en el horizonte, lo que coincide con las horas de máxima insolación y los meses de más luz solar. Cuando aplicamos un protector solar, evitamos que los UVB penetren en la piel, pero también evitamos que se sintetice vitamina D.

EFFECTOS DE LA VITAMINA D

- ★ Regula la función del sistema inmune y nos asegura una respuesta inflamatoria sana.
- ★ Regula el estado de ánimo.
- ★ Regula los niveles de calcio y fósforo en sangre.
- ★ Nos asegura unos dientes y huesos fuertes, ya que contribuye a la formación y mineralización de estos.
- ★ Nos protege del envejecimiento y daño celular.
- ★ Parece que es útil para la prevención del cáncer.
- ★ Regula la división celular normal, lo que ayuda a prevenir la aparición de células mutadas.
- ★ Ayuda a regular la secreción de insulina, por lo que podría prevenir la diabetes.
- ★ Recientes investigaciones han demostrado que la vitamina D puede reducir el riesgo de Alzheimer, autismo, infecciones víricas y bacterianas, así como reducir el riesgo de eclampsia durante el embarazo.

¡Es fundamental para nuestra salud que los niveles de vitamina D estén en niveles óptimos! Se ha demostrado que la mayoría de los enfermos con cáncer tienen déficit de vitamina D. Si existen bajos niveles de vitamina D, los tumores tienden a ser más agresivos.

¿CÓMO AYUDA LA VITAMINA D A PREVENIR EL CÁNCER?

Al estimular al sistema inmune, es más fácil que este elimine las células mutadas y tumorales. Es capaz de estimular la apoptosis o suicidio de las células tumorales. Protege al ADN de nuestras células del daño que pueden causar los radicales libres.

¿CÓMO SABER SI TENEMOS DÉFICIT DE VITAMINA D?

Con un análisis sanguíneo rutinario. Pide a tu médico una determinación de vitamina D en tu próxima analítica.

Vitamina D o 25-hidroxivitamina D

Niveles óptimos: 50-70 ng/ml

En enfermos de cáncer y enfermedades cardíacas el objetivo sería 70-100 ng/ml

OTROS EFECTOS BENEFICIOSOS DEL SOL

Al exponernos al sol, producimos vitamina D, pero también óxido nítrico y monóxido de carbono, que disminuyen la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, además de mejorar la cicatrización de las heridas.

Además, el sol ayuda a regular el ritmo circadiano y la producción de melatonina y serotonina, por lo que ayuda a mejorar el estado de ánimo y a reducir los síntomas depresivos.

EFECTOS NEGATIVOS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR

La exposición excesiva al sol se ha relacionado con el cáncer de piel.

¿CÓMO TOMAR EL SOL DE MANERA SALUDABLE?

Para obtener niveles óptimos de vitamina D y no arriesgarnos a quemar nuestra piel, a que aparezcan arrugas y aumentar el riesgo de cáncer de piel, debemos seguir unas pautas:

- ★ Tomar 20 minutos diarios de sol sin protección de 10 a 15 h de marzo a octubre, que es cuando los niveles de UVB son más altos. Dependiendo de la latitud donde vivamos, este horario y calendario pueden variar.

- ★ Si tienes la piel muy clara, comienza exponiéndote solo unos minutos y aumenta la exposición de forma progresiva.

- ★ Evitar la exposición solar directa fuera de los 20 minutos necesarios protegiéndonos con ropa, gafas de sol, sombreros y manteniéndonos a la sombra.

- ★ Si nuestra piel tiende a quemarse con facilidad, habrá que usar un protector solar seguro y libre de tóxicos, pero recordando que esos 20 minutos de exposición solar sin protección son necesarios.

- ★ Durante el invierno y si tienes fotosensibilidad, por ejemplo por el tratamiento de quimioterapia, es recomendable tomar un suplemento de vitamina D3.

- ★ Para proteger nuestro cuerpo de los efectos negativos del sol toma una dieta rica en antioxidantes y omega 3: frutas,

hortalizas, semillas de lino, chía, algas y pescado azul.

★ La astaxantina es un protector eficaz frente a los rayos UVA. Está presente en el salmón, el marisco y el krill. Puedes tomarlo en forma de suplemento, sobre todo si por tu trabajo tienes que estar expuesto continuamente al sol y quieres prevenir el envejecimiento prematuro de la piel y disminuir el riesgo de cáncer de piel.

★ La vitamina D actúa de forma sinérgica con la vitamina K2. Toma alimentos ricos en K2: alimentos fermentados y vegetales.

¿CUÁL ES EL PROTECTOR SOLAR IDEAL?

Cuando queremos evitar una quemadura solar, lo mejor es no exponernos al sol, pero si decidimos exponernos más de esos 20 minutos diarios y nuestra piel tiende a quemarse o enrojecerse rápidamente, tenemos que elegir una crema protectora adecuada y libre de tóxicos.

¡Te recuerdo que el mejor protector es un sombrero y una camisa! La ropa de algodón proporciona un FSP aproximado de 15, nuestra piel obtendrá 15 veces más la protección normal del sol cada vez que la cubrimos con una prenda de algodón. También existe ropa específica para cubrirnos del sol que proporciona un FSP de 50; esto es lo ideal para los niños, a los que les cuesta ponerse crema y permanecer a la sombra, con lo divertido que es jugar y bañarse. La encontrarás en tiendas de deporte.

Idea clave: elige protectores solares con filtro físico a base de óxido de zinc sin nanotecnología con FPS 25-30 y repite la aplicación con frecuencia. No reutilices la crema de un año para otro.

PARA SABER MÁS SOBRE PROTECTORES
SOLARES LIBRES DE TÓXICOS,
ESCAÑEA ESTE QR:



<https://www.misrecetasanticancer.com/2014/07/banos-de-sol-con-consciencia-proteccion.html>

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

El sueño tiene un gran impacto sobre nuestra vida, influye en nuestro rendimiento en el trabajo, en nuestro estado de ánimo, en nuestras relaciones sociales y en nuestra salud global. Se ha demostrado que las personas que duermen por la noche entre siete y ocho horas tienen menos enfermedades que aquellas que sufren insomnio o trabajan en turnos de noche y, por tanto, no pueden dormir con una cierta normalidad.

Para respetar nuestro ritmo circadiano de producción de serotonina y melatonina y optimizar el funcionamiento de nuestro cuerpo, deberíamos dormir entre las 23 horas y las 7. El cerebro generalmente empieza a secretar melatonina alrededor de las 9 o 10 de la noche, lo cual provoca sueño, y sigue produciéndola hasta aproximadamente las 9 de la mañana. Si durante estas horas no dormimos, puede haber un déficit de melatonina; esto se ha relacionado con inflamación crónica, más riesgo de cáncer e inmunodepresión.

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN:

- ★ Elimina los ruidos: apaga la televisión, el móvil y la radio. Para dormir necesitas paz y tranquilidad.
- ★ No uses el móvil y el ordenador una hora antes de irte a la cama.
- ★ Pon la habitación a oscuras, baja las persianas y no dejes ninguna luz de fondo.
- ★ Mantén una temperatura óptima en la habitación, lo ideal según los estudios: 21 grados.
- ★ No cenes justo antes de irte a dormir. Cena unas tres horas antes de acostarte para una buena digestión.

- ★ No tomes líquidos dos horas antes de irte a la cama, así evitarás tener que levantarte en medio de la noche.
- ★ Ve al baño justo antes de acostarte.
- ★ Utiliza calcetines a la hora de dormir. Un estudio demostró que utilizar calcetines reduce las veces en las que nos despertamos durante la noche.
- ★ Medita, lee un libro o practica técnicas de relajación muscular progresiva antes de dormir.
- ★ Hazte un automasaje. Con las yemas de los dedos, masajea en círculos las sienes y el cuero cabelludo.
- ★ Toma un baño caliente o ducha de 20-30 minutos antes de acostarte.
- ★ Prepara una infusión con camomila, lavanda y valeriana.
- ★ Elimina el estrés de tu vida. La meditación, el mindfulness y el yoga te pueden ayudar.
- ★ Haz ejercicio físico de forma regular.
- ★ Toma un plátano al día. El plátano contiene triptófano, que ayuda a segregar melatonina, el regulador del sueño.
- ★ Di adiós al alcohol y el tabaco.



Nota:

si tienes niños pequeños, como es mi caso, dormir 7 horas de un tirón es un reto casi imposible, así que no te agobies y procura dormir cuando duerman ellos. ;-)

ELIGE COSMÉTICA SEGURA

Nos gusta mantener nuestro físico en buen estado, cuidarnos y embellecernos, y aún más cuando estamos siguiendo tratamientos que nos afectan en negativo, como es el caso de la radio o la quimio. Pero no todos los cosméticos están elaborados o fabricados cumpliendo una serie de premisas de salud importantes. Hay algunos que contienen sustancias poco recomendables, que es mejor evitar. Son las que siguen:

PARA EL PELO

NO fragancias (fragrance
o parfum)

NO PEG, cetareth
ni polyethylene

NO parabenes: propyl,
isopropyl, butyl, isobutylparaben

NO DMDM hydantoin

NO sodium laureth sulfate

NO cocamide DEA

NO formaldehído
(formaldehyde)

NO imidazolidinyl urea

PARA EL CUERPO

NO triclosán, triclocarbán

NO retinol o retinyl palmitate

NO petrolatum (vaselina)

SÍ ethanol o ethyl alcohol

PARA LOS DIENTES

NO triclosán

NO SSL

PARA LAS UÑAS

NO formaldehyde o formalín

NO toluene

NO dibutylphtalate (DBP)

NO usar las embarazadas

TINTE PARA EL PELO

NO resorcinol

NO toluene

MAQUILLAJE

NO titanium dioxide

NO carbon black

NO lead acetate
NO ethanolamine
NO p-phenylenediamine

NO PTFE
NO talc (talco)
NO BHA (hidroxibutilasino)
NO silica (gel de sílice)
NO formaldehyde

Apps que puedes descargar y llevar en tu móvil para ayudar a elegir cosmética segura a la hora de ir a comprar:

en español



ingred

<http://appsto.re/es/ditZfb.i>
<https://appsto.re/es/ditZfb.i>

en inglés



Healthy Living

<http://www.ewg.org/apps/>

AUTOCAUIDADOS PARA PERSONAS CON CÁNCER

EVITA LA CAÍDA DEL PELO DURANTE LA QUIMIOTERAPIA

En los últimos años se está evitando que la temida caída del pelo asociada a la quimioterapia se produzca gracias a los gorros hipotérmicos.

Los gorros hipotérmicos usados minutos antes de la quimio, durante y tras la sesión de quimioterapia ayudan a prevenir la caída del cabello o alopecia y son una solución eficaz para lograr una quimioterapia sin caída del cabello.

Estos gorros liberan frío lentamente y de forma controlada desde el cuero cabelludo hasta la raíz del cabello creando vasoconstricción en los capilares que la alimentan de sangre temporalmente y se evita así que entre el medicamento usado en la quimio a la raíz, causando la caída del cabello o alopecia.

En España se están usando en algunos hospitales, pero lo habitual es que no dispongan de ellos, aunque sí puedes comprarlos tú y usarlos. Están a la venta en Amazon y otras webs.

Si finalmente no dispones de estos gorros y vas a perder tu pelo, te cuento cómo colocar el pañuelo para que luzcas preciosa.

Cómo colocar el pañuelo durante la quimio

TRUCO: ponte una diadema o gorrito de algodón para facilitar la colocación del pañuelo y dar más sensación de volumen.

Te aconsejo cortarte el pelo bien cortito cuando notes que empieza a caerse, normalmente a las dos semanas tras la primera sesión de quimio. Esto hará que sea menos traumático cuando lo pierdas; cuando ya sea más que evidente la caída, rápate. No te afeites, pues luego te picará. Aprende a colocarte el pañuelo siguiendo los pasos que encontrarás en la página siguiente.

IDEAS

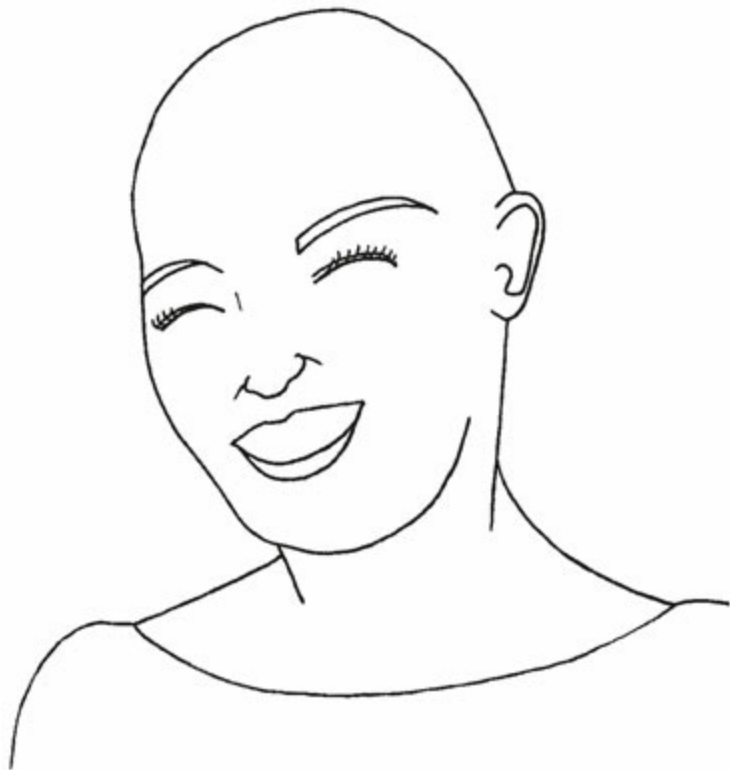
En mi blog, en el apartado de vídeos, puedes encontrar un tutorial para colocar el pañuelo; escanea los códigos QR para verlo.



https://www.youtube.com/watch?v=hRMP8Jh0_wg



<https://www.youtube.com/watch?v=jBrhjLl1Mus>



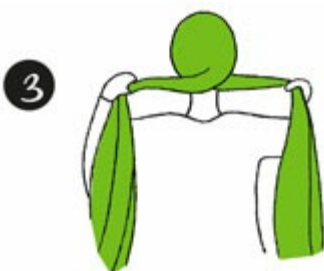
PASOS:



1
COGE UN PAÑUELO
RECTANGULAR Y
SUJÉTALO EN
HORIZONTAL.



2
COLÓCALO SOBRE TU
CABEZA, CENTRADO.



3
COGE LOS DOS
EXTREMOS A LA
ALTURA DE LAS
OREJAS Y LLÉVALOS
AL CENTRO DE TU
NUCA.



4
HAZ UN NUDO SIMPLE.



5
ENROLLA UNO DE



6
CRUZA EL EXTREMO
ENROLLADO SOBRE TU

LOS EXTREMOS.



INTRODUCE LA
PUNTA EN EL NUDO
QUE HAS HECHO
SOBRE TU NUCA.

CABEZA, COMO
UNA DIADEMA.



REPITE LOS PASOS 5, 6 Y 7
CON EL EXTREMO
CONTRARIO Y CRUZANDO
SOBRE EL OTRO EXTREMO
QUE HAS ENROLLADO.

Evita la caída y oscurecimiento de las uñas durante la quimio

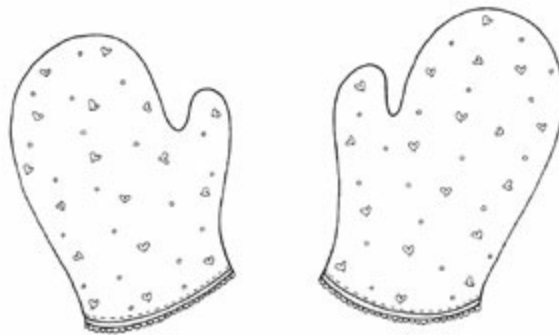
Un efecto frecuente relacionado con algunos fármacos usados durante el tratamiento del cáncer es la caída y/o oscurecimiento de las uñas. Las uñas y la piel de alrededor se pueden estropear, y esto, producir picor, comezón, enrojecimiento y sequedad.

Aquí tienes algunos trucos para evitar o, como mínimo, reducir estos efectos secundarios poco agradables.

Durante las sesiones de quimio, utiliza guantes y zapatillas hipotérmicos para evitar que las uñas y la piel de manos y pies se vean afectados y no aparezcan hormigueos y parestesias. Están disponibles en algunos hospitales, aunque no en la mayoría. Los puedes comprar en algunas páginas web o hacer un apañío casero con placas de hielo sujetas con cintas sobre manos y pies.

Hidratar frecuentemente la piel con aceite de oliva, de sésamo o de almendras; también funciona muy bien la crema con hipérico y caléndula.

Usa guantes cuando vayas a limpiar o estar en contacto con productos fuertes.



Evita las llagas en la boca (mucositis oral)

La mucositis oral es un efecto secundario que puede ser muy incómodo e impedir una correcta alimentación. Si durante la quimio no estamos bien nutridos, las posibilidades de superar la enfermedad con éxito se reducen. Además de mucositis, la quimio puede producir cambios en el sentido del gusto y hacernos apreciar la comida con sabor acartonado o metálico, e incluso provocar que lo dulce te sepa a salado y viceversa.

TRUCOS:

★ POLOS DE FRUTAS Y BEBIDAS FRÍAS: DURANTE LA QUIMIO, CHUPA POLOS O CUBITOS DE HIELO PREPARADOS CON ZUMOS DE FRUTAS CASEROS (NO CÍTRICAS). PREPÁRALOS EN CASA Y PIDE AL PERSONAL DE ENFERMERÍA QUE LOS GUARDE EN LA NEVERA DESTINADA A LA COMIDA QUE OFRECEN A LAS PERSONAS CON CÁNCER. VENDEN TODO TIPO DE POLERAS, LAS MEJORES SON LAS DE SILICONA. BEBE BEBIDAS FRÍAS EL DÍA DE LA QUIMIO.

★ OIL PULLING: HAZ ENJUAGUES CON UNA CUCHARADA DE ACEITE DE COCO VIRGEN EXTRA DOS VECES AL DÍA.

★ EVITA LOS ENJUAGUES CON ALCOHOL.



Cuidados de la piel

- ★ LA PIEL Y LOS LABIOS PUEDEN SECARSE MUCHO DURANTE LA QUIMIO. APLICA CON FRECUENCIA CREMA HIDRATANTE. ELIGE UNA CREMA O LOCIÓN CORPORAL BÍO SIN PARABENOS NI PERFUMES. NO OLVIDES APLICAR BÁLSAMO LABIAL CON REGULARIDAD.
- ★ NO USES CREMAS DE ALOE VERA SI ESTÁS EN TRATAMIENTO DE RADIOTERAPIA. BUSCA UNA CREMA CON CALÉNDULA, CAMOMILA E HIPÉRICO. PARA HIDRATAR, PUEDE SER UNA OPCIÓN EL ACEITE DE ALMENDRAS DULCES, EL DE COCO U OLIVA VIRGEN EXTRA.
- ★ USA MAQUILLAJE BRONCEADOR ECO PARA EVITAR EL COLOR PÁLIDO Y A VECES VERDOSOS QUE PUEDE DEJARTE LA QUIMIO. (NO USES POLVOS, MEJOR USA UNA BASE LÍQUIDA.)

RITUALES

PARA SENTIRSE MEJOR



RITUALES PARA LOS DÍAS
EN QUE ESTÁS ENFADADO
O SIENTES IRA

POR CADA
MINUTO QUE ESTÁS
ENFADADO PIERDES
60 SEGUNDOS DE
FELICIDAD.

COGE UN LÁPIZ Y RAYA CON
FUERZA UNA PÁGINA HASTA
LLENARLA DE GARABATOS.

*COGE UNA HOJA EN BLANCO,
HAZ UNA BOLA Y LÁNZALA MUY
LEJOS, TODO LO LEJOS QUE PUEDAS.
¡ANÍMATE! SOLO ES PAPEL,
VAMOS, ¡LÁNZALA!.*

RITUALES PARA DESHACERTE DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS



Escribe en una hoja de tu cuaderno esas emociones negativas que quieres que desaparezcan de tu mente (ira, miedo, rabia...), dobla la página y quémala. Mientras se consume, di en voz alta las emociones positivas por las que quieres sustituir las que se están quemando (amor, felicidad, paz...).

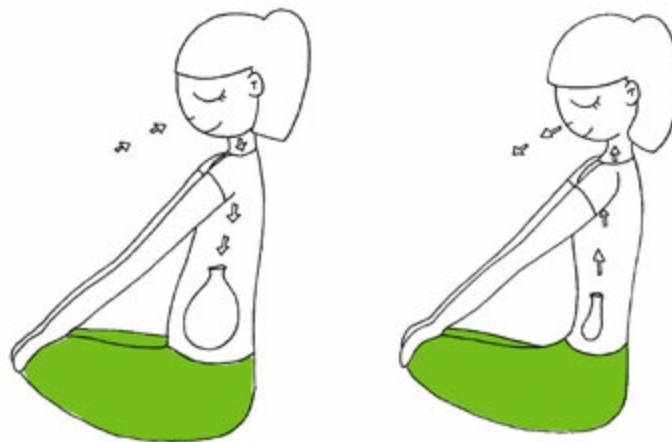
«Lo que tú crees que es un problema
viene de tu propia mente;
lo que tú crees que es
alegre viene de tu propia mente;
tu felicidad
no depende de nada externo.
está dentro de ti.»

Lama Zopa Rimpoché

Practica la respiración abdominal

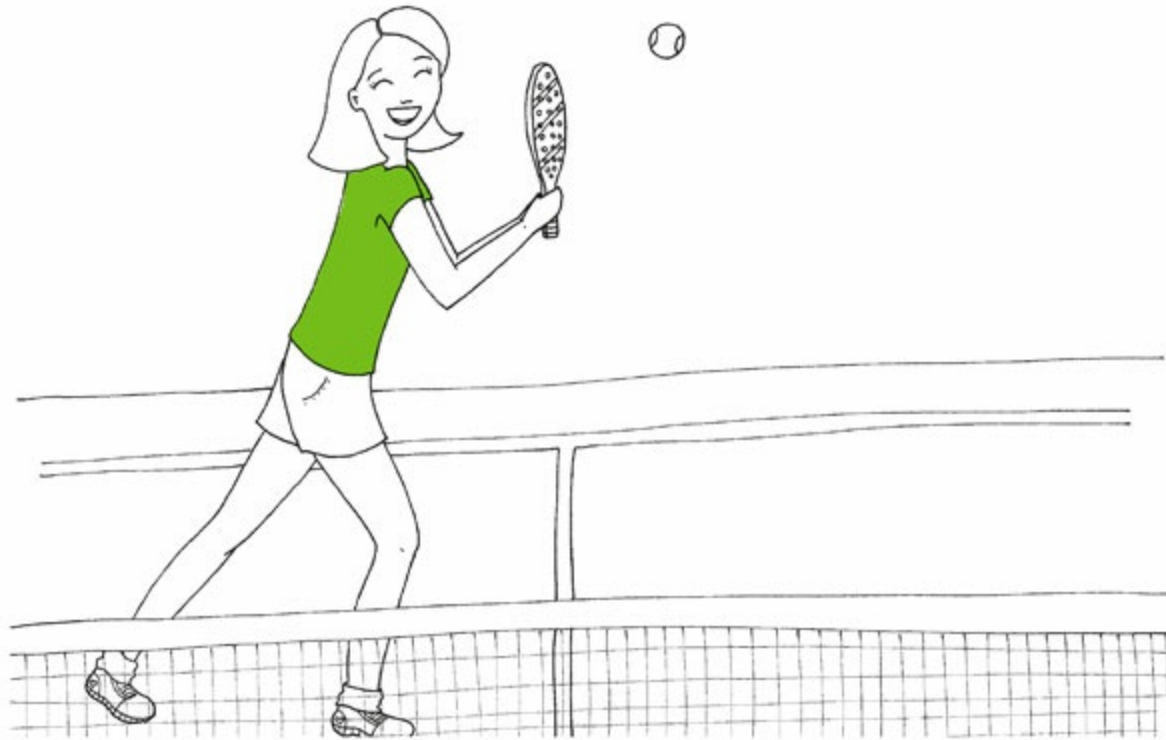
Cierra los ojos, inspira y expira profundamente y cuenta hasta 10.

1. Inspira por la nariz llenando tu abdomen, siente que se hincha como un globo.
2. Espira lento. Saca todo el aire de tu abdomen. Asegúrate de que no queda nada de aire y tu ombligo se encoge para tocar tu columna. La espiración debe durar el doble que la inspiración.
3. Al final de la espiración, con el último aliento di «uno». Repite esta rutina hasta llegar al número diez.
4. Finaliza el ejercicio visualizando una situación relajante y visualízate sin ira, sin rabia y sin enfado, llénate de paz y sosiego.



Ejercicio físico para diluir el enfado

La actividad física puede ser una salida a esas emociones negativas. Con la práctica de ejercicio liberaremos la adrenalina que generan la ira y el enfado, evitando confrontaciones y peleas indeseadas. Puedes salir a caminar a paso ligero, correr, levantar pesas, bailar, practicar yoga, etcétera. A mí me ayuda a liberar tensiones jugar al pádel; con cada golpe diluyo los enfados y frustraciones del día.



**«NO TE ENOJES...
RECUERDA
QUE LA GENTE NO TE HACE COSAS:
LA GENTE HACE COSAS Y TÚ
DECIDES
SI TE AFECTAN O NO.»**

Anónimo

Normas de la casa que inspiran

La convivencia con la familia, pareja o amigos puede generar conflictos y ser una de las fuentes de nuestros enfados y nuestra ira. En mi casa, para relajar tensiones y generar cordialidad y amor entre nosotros, tenemos una tabla de madera con las «normas de la casa que nos inspiran a ser mejores cada día». Cada vez que las leemos, nos arrancan una sonrisa y nos invitan a renovar el propósito de vivir bajo el lema del amor y la calma. Imprime esta página y pégala en casa, en un sitio donde sea fácil que todos los miembros de la casa las lean.



NORMAS DE LA CASA

ENFADARSE MUY POCO

★ **Saber perdonar** ★

GRITAR SOLO DE ALEGRÍA

Besarse mil veces al día

Reír a carcajadas

ABRAZARSE MUY FUERTE

SONREÍR CADA DÍA

Llorar solo de emoción

Ser feliz

QUERERSE UN MONTÓN



Normas de la casa

para el día a día

Sé que las normas que te he propuesto son «ideales» y difíciles de cumplir. Ojalá fuese fácil no enfadarse con los hijos cuando dejan la ropa tirada, las luces encendidas, pintan las paredes con rotulador, etcétera. Hay situaciones que sacan lo peor de nosotros, aunque adoremos a nuestros hijos. ¿Cómo gestionar esos enfados? Mi consejo es relativizar. ¿Se merece tu hijo unos gritos por haber pintado la pared? Ve el lado positivo, tienes un artista en casa..., ¡y venden esponjitas mágicas que todo lo borran!

Te propongo unas normas «realistas» para mejorar vuestra convivencia.



SI LO ABRIMOS, LO CERRAMOS

★ **Si lo encendemos, lo apagamos** ★

SI LA LIAMOS, LO LIMPIAMOS

Si no sabemos algo, lo preguntamos

Si alguien necesita ayuda, se la prestamos

NOS DIVERTIMOS

NOS PERDONAMOS Y RESPETAMOS

★ ★ **Nos apoyamos.** ★ ★

Nos queremos muchooooo

DAMOS LAS GRACIAS



RITUALES PARA LOS MOMENTOS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

Cada uno tenemos una serie de estrategias que nos ayudan a liberarnos del estrés, pero a veces se nos olvida practicarlas cuando estamos agobiados.

LAS MÍAS SON:

- ★ Tomar una infusión
- ★ Respirar conscientemente contando hasta 10
- ★ Dar un paseo
- ★ Jugar con mis hijos
- ★ Leer algo divertido
- ★ Ver una peli
- ★ Regalarme un masaje
- ★ Cantar
- ★ Gritar
- ★ Meditar
- ★ Darme un caprichito...



¿Y las tuyas? Escríbelas en tu cuaderno.

Relajación muscular

progresiva de Jacobson

Este tipo de relajación nos enseña a identificar la tensión muscular a través de ejercicios de tensión y relajación. La finalidad es alcanzar un nivel profundo de relajación muscular. Las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y conductas que producen tensión muscular. Un acontecimiento estresante, o el simple hecho de pensar o imaginar algo que nos angustia, prepara automáticamente el cuerpo para la acción correspondiente de lucha o huida: tensión muscular, sudoración, aumento de frecuencia cardíaca y respiratoria, etcétera. En definitiva, sensación de malestar, que puede llegar a bloquearnos. Esta técnica de relajación muscular reduce la tensión fisiológica y ayuda a que cuerpo y mente también se relajen.

SIÉNTATE EN LA POSTURA DE RELAJACIÓN. LA IDEA BÁSICA ES:

1. Tensar al máximo un grupo muscular.
2. Identificar y sentir la sensación de tensión.
3. Soltar toda la tensión y relajar, sintiendo la agradable sensación que se genera al hacerlo.
4. Cuando tenses una zona, debes mantener el resto del cuerpo relajado.

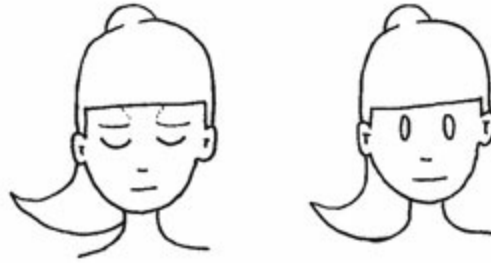


SIGUE LA SECUENCIA SIGUIENTE:

★ Empieza por la **FRENTE**. Arrúgala todo lo que puedas. Nota durante unos cinco segundos la tensión que se produce en ella. Comienza a relajarla despacio, notando cómo los músculos se van relajando y empiezas a sentir la agradable sensación de falta de tensión en esos músculos. Relájalos por completo y recreáte en la sensación de relajación total durante unos diez segundos como mínimo.

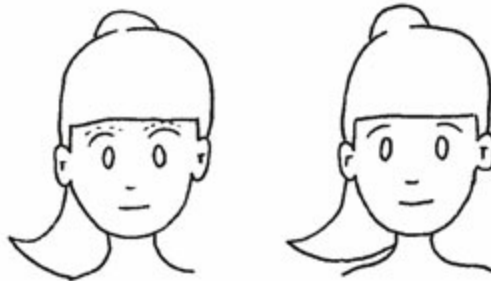
★ A continuación, cierra los **OJOS** apretándolos fuertemente. Debes sentir la tensión en cada párpado, en los bordes interior y exterior de cada ojo. Poco a

poco relaja los ojos tanto como puedas hasta dejarlos entreabiertos.

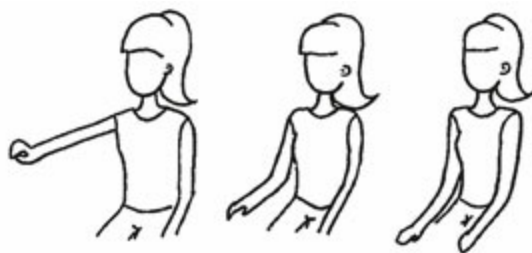


★ Sigue con la **NARIZ** y los **LABIOS**. Arruga la nariz, relájala. Arruga los labios, relájalos. Procura que la tensión se mantenga durante unos cinco segundos y la relajación no menos de diez.

★ Con el **CUELLO** haz lo mismo. Aprieta el cuello tanto como puedas y mantenlo tenso. Ve relajando los músculos lentamente, concentrándote en la diferencia entre tensión y relajación.



★ Seguidamente, pon tu **BRAZO** extendido. Levántalo, cierra el puño cuanto puedas y pon el brazo lo más rígido posible. Ve bajando gradualmente el brazo destensándolo. Abre lentamente la mano y deja todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítelo con el otro brazo.



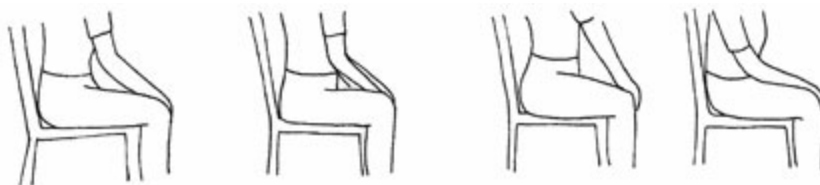
★ Haz lo mismo con las **PIERNAS**.



★ Después inclina la **ESPALDA** hacia delante, notando la tensión que se produce en la parte media. Lleva los codos hacia atrás y tensa todos los músculos que puedas. Vuelve a llevar la espalda a su posición original y relaja los brazos sobre los muslos. Vuelve a recrearte en la sensación de relajación durante un tiempo.



★ Tensa fuertemente los músculos del **ESTÓMAGO** (los abdominales) y repite las sensaciones de tensión y relajación al distenderlos.



★ Haz lo mismo con los **GLÚTEOS** y los **MUSLOS**.

Esta relajación es
muy útil para dormir
y para los momentos
de estrés.



Juega como si fueras un niño

Si tienes hijos, nietos, sobrinos, hijos de amigos... en edad de jugar, corretear, brincar, cantar y saltar, únete a ellos y disfruta. Vuelve a ser un niño, vuelve a emocionarte con cualquier cosa. Ríete. Ve la vida con los ojos de un niño al que todo le fascina. Mientras juegas, te olvidarás de esos problemas que tanta ansiedad te causan. Acuérdate de apagar el móvil y disfrutar del momento.



Detén los pensamientos estresantes y negativos

Cuando empieces a sentirte estresado, angustiado o preocupado, fíjate en los pensamientos que estás teniendo. Identifica los pensamientos negativos, di «basta», sustitúyelos por pensamientos positivos e imagínate superando la situación que te estresa.

Ejemplo:

pensamientos negativos	pensamientos positivos
No voy a poder hacerlo.	Voy a hacerlo.
Soy un desastre, todo me sale mal.	Todo va a ir bien, soy capaz de hacer cualquier cosa que me proponga.
No puedo controlar la situación.	Tengo controlada la situación.
No lo lograré.	Va a salir bien, lo lograré.
Me siento desbordado.	Preocupándome no voy a cambiar la situación.
No puedo más.	Si me esfuerzo, lo conseguiré.

Cuando te sientas estresado o desbordado, haz este ejercicio:

pensamientos negativos	pensamientos positivos

RITUALES PARA LOS DÍAS EN QUE ESTÁS TRISTE O DESANIMADO

Pega en tu cuaderno una foto que te traiga recuerdos felices y revísala cada vez que necesites un chute de alegría.

DEJA QUE UN FAMILIAR O AMIGO QUE TE APRECIE
ESCRIBA EN UNA PÁGINA DE TU CUADERNO QUÉ ES
LO QUE MÁS LE GUSTA DE TI, TANTO FÍSICA COMO
ESPIRITUALMENTE.



En momentos duros,
recuerdos felices

ANOTA EN TU CUADERNO ESOS MOMENTOS QUE TE
HICIERON TAN FELIZ Y CUANDO TENGAS
MOMENTOS DE BAJÓN, MOMENTOS DE TRISTEZA Y
DESÁNIMO, VUELVE A ESA PÁGINA PARA UNA
INYECCIÓN DE ALEGRÍA.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TI? ESCRÍBELO
BIEN GRANDE EN TU CUADERNO.

ESCRIBE **AMOR** EN LETRAS GRANDES

¿CON QUÉ IMAGENES RELACIONAS ESA PALABRA?
DIBÚJALAS Y COMPARTE. #AMORANTICANCER

Abraza, besa, ama

Demuestra tu amor a las personas que quieres.



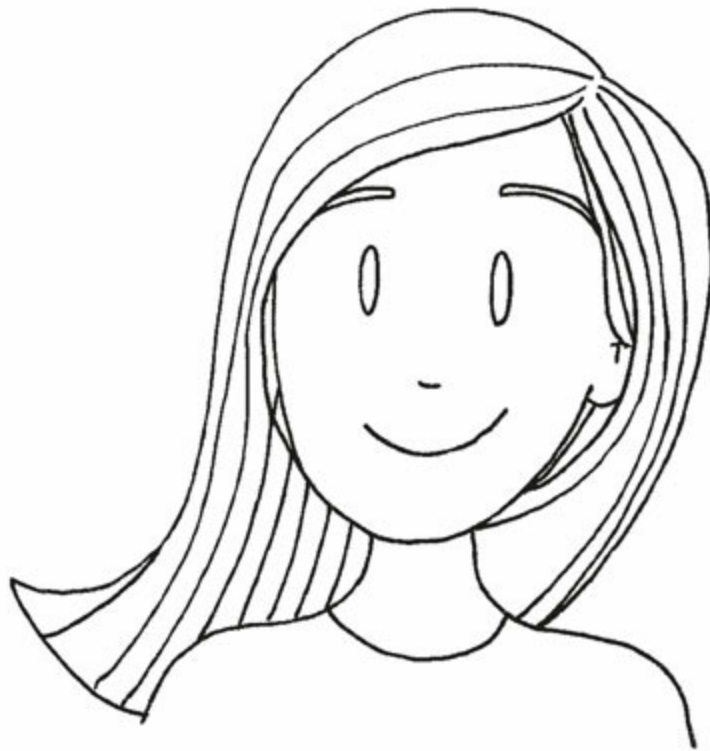
<<Los abrazos se
inventaron para que
los otros sepan que
los queremos sin
necesidad de decir
una sola palabra>>

Anónimo

Sonríe, aunque no tengas ganas

Cuando no te sientes bien, pero pones cara de estar bien, se generan sustancias químicas como la dopamina que mejoran tu bienestar sin que te des cuenta. ¿Te has fijado en las imágenes de Buda? Siempre tienen una semisonrisa.

RETO: cuando estés triste o desanimado, fuerza una sonrisa en tu rostro y aguántala treinta segundos, verás como la tristeza se diluye. Querer estar de buen humor ayuda a estarlo.



Ten cerca la huella de tus seres queridos

A veces, el motivo de nuestra tristeza es la añoranza de nuestros seres queridos cuando, por diferentes motivos, no podemos tenerlos cerca, en especial en los momentos difíciles. Para que puedas sentir a los tuyos un poquito más cerca, te propongo crear un árbol de huellas, cuyas hojas irás confeccionando con los dedos de esas personas que quieres que estén cerca de ti en todo momento.

Deja tu huella y pide a tus seres queridos que dejen también la suya. Necesitarás tinta o pintura de dedos, y también se agradecerán toallitas húmedas. Para recordar a quién corresponde cada huella, puedes escribir el nombre dentro cuando la tinta o pintura ya esté seca.



Invítate a un dulce placer

Uno de los placeres más exquisitos es saborear un maravilloso chocolate. Pero, claro, a menudo eso nos provoca algún que otro remordimiento. Vamos a preparar una deliciosa pero sanísima tableta de chocolate para disfrutarla sin miedo. La receta es de mi amiga Isabel Soto. Necesitas un molde plano; cualquiera vale, incluso puede servirte un envase de tetrabrik.

Ingredientes



Aceite de coco virgen extra y

cacao a partes iguales

(según la cantidad de tabletas que quieras

preparar, usa más o menos cantidad.

Para una tableta grandecita necesitarás 100
gramos)

Opcional: nueces, pistachos, pasas, arándanos
deshidratados, virutas de cacao, chile, endulzante, etc.

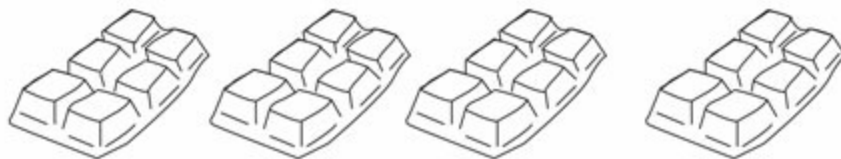
Preparación

- Templar el aceite de coco hasta que se derrita, añadir el cacao y mezclar. Si deseas poner algún endulzante, ahora es el momento. Debe quedar semilíquido; si está muy espeso, añadir más aceite.
- A continuación incorporar los ingredientes adicionales que quieras que tenga tu tableta y mezclarlo todo.
- Extiende el resultante sobre un molde plano y guárdalo en el congelador unas cuatro horas. Listo...
- Ya puedes disfrutar lo que quieras. Pero recuerda: hay que guardarlo en la nevera, pues se derrite rápido.

Practica el mindfulness con la tableta de chocolate

Ya tienes el chocolate listo, un chocolate que te puedes comer «sin remordimientos». Pero hoy vamos a hacer algo diferente: vamos a comérmolo con consciencia. Coge un trocito de chocolate, míralo con calma. Observa su color y textura, fíjate en los trocitos del relleno, siente su peso. ¿Te mueres de ganas por comértelo? No lo hagas, espera. Acércalo a la nariz y huélelo, percibe sus aromas. ¿Lo sientes? Y ahora sí, es hora de llevarlo a la boca. Pósallo sobre la lengua y deslízalo por todos los recovecos de tu boca para que tus papilas puedan empaparse de su sabor. Intenta distinguir cada uno de los ingredientes de tu chocolate... ¿Notas el sabor a coco? Deja que se derrita en tu boca y mantenlo el máximo tiempo que puedas. ¿Ya no puedes más? Entonces trágatelo y goza de ese regusto final que queda en tu boca.

Practica este ejercicio con regularidad con la comida de cada día. Aprende a masticar bien y saborear la comida, para comer con plena consciencia. Eso facilitará la digestión, te ayudará a perder peso y, sobre todo, te servirá para deleitarte con lo que comes, ¡incluso descubrirás nuevos sabores!



RITUALES PARA
SUPERAR EL MIEDO Y
CONSEGUIR EL ÉXITO

SI YO LO CREO
(del verbo creer),
ENTONCES YO LO CREO
(del verbo crear).

Frases motivadoras para alcanzar tus sueños

Estas frases son muy motivadoras para mí, me ayudan en momentos complicados, y quiero compartirlas contigo:

«NO MIRES HACIA ATRÁS CON IRA, NI HACIA
ADELANTE CON MIEDO,
SINO ALREDEDOR CON ATENCIÓN.»

James Thurber

«TANTO SI CREES QUE PUEDES COMO SI NO, ESTÁS
EN LO CIERTO.»

Henry Ford

«EL ÉXITO LLEGA CUANDO TUS SUEÑOS SON MÁS
GRANDES QUE TUS
EXCUSAS. SAL DE TU ZONA DE CONFORT.»

Odile

«EL ÉXITO DE LA VIDA NO ESTÁ EN VENCER
SIEMPRE,
SINO EN NO DARSE POR VENCIDO NUNCA.»

Anónimo

«SOLO HACEN FALTA TRES PALABRAS PARA QUE
COMIENZE UN SUEÑO: CONFÍO EN MÍ.»

Anónimo

AHORA, ANOTA EN TU CUADERNO LAS FRASES QUE
TE MOTIVAN A TI.

Consigue lo imposible

Para conseguir un objetivo que en principio parece difícil no basta con pedirselo al universo o pensar en positivo. Eso está muy bien, pero lo primero es creértelo, y después no pensar en el resultado, sino centrarte en el esfuerzo, porque así evitas la ansiedad de querer controlar el resultado. En el caso de que tengas cáncer, céntrate en sanar, en poner en marcha todas esas rutinas que te pueden ayudar y no pienses en el resultado, ¿me curaré, no me curaré? Pensar en el futuro crea ansiedad. Deja de darle vueltas y crear castillos en el aire, pasa a la acción. ¿Qué es lo peor que puede pasar si lo intentas? Vive el presente, disfruta del momento y no pienses más.



Ten clara tu meta **y traza una estrategia**

Piensa qué quieres lograr. Sin embargo, como ya sabes, no basta con pedirlo: tenemos que pasar a la acción y trazar un plan para lograrlo.

DIVIDE TU SUEÑO EN PEQUEÑAS METAS CONCRETAS. IMAGINA UNA ESCALERA CON PELDAÑOS. EL ÚLTIMO PELDAÑO ES LA META FINAL Y LOS PELDAÑOS ANTERIORES TE PERMITEN LLEGAR A TU SUEÑO POCO A POCO.

POR EJEMPLO: MI META ES COMER SALUDABLE.

CADA VEZ QUE LOGRES SUBIR UN PELDAÑO, **FELICÍTATE.**

Y POR ÚLTIMO: INTRODUZCO EN MI DIETA ALIMENTOS NUEVOS QUE ME PUEDEN AYUDAR, COMO LAS SEMILLAS DE CHÍA, EL TEMPEH Y OTROS.

QUINTO: CAMBIO LOS ALIMENTOS REFINADOS POR INTEGRALES.

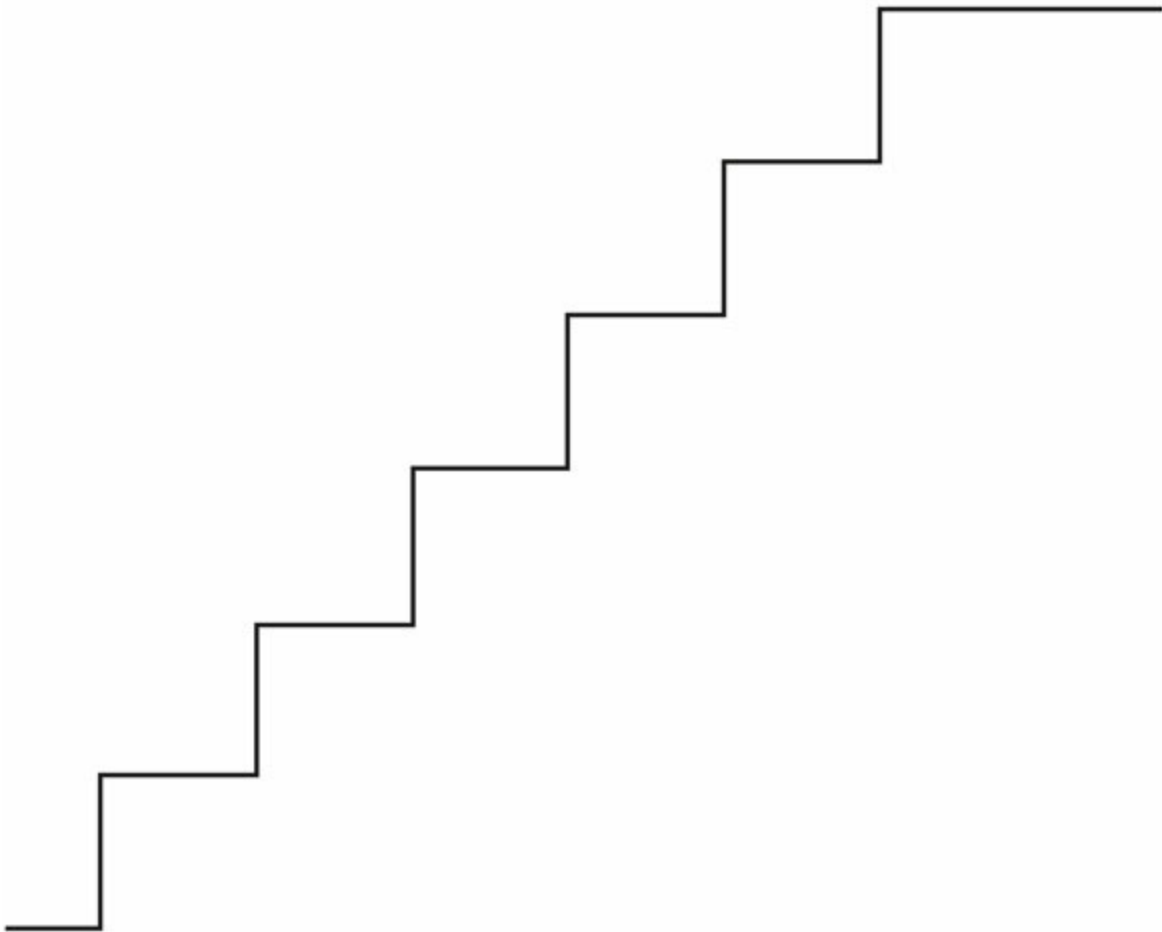
CUARTO: DEJO DE COMER EN ESTABLECIMIENTOS DE COMIDA RÁPIDA.

TERCERO: AUMENTO EL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES.

SEGUNDO: REDUZCO LA CARNE Y EMBUTIDOS.

PRIMERO: DEJO LOS ALIMENTOS AZUCARADOS Y LOS REFRESCOS.

NO PIERDAS NUNCA DE VISTA LA META, AUNQUE A VECES LA VIDA TE
OBLIGUE A CAMBIAR EL PLAN.
EN TU CUADERNO, COMPLETA TU ESCALERA Y TRAZA UN PLAN PARA
CONSEGUIR TU SUEÑO.



Las siete reglas para ser feliz

1

LA ÚNICA PERSONA
QUE PUEDE CREAR
TU FELICIDAD ERES
TÚ: QUIÉRETE.

2

HAZ LAS PACES CON
EL PASADO. SANA LAS
HERIDAS.

3

NO MIRES AL FUTURO.
VIVE EL PRESENTE.

4

PIENSA EN LAS
COSAS QUE TE HACEN
FELIZ Y HAZLAS.

5

SONRÍE, ES GRATIS.

6

TEN CLARA TU META Y
DISFRUTA DEL CAMINO.

7

BESA Y ABRAZA A
LAS PERSONAS QUE
TE HACEN FELIZ.

Aléjate de las personas tóxicas

Hay personas que sacan lo peor de ti, que te hacen sentir triste, enfadado, infeliz... Aléjate de ellas y rodéate de aquellas que te hacen sentir bien o te hacen feliz. No dejes que nadie limite tu alegría.

Haz una lista en tu cuaderno de esas personas tóxicas y procura mantenerlas apartadas de tu vida.

No luches contra el miedo

Podemos tener miedo a la muerte, a la enfermedad, a la soledad, a un atraco, a la noche, a la oscuridad, a los perros... Incluso podemos tener miedo irracional y generalizado.

Cuanto más «luches» contra el miedo, más miedo tendrás y más fuerte lo harás.

Empieza conociendo tus miedos. Cuanto más hables de tu miedo y cuanto más lo conozcas, más fácil te será deshacerte de él, aunque al principio te cueste.

Averigua de dónde surgió el miedo, ¿recuerdas desde cuándo lo sientes? Pregúntate el porqué de ese miedo. Puede llevarte días o meses averiguarlo, bucea en tu interior para identificar el origen de ese miedo.

Enfréntate a tu miedo. ¿Qué es lo peor que puede pasar? Piensa en tu miedo, imagina lo peor que puede suceder si te expones a él y piensa cómo podrías salir airoso de la situación. Exponte poco a poco a esa situación que te da miedo.

Cambia tus creencias. Cambia los pensamientos negativos. Cuando tenemos miedo, la mente nos juega una mala pasada y solo acuden a ella pensamientos negativos como «no lo voy a lograr», «no soy capaz» o «nunca superaré este miedo». Cámbialos por pensamientos positivos como «soy capaz» o «lo voy a conseguir» y felicítate por cada logro, por pequeño que sea.

Cuando me diagnosticaron cáncer tenía miedo a morir, miedo al sufrimiento y al dolor que podían causar la enfermedad y el tratamiento. El miedo me paralizaba y me impedía pensar con claridad. No veía salida, todo me parecía negro, muy negro. Tras varios días llorando desesperadamente, me tomé un tiempo para respirar. Pensé: **«¿Qué es lo peor que me puede pasar? Morir. Cierto, pero morir vamos a morir todos, tarde o temprano. Pero ¿estoy ya muerta? No»**. Entonces dejé de preocuparme, decidí aceptar la enfermedad y comenzar a creer en la sanación y, sobre todo, empecé a vivir sin miedo. Pasaban los días y no me moría; eso reforzaba mis deseos de vivir. No paraba de repetirme: **«yo estoy curada, yo estoy sana»**. Han pasado seis años desde entonces y no paro de repetirme cada día esa frase.



¿Cómo lograr el éxito?

No tengo la clave para conseguir el éxito, ni mucho menos. No me dedico al coaching ni a incentivar la motivación a particulares o empresas, no tengo estudios de PNL, ni de marketing... Soy una persona de carne y hueso que cree en el potencial infinito que todos tenemos dentro. Quiero hablarte de lo que para mí es el éxito y cómo yo he logrado alcanzar las metas que me he propuesto en la vida.

PASO 1: TEN CLARO TU OBJETIVO Y LO QUE QUIERES LOGRAR

Es importante saber realmente qué queremos lograr. Si no sabes lo que quieres, no lograrás nada significativo. Delimita bien cuáles son esos objetivos para tener claro el camino para conseguirlos y pon fecha para lograrlos.

Mis objetivos vitales desde mi más tierna infancia son: ser médico, ser madre, publicar un libro, ser fuente de inspiración para otras personas, ser cada día mejor persona, ayudar a los demás.

Escribe tus objetivos en tu cuaderno a largo y corto plazo.

PASO 2: TRAZA UN PLAN Y PLANIFÍCATE

Para lograr tu objetivo, tienes que trazar un plan con las herramientas que tienes a tu alcance.

Yo quería estudiar medicina y sabía que, para acceder a la universidad, necesitaba sacar una nota muy alta tanto en bachiller como en selectividad. Por eso me esforcé mucho durante la etapa del instituto. Al final conseguí matrícula de honor y accedí a estudiar medicina. Fueron muchas horas de estudio y dedicación, tenía que ver cómo mis amigos se divertían mientras yo me quedaba en casa estudiando, pero tenía claro mi objetivo y sabía que iba a lograrlo.

PASO 3: VISUALIZA EL ÉXITO

Visualízate logrando tus objetivos y metas. Pero no solo fantasees, sé realista, a veces el camino puede ser duro y arduo, pero el objetivo debe estar claro.

PASO 4: SÉ CONSTANTE, NO TE RINDAS

Insiste, persiste, cree en tu sueño. No siempre será todo de color rosa. Puede que te caigas... Toma aliento y vuelve a levantarte. Nunca culpes a nadie de tu fracaso. Tú tienes el control de tu vida, para lo bueno y para lo malo.

La perseverancia es decisiva para lograr el éxito. Quizás no salga todo a la primera, pero que eso no te desanime. Habrá días duros, días difíciles en los que quieras tirar la toalla. Sé constante, no te rindas. Cada mañana «revive» tus sueños, repasa tus objetivos.

PASO 5: SÉ OPTIMISTA. LA ACTITUD ES LO IMPORTANTE

Si crees que lo lograrás, es más probable que alcances el éxito que si crees que no lo conseguirás nunca. Mantén siempre la esperanza y el deseo de conseguirlo. La clave de las personas exitosas es que creen firmemente en el éxito y mantienen una actitud triunfal.

PASO 6: SUPÉRATE CADA DÍA

Intenta superarte, no te conformes nunca, todo es mejorable.

PASO 7: PIDE AYUDA Y RODÉATE DE PERSONAS CON METAS AFINES A LAS TUYAS

Si lo necesitas, pide ayuda a familiares, seres queridos, personas con experiencia en lograr la meta que tú te has marcado. Si te rodeas de personas que tengan metas y sueños similares a los tuyos, te sentirás más motivado y encontrarás apoyo en los momentos más difíciles.

PASO 8: NO DEJES QUE NADIE ARRUINE TU SUEÑO

Hay personas que no pueden soportar que otras tengan éxito. Suelen ser personas con baja autoestima que alivian su frustración centrando su energía en odiar al otro. Según la filósofa Elsa Punset, si eres el blanco de la envidia de otros es porque creen que tienes algo que ellos no tienen, ni tendrán probablemente. ¿Qué podemos hacer frente a los que sienten envidia? Ser compasivos, alejarnos e ignorarlos; no se puede luchar contra esa parte oscura de la naturaleza humana.

PASO 9: DA LAS GRACIAS Y SÉ GENEROSO.

COMPARTE TU ÉXITO

No olvides dar las gracias a todo el que te haya ayudado en el camino hacia el éxito.
Compartida la vida es mejor e igual pasa con el éxito. Sé generoso.

Historias que inspiran a lograr el éxito

YULIUS YEGO, EL ATLETA AUTODIDACTA

El atleta Yulius Yego, ganador de una medalla de plata en Río 2016 en lanzamiento de jabalina, siempre quiso ganar una medalla olímpica, pero contaba con pocos recursos en su Kenia natal. Desde pequeño se le daba bien lanzar objetos y jugaba a tirar palos lo más lejos posible en su aldea. Decidió dedicarse profesionalmente al lanzamiento de jabalina, pero contaba con pocos recursos económicos y no podía pagar a un entrenador que le enseñara, por lo que decidió ver vídeos en YouTube y practicar incansablemente. Su mensaje: «si no tienes medios, debes intentar improvisar con lo que tienes».

ESCANEA EL CÓDIGO
QR PARA CONOCER SU
HISTORIA



<https://www.youtube.com/watch?v=kwkSIQUUq0c>

MICHAEL PHELPS, EL NIÑO QUE NUNCA LLEGARÍA A NADA

El archicampeón Michael Phelps tuvo una infancia complicada. Su maestra le dijo que nunca llegaría a nada porque no era capaz de concentrarse y estar quieto. A Phelps le diagnosticaron un trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Nadie creía en él. Para sumar adversidades, cuando empezó a desarrollarse, le crecieron extraordinariamente los brazos y casi podía tocarse las rodillas al correr, por lo que sus compañeros se burlaban de él. Para colmo, sus padres se divorciaron cuando era pequeño y sufrió bastante a causa de la separación. Un día, con siete años, comenzó a nadar y ahí encontró la forma de evadirse de sus problemas. Se obsesionó con ser el mejor y demostrar al mundo que el fracaso que le vaticinaban no era para él. Practicó cientos de horas, analizó todas sus carreras para perfeccionar su técnica y nunca desistió. El resultado...

¿Compartes tu historia de superación para inspirar a otras personas?

#HISTORIASQUEINSPIRAN

¿TIENES CÁNCER?
ESTAS ACTIVIDADES
SON PARA TI



PRACTICA LAS TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN CREATIVA

Las técnicas de visualización creativa utilizan el poder de la imaginación para ayudarnos a reducir el estrés, manejar los problemas, reducir los efectos secundarios asociados al cáncer o a su tratamiento, estimular el sistema inmune y promover la salud. Se ha demostrado el poder positivo que tienen estas técnicas en los enfermos con cáncer tanto para el manejo del estrés y la mejora de la calidad de vida, como en la disminución de los efectos secundarios. Incluso algunos estudios apuntan a que puede mejorar la supervivencia de los enfermos.

Los doctores Bernie Siegel y Carl Simonton, del Simonton Cancer Center (Estados Unidos), han puesto en práctica este tipo de técnicas con enfermos con cáncer con excelentes resultados. ¿Coste? 0. ¿Efectos secundarios? 0.

Te voy a mostrar varios ejercicios de visualización sencillos que puedes empezar a practicar ya. Si prefieres hacer visualizaciones guiadas, entra en el blog y escúchalas. Durante mi enfermedad estos ejercicios me fueron de mucha utilidad.



Ejercicio 1

Batalla épica.

Mejora el poder de tu sistema inmune

Piensa en tu cáncer e imagina cómo es. Ponle cara. Es importante que lo imagines como algo débil, desorientado y sin fuerza.

Ahora imagina tu sistema inmune. Piensa en tus linfocitos, tus natural killers. Imagínalos como algo poderoso, fuerte e inteligente.

Recrea el momento en que se enfrentan tu sistema inmune y tus células tumorales. Visualiza cómo el sistema inmune es capaz de eliminar con eficacia al cáncer, cómo este va desapareciendo poco a poco. Ve a todas las zonas de tu cuerpo donde sabes que hay enfermedad e imagina que el sistema inmune es capaz de eliminarla y que vuelve a nacer tejido sano en esa zona.

Haz un chequeo mental de todo tu cuerpo e imagínalo libre de enfermedad, sano y fuerte. ¡¡Lo has logrado!! ¡¡Estás libre de la enfermedad!! Ahora felicítate, abrázate... Imagina que tus seres queridos vienen a celebrarlo contigo, que te abrazan; no paráis de reír o llorar de felicidad, hacéis una piña, te mantean... Recrea esa celebración con todo detalle. Si te apetece, invita también a tu oncólogo, cirujano, psicólogo, terapeuta... Todos los que aportan su granito de arena en el camino a la sanación.

Haz este ejercicio a diario. Es importante que antes de practicarlo estés relajado. Elige un lugar tranquilo, tomate unos minutos para respirar y desconectar de lo que te rodea. Un buen momento para hacerlo es después de la práctica de la relajación; dedica los últimos minutos a este ejercicio.

Ahora traslada esa batalla al papel y dibuja el enfrentamiento entre tu sistema inmune y tu cáncer. Vuelve a hacer el dibujo dentro de un mes, cuando ya lleves treinta días practicando el ejercicio de la batalla épica.

Ejercicio 2

Potencia la acción de la quimio, la radioterapia o cualquier otro tratamiento administrado.

Este ejercicio te aconsejo practicarlo el día previo a la sesión de quimio o radio, durante la quimio y el día posterior.

Imagina que estás en el hospital y ya te han «enchufado» las venas a la medicación; por supuesto, no te ha dolido y la enfermera te ha acertado con el pinchazo a la primera. La quimio comienza a fluir por tus venas y se dirige de manera precisa a las zonas donde está el tumor. Es como una ola que barre el tumor con suavidad pero de forma ineludible. La quimio es muy eficaz, arrasa con las células tumorales, pero no afecta a las células sanas, estas permanecen intactas. Imagina que la quimio no produce ningún efecto secundario, que te sienta de maravilla.

En el caso de que estés en tratamiento con radioterapia, imagina que la radio son potentes rayos láser que achicharran las células tumorales, respetando a las sanas.

Si la quimio ha producido algún efecto secundario, por ejemplo, vómitos, céntrate en imaginar cómo cesan esos vómitos y tu sistema digestivo se recupera.

Si te han bajado las defensas, imagina a tu médula produciendo sin parar nuevos linfocitos y plaquetas.

ESCANEA EL CÓDIGO
QR PARA PONERLO EN
PRÁCTICA:



<http://ivoox.com/relajacion-visualizacion-guiada-para-personas-cancer-audios->

[mp3_rf_13314399_1.html](http://ivoox.com/relajacion-visualizacion-guiada-para-personas-cancer-audios-mp3_rf_13314399_1.html)

Ejercicio 3

Conversaciones con mi cáncer.

¡Ciao, ciao!

Imagina a tu cáncer y pon tu mano en el lugar donde te han dicho que está. Habla con él, dale las gracias por lo que has aprendido desde que apareció en tu vida y pídele que se marche.

Yo al mío le decía: «querido cáncer, ya nos hemos conocido y me has enseñado mucho, he aprendido grandes lecciones de vida gracias a ti. Te doy las gracias por ello. Pero ya no te necesito, puedes marcharte para no volver. Adiós, hasta nunca, ciao».

ADIÓS

Te propongo dos visualizaciones creativas más.



ESCANEA ESTOS
CÓDIGOS PARA PONERLOS
EN PRÁCTICA:

http://ivoox.com/meditacion-para-calma-mental-audios-mp3_rf_13269212_1.html?autoplay=true

http://ivoox.com/meditacion-buda-medicina-audios-mp3_rf_13268917_1.html?autoplay=true

NO TE QUEDES CON DUDAS. ANTES DE LA CONSULTA...

La consulta con el oncólogo suele ser un momento de ansiedad y miedo. Para hacerlo más llevadero te propongo lo siguiente: antes de ir a la consulta, anota todas tus dudas e inquietudes para plantearse las a tu médico. Nunca te vayas de la consulta con dudas. No tengas miedo a preguntar, ninguna pregunta es trivial. A veces los nervios nos traicionan y nos quedamos en blanco, por eso es mejor que anotes tus dudas en un papel. Pide a un amigo o familiar que te acompañe a la consulta, así, si tú olvidas algo de lo que te ha dicho, la otra persona te puede ayudar. Anota en tu cuaderno tus dudas y tus miedos.

DESPUÉS DE LA CONSULTA...

TOMA NOTA EN TU CUADERNO DE LAS NOTICIAS
QUE TE HAN DADO Y DE CÓMO LAS HAS
ENCAJADO.

¿VAS A EMPEZAR

LA QUIMIO?

¿TIENES MIEDO A QUE
SE TE CAIGA EL PELO?

Cuando a mí se me cayó el pelo lo pasé mal, y no pude evitar llorar cuando los primeros mechones empezaron a resbalar por mis hombros. El pelo es parte de mi identidad y sin él sentía que era otra persona. Antes de la quimio no solía reparar en mis pestañas, y cuando se cayeron me di cuenta de que son una parte muy importante de mi fisionomía. Sin cabello, sin cejas ni pestañas... no me sentía especialmente atractiva y lloraba amargamente cuando me veía en el espejo. Mi pareja y mi hijo me sorprendieron rapándose el mismo día que lo hice yo; fue una forma de decirme «estamos contigo» sin necesidad de mediar palabra. Éramos tres «pelones peleones» y mantuvimos el mismo look hasta el final de la quimio. Después el pelo nos brotó con fuerza a los tres.

PEGA UN MECHÓN DE TU PELO EN ESTA PÁGINA

«Un día brillante
depende más
de tu actitud
que del sol.»

Anónimo



PREPÁRATE PARA EL DÍA DE LA QUIMIO

Habitualmente el día que toca quimioterapia tocan también largas horas de espera en el hospital. Lo mejor para ello es preparar un kit de supervivencia. Ayuda, ¡y mucho!

★ Prepara una red de apoyo. Habla con familiares y amigos para que te echen una mano durante el tratamiento, ya sea ayudándote en las tareas de la casa, con la compra, con la cocina... Y sobre todo que sean un apoyo emocional fuerte y efectivo. Procura que alguien te acompañe el día de la quimio, sobre todo al terminar el tratamiento, puesto que puedes sentirte mareado.

★ La noche anterior prepara algo saludable para tomar durante la quimio si tienes hambre y llévatelo al hospital en un envase de cristal. Mira las ideas para desayunos y meriendas saludables de este libro. No olvides llevar frutos secos crudos, fruta y agua fría. Di no a los bocatas y refrescos tipo cola o zumos que suele ofrecer el hospital. Para prevenir las náuseas te recomiendo preparar una infusión fría con jengibre y canela, y empezar a tomarla el día antes y los posteriores. Llévate al hospital cubitos o polos de zumos de frutas caseros y sin azúcar.

★ Prepara una lista de lecturas motivadoras o descárgate en la tableta películas para ver durante el tratamiento; pueden ser pelis de comedia que te hagan reír o películas de espiritualidad que te puedan inspirar. También puede apetecerte escuchar música; ten preparada una lista de reproducción con tu música favorita.

★ Elige ropa cómoda. La parte de arriba, que tenga mangas fáciles de subir si tienen que pincharte en los brazos, y si llevas reservorio —un pequeño disco que se coloca bajo la piel—, que el cuello sea ancho. Yo tenía un chándal especial para la quimio, que era muy cómodo y bonito, pero que nada más terminar tiré al contenedor como un ritual para cerrar una etapa de mi vida.

★ Llévate este diario y rellénalo. No olvides lápiz, goma y colores.

★ Durante la quimio haz los ejercicios de visualización creativa de este libro y visualiza cómo la quimio es muy efectiva con las células malignas y respeta las células sanas.

★ Si te apetece, puede ser muy enriquecedor hablar con tus compañeros de quimio, pero procura rodearte de aquellos que te aporten algo positivo; evita a los que no paran de hablar de efectos secundarios, de lo mal que se encuentran, de esperanzas de vida limitadas...

★ Si te apetece dormir durante el tratamiento, no te prives, ¡duerme! En la

premedicación de la quimio suelen usarse antihistamínicos que dan muuucho sueño.

★ No te quedes con dudas, pregunta a enfermería y a tu oncólogo cualquier cosa que te preocupe.

★ Cuando llegues a casa bebe mucho líquido: agua mineral muy baja en sodio, infusiones, batidos verdes. Descansa. Si te sientes con fuerzas, intenta dar un paseo o practicar algo de ejercicio y que te dé el sol, te vendrá muy bien.

★ Come varias veces y poca cantidad para evitar náuseas, vómitos y molestias digestivas. Evita fritos y añade aguacate y crema de frutos secos a tus platos. Si tienes náuseas, practica los ejercicios de yoga de este libro.

★ Antes de dormir date un baño de agua calentita con sal y practica los ejercicios de relajación muscular progresiva para que duermas bien. Si puedes, recibe reiki, te relajará mucho. Un masajito relajante tampoco iría mal. ;-)

Y AHORA, QUIERO QUE LEAS ATENTAMENTE:

CÁNCER
NO ES
IGUAL A
MUERTE

ASÍ QUE PUEDO DECIRME A MÍ MISMO:

COMO CÁNCER NO ES
IGUAL A MUERTE,
DEJO ATRÁS EL
MIEDO Y DOY
PASO A LA
ESPERANZA

Cuando pude decirme esto a mí misma, empezó para mí una nueva vida. Cuando sabes que vas a morir es cuando empiezas a vivir. Empecé a valorar lo que tenía y a dar gracias. Tenía claro que iba a sanar y el cáncer iba a desaparecer de mi vida.

COMPARTE TIEMPO CON PERSONAS AFINES A TI

Si tienes una enfermedad, quién mejor para compartir tus miedos, inquietudes y dudas que otras personas que hayan pasado por lo mismo que tú.

Las asociaciones de enfermos son un buen punto de referencia. Acude a la más cercana a tu zona. Seguro que conoces a gente interesante que puede acompañarte en esta nueva etapa.

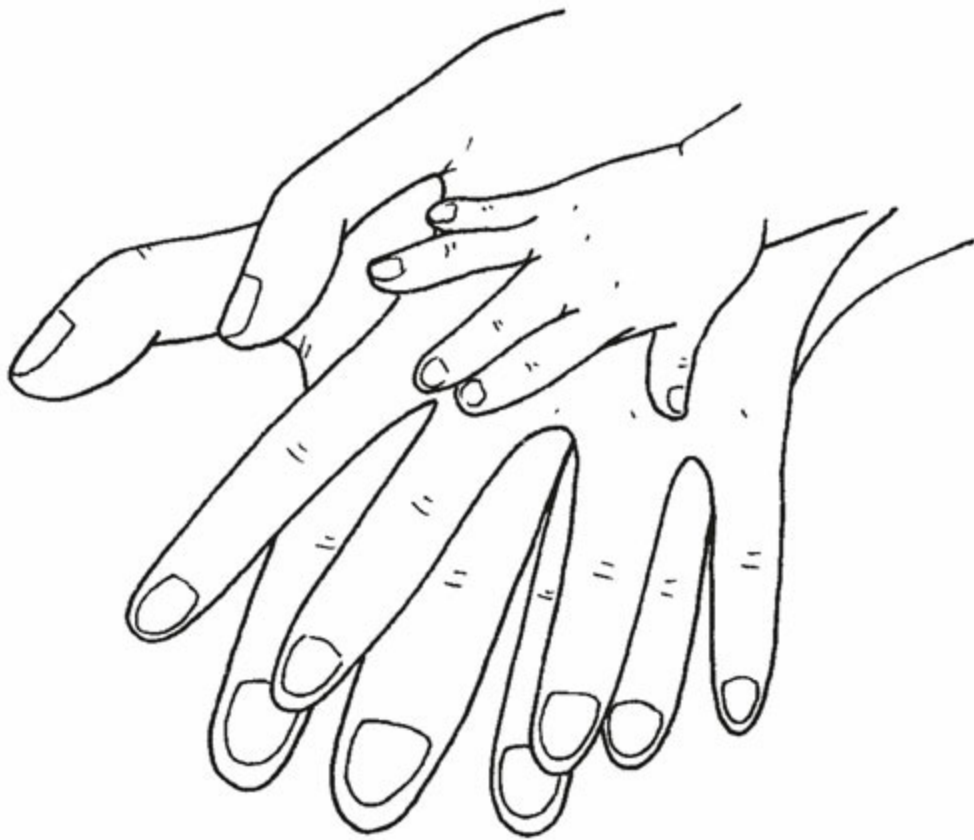
Para mí, los encuentros con mis amigas supervivientes y/o enfermas de cáncer son muy especiales y gratificantes, tras cada quedada salimos llenas de energía y con ganas de comernos el mundo. Incluso tenemos un grupo de WhatsApp donde compartimos nuestro día a día. El nombre de este singular grupo es **LAS CHICAS PODEROSAS**.

PODEROSAS



PIDE AYUDA

Si te sientes desbordado, pide ayuda a tus amigos o familiares, seguro que están encantados de echarte una mano. Sé que son muchos cambios en poco tiempo: comprar productos frescos, cocinar sano, hacer ejercicio, meditar..., y además hay que seguir las rutinas de siempre. A veces sentimos que el día no nos da para tanto y podemos llegar a sentirnos sobrepasados. Por eso hay que pedir ayuda. Recuerda ser agradecido con las personas que te brinden su tiempo.



LA ENFERMEDAD ES MUY DIFÍCIL,

PERO GRACIAS A ELLA HE

APRENDIDO:



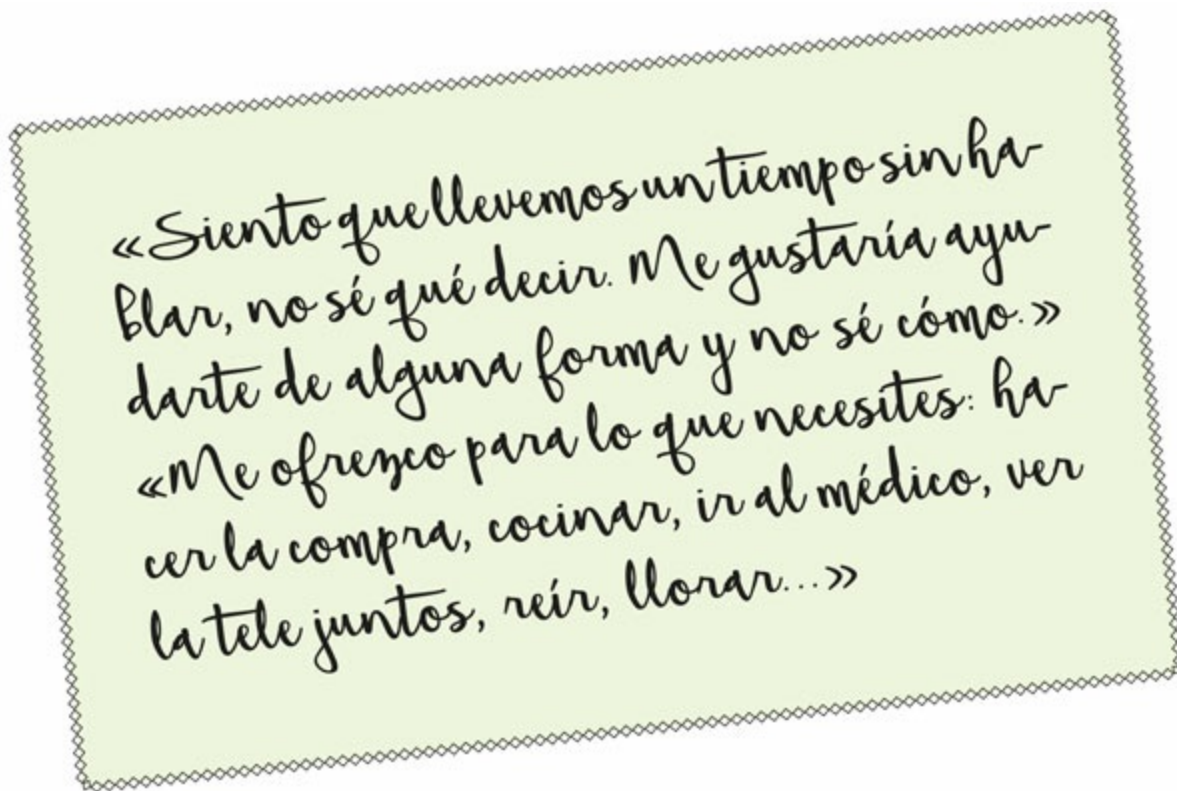
AHORA ENSÉÑASELO A TUS SERES

QUERIDOS.

ESCRIBE LAS TARJETAS PARA TUS FAMILIARES Y/O AMIGOS QUE TE GUSTARÍA QUE ELLOS TE ESCRIBIESEN Y ENVÍASELAS

Cuando tenemos cáncer, algunos familiares o amigos se alejan de nosotros porque no saben cómo comportarse, no saben qué decir, y a veces aunque se acercan no hacen más que meter la pata con sus comentarios desafortunados; y eso conlleva en ocasiones una gran sensación de soledad. Por eso es una buena idea escribir a tus familiares y amigos esa carta o tarjeta que a ti te gustaría recibir.

Por ejemplo:



Para coger ideas, visita la web <http://emilymcdowell.com>

«NO DEJES PARA MAÑANA

los besos

QUE PUEDas DAR HOY.»

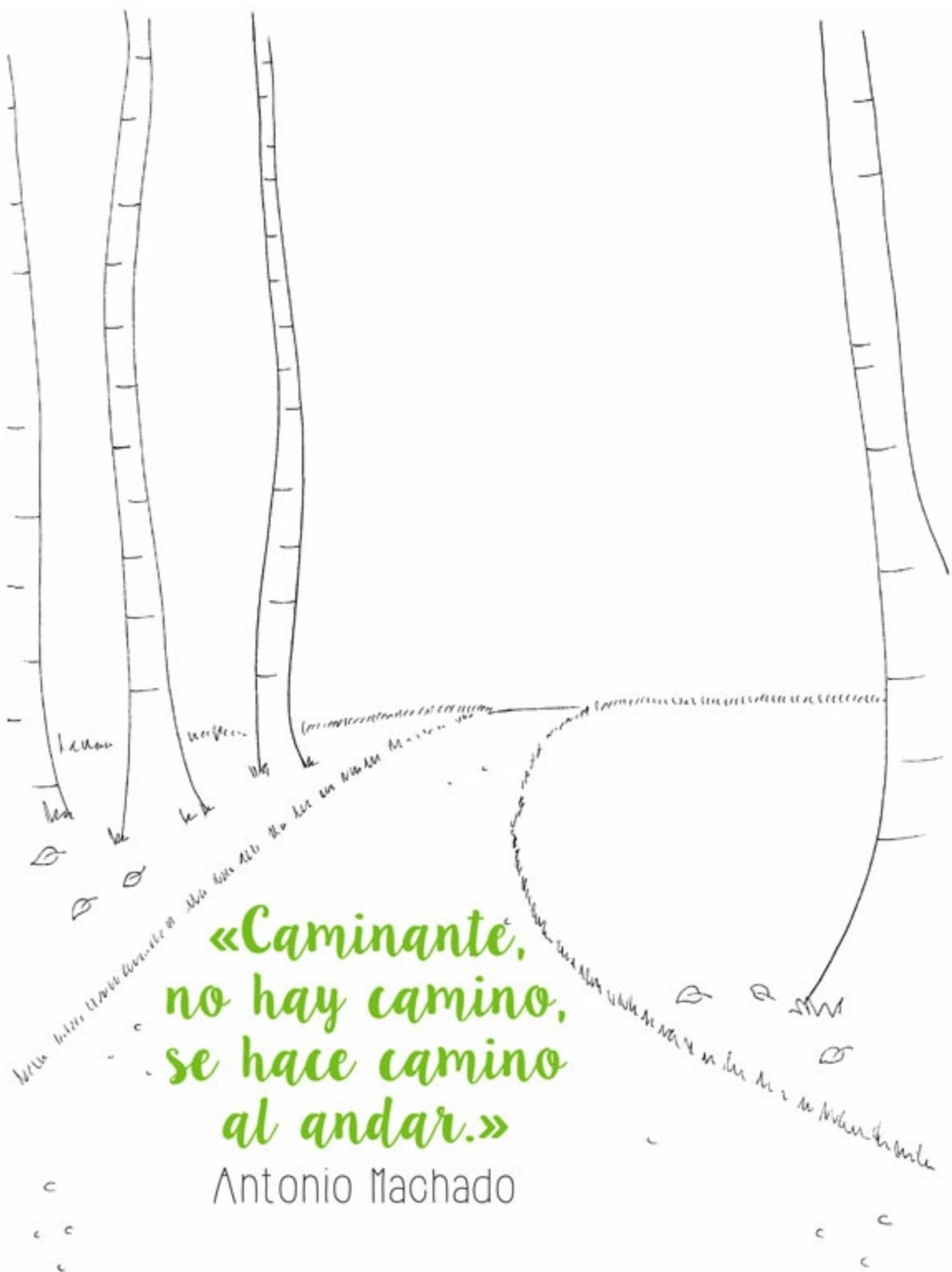


NO TE SIENTAS NUNCA CULPABLE

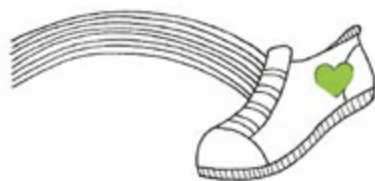
Después de leer este libro es posible que te sientas culpable por tu enfermedad. Quizá no comías demasiado bien, o no hacías ejercicio, o tenías un estrés que no podías manejar y piensas que por eso tienes cáncer. Pues no... Nada de culparse.

El cáncer es una enfermedad multifactorial: son muchos los factores de riesgo conocidos y muchos otros probablemente ni los conocemos. Lo importante es tener la información, conocer qué hábitos nos pueden ayudar a mejorar nuestra salud y nuestra enfermedad, y ponernos manos a la obra para sanar. Porque el cáncer puede curarse, y eso hay que decirlo alto y claro. Es cierto que a veces la sanación no llega, y eso es duro, muy duro y tremendamente difícil de encajar. Pero no es tu culpa. Esta enfermedad es así, la vida es así, al final se acaba.

Por eso, lo importante es disfrutar el camino al máximo mientras se pueda.



28 RETOS PARA PREVENIR EL CÁNCER



Come sano

LUNES	Prueba un nuevo alimento anticáncer.
MARTES	Cambia cereal blanco por integral.
MIÉRCOLES	Prepara un almuerzo saludable para el trabajo en vez de comer fuera.
JUEVES	Comparte una foto de tu comida saludable de hoy. #COMIDASALUDABLE
VIERNES	Pon en tu plato dos tercios de vegetales.
SÁBADO	Prepara una receta de este libro.
DOMINGO	Cambia el azúcar blanco de tu café o infusión por estevia o xilitol.

Muévete más

LUNES	Programa en tu agenda el ejercicio que vas a hacer esta semana.
MARTES	Descárgate una app con un podómetro e intenta dar 7000 pasos.
MIÉRCOLES	Camina diez minutos más de lo que sueles caminar.
JUEVES	Invita a un amigo o familiar a hacer deporte contigo.
VIERNES	Hazte un vídeo haciendo deporte y compártelo. #MIRACOMOMEMUEVO
SÁBADO	Intenta hacer una nueva actividad física.
DOMINGO	Haz treinta minutos de actividad física.

Cuídate

LUNES	Lava tus dientes dos veces al día durante dos minutos. Haz enjuagues con aceite de coco.
MARTES	Revisa las etiquetas de tus cosméticos y compra uno saludable.
MIÉRCOLES	Toma veinte minutos de sol.
JUEVES	Regálate un masaje o ve a un spa.
VIERNES	Vete a la cama temprano.
SÁBADO	Haz que tu nevera sea «anticáncer».
DOMINGO	Prepárate una rica infusión y lee algo interesante.

Cuita tu mente

LUNES	Medita diez minutos.
MARTES	Da gracias por todo lo bueno que hay en tu vida.
MIÉRCOLES	Escribe tus sueños (página 75).
JUEVES	Pinta un mandala (página 78).
VIERNES	Dale un abrazo a un ser querido.
SÁBADO	Desconéctate veinticuatro horas de internet y demás redes sociales (incluido WhatsApp).
DOMINGO	Come un trozo de chocolate negro practicando el comer consciente (página 225).

TESTIMONIOS

Leer historias de personas con cáncer con final feliz es muy motivador y nos llena de esperanza cuando tenemos la enfermedad. A mí me llenó de energía positiva leer el libro Anticáncer, del doctor David Servan, un médico con un cáncer cerebral agresivo que gracias a que complementó el tratamiento convencional con una serie de cambios en su estilo de vida logró romper todas las estadísticas... Cada día recibo testimonios de personas que han superado el cáncer y sienten que, además del tratamiento convencional, algo más ha sido la clave para superar su enfermedad.

Te invito a compartir tu testimonio con todos los lectores en

#testimonioscancer

BEGO Y LA LISTA DE LOS DESEOS



«En julio de 2014 me diagnosticaron un cáncer de mama estadio IV con metástasis óseas en columna y costillas. En ese momento el mundo se te desmorona... ¿Cómo puedes pelear contra algo tan grande? ¿Cómo se lo explico a mi familia y a mis dos niñas? Mi oncólogo decidió iniciar un tratamiento con tamoxifeno y bifosfonatos, sin quimio. Como tenía mucho dolor y este limitaba mi movilidad, me recetaron mucha medicación analgésica tipo morfina... Nada era suficiente para controlar ese dolor, pero ahí estaba mi marido para ayudarme a levantarme de la cama o del sofá. No era capaz de desplazarme sola por la casa y era impensable salir a la calle. Por mi marido y las niñas intentaba ser positiva y no perder el ánimo, pero el dolor me tenía paralizada. Conocimos por una amiga Mis recetas anticáncer y tu historia de esperanza. Yo pensaba: ¿por dónde empiezo? Tuve que leer tu primer libro varias veces para ir poco a poco cambiando mi alimentación, era mucha información nueva para mí. Comencé a cambiar y veía como cada día me sentía mejor: el dolor fue desapareciendo, empecé a salir de casa, a caminar, a hacer ejercicio, a sonreír de nuevo y recuperar las ganas de vivir. La prioridad en aquellos momentos era volver a sentirme bien y mejorar mi calidad de vida; pero ¡sorpresa!, no solo me sentía mejor, sino que la enfermedad iba desapareciendo, las lesiones óseas y el tumor estaban disminuyendo. Hice mi lista de sueños por cumplir y conocerte era uno de ellos, uno de los grandes, y uno de los primeros que he podido tachar gracias a tu generosidad. Además de cambiar mi alimentación, empecé a hacer reiki, meditación, yoga, baile... ¡¡Cuánto me ayudó y me ayuda!! Y la música... Estoy segura de que mis defensas pelean al ritmo de la música que oyen. Con permiso de mi médico, empecé a correr (algo que jamás había hecho) y me propuse participar en una carrera popular. Uno de los días más felices en estos meses, e incluso casi puedo decir que en mi vida, fue el día en que entré en la meta de aquella carrera con mis niñas de la mano después de correr cinco kilómetros, algo

inconcebible cuando meses atrás me retorcía de dolor en la cama sin poder levantarme para ir al baño sin ayuda. Lo que más agradezco es que, gracias a este estilo de vida y a todo lo que me has enseñado, apenas tengo efectos secundarios y he aprendido a VIVIR.»



SILVIA DESCUBRIÓ QUE TENÍA CÁNCER EL MISMO DÍA QUE NACIÓ SU HIJA

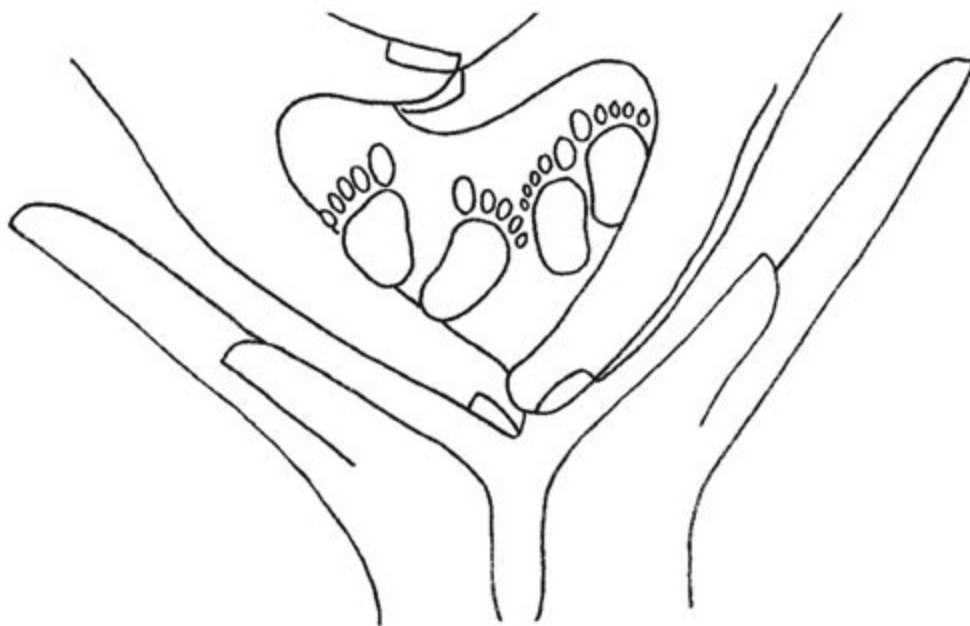


Cuando damos a luz y vemos por primera vez la cara de nuestros hijos, la felicidad que sentimos es indescriptible. La oxitocina se encarga de que nos enamoremos de nuestro bebé y vivamos en un estado de dicha continua. Imagínate en ese estado y a continuación que te digan que tienes cáncer de colon metastásico. Tiene que ser terrible, tu sueño de ser madre empañado por la noticia. A Silvia le dijeron que podría darle el pecho a su hija solo tres semanas, hasta iniciar el tratamiento de quimioterapia paliativo, porque no contemplaban ni la posibilidad de operar ni la curación. Para ella vivir unos meses más no era suficiente y decidió buscar alternativas. Así fue como descubrió que había muchas cosas que ella podría hacer para implicarse en su sanación. Tras leer mi libro, Silvia vino a verme desde Madrid al pueblecito de Jaén en el que yo vivía por aquel entonces. Su motivación para sanar era increíblemente fuerte, estaba confiada en que podría realizar lo imposible... Y lo hizo: cambió su

alimentación, comenzó a acudir a sesiones de psicoterapia Gestalt, practicó yoga, meditación, reiki, musicoterapia con cuencos... Tras varias sesiones, el tumor se había reducido tanto que decidieron intervenirla y, voilà, han pasado tres años y está libre de la enfermedad. Ahora se dedica a su hija y a ayudar con su experiencia a otros enfermos de cáncer, pero sobre todo a ayudar a otras mamás con niños a cocinar más sano.

CARMELA, CÁNCER DE MAMA Y UNA HIJA CON PARÁLISIS CEREBRAL

A Carmela le diagnosticaron cáncer de mama estadio II cuando sus mellizas tenían nueve años. Una de ellas, con parálisis cerebral y una incapacidad del 96 por ciento, era como un bebé que necesitaba a mamá las veinticuatro horas del día, y Carmela estaba volcada en cuidar a su pequeña. Pero ahora mamá estaba enferma y necesitaba ser cuidada y apoyada. Ahí apareció su marido, que la cuidaba física y mentalmente. Aunque Carmela intentaba mostrarse positiva, si decaía, él estaba ahí para ayudarla, para abrazarla y para decirle lo guapa que estaba aunque su piel se viese pálida y su cabeza sin pelo por la quimio. Desde que acabó la quimio, Carmela hace deporte, ha cambiado su alimentación, su forma de ver y encarar la vida, hace yoga y trata cada día de ser mejor persona.



ANITA, CÁNCER DE MAMA. UN TRATAMIENTO SIN EFECTOS SECUNDARIOS

ESTE EMAIL DE ANITA LO RECIBÍ HACE UNOS MESES:

«Me diagnosticaron cáncer de mama en estadio III. Fue horrible, se me cayó el mundo encima. Lo primero que pensé fue que no podía dejar a mi hijo con dieciséis años en plena adolescencia, qué sería de él... Lloraba y lloraba desconsoladamente. Me dijeron que tendría que someterme a quimioterapia, radio y cirugía. Mi primera cita con el oncólogo fue muy difícil, no entendía nada de lo que me decía. Fui con mucho miedo a mi primera sesión de quimio, pero algo increíblemente mágico pasó ese día y mi percepción de la enfermedad cambió. Las chicas que tenía a mi lado empezaron a hablar de ti y yo puse bien altas mis antenas. Al acabar, me fui derecha a comprar tu libro. Me lo empañé la primera noche y a la mañana siguiente fui a comprar todo lo que me hacía falta para empezar una nueva alimentación. Ese fue mi comienzo. No tuve efectos secundarios con ninguna de las quimios y cada vez que iba a las revisiones el oncólogo me decía que el tumor iba reduciéndose a marchas forzadas. Terminé la quimioterapia sin enterarme. Yo seguía todos tus pasos de alimentación, meditación y ejercicio. Me encontraba genial, llena de vida al cien por cien, me sentía súper feliz. Después vinieron veintitrés sesiones de radio y seguía igual de bien, nada de nada, ni cansada ni floja, al contrario: llena de vitalidad. A continuación, cirugía y, ¡sorpresa!, cuando fueron a operar, el tumor ya había desaparecido. Aquí estoy, después de tres años, dando gracias por haberte conocido. Ya he estado en dos charlas tuyas cuando has venido a Córdoba y sigues siendo mi referente. Me siento orgullosa de haber llevado mi enfermedad con tanta fuerza y vitalidad. Un saludo, Odile, serás siempre mi mejor apoyo.»



EL CÁNCER DE MARIBEL TRANSFORMÓ LA ALIMENTACIÓN DE TODA SU FAMILIA Y HASTA DE SU MÉDICO

A Maribel le diagnosticaron cáncer de mama y decidió hacer algo más que el tratamiento convencional. Tras informarse bien, decidió cambiar su alimentación y reenfocar la forma de tomarse la vida. El resultado fue maravilloso: el cáncer desapareció, su piel lucía brillante, su aspecto era más joven que antes de la quimio. Sus familiares y amigos, al ver ese cambio tan positivo, decidieron probar ellos y pronto notaron sus efectos, problemas digestivos que mejoraban, acné que desaparecía, colesterol regulado... Hasta su médico de familia se sorprendió e, intrigada, preguntó a Maribel qué estaba haciendo. Ella le recomendó mi libro y desde ese momento la doctora lo recomienda a sus enfermos y es seguidora del blog.



NURIA Y SU «CÁNCER INCURABLE»



«A los veinticinco años, en enero de 2012, tras realizarme una colonoscopia, me dijeron que tenía cáncer de colon. Me quitaron todo el colon y me prescribieron quimio y radioterapia. Ese momento fue muy traumático y duro. En un primer instante me vi muerta, pero después cambié mi actitud e intenté ver las cosas de manera positiva. Realicé el tratamiento completo y me iban haciendo controles. No cambié ninguno de mis hábitos, es más, debido a la pérdida del colon me dijeron que debería alimentarme de arroz, pasta blanca, pollo, zanahorias, coca-cola, bollería... En junio de 2014, en un TAC de control me diagnosticaron una recidiva, metástasis en peritoneo. En la tienda del hospital me crucé ese día con tu libro: Mis recetas anticáncer. Leí la contracubierta, lo hojeé un poco y le dije a mi novio: este libro es para mí. Mientras empezaba de nuevo con la quimio leí tu historia, la historia de una mujer que lo había superado y que encima, a pesar de ser médico, había abierto su mente y buscado caminos complementarios. Yo lloraba mientras estaba en el hospital leyendo cómo grabaste un vídeo de despedida para tu hijo. Y me dije a mí misma: «si ella ha superado el cáncer, tú tienes que darlo todo para conseguirlo y realizar todos los cambios que sean necesarios». Me acababan de decir que me quedaban entre cuatro y catorce meses de vida, que había dos quimioterapias paliativas y que cuando dejaran de funcionar viviría unos cuatro meses más. Tenía planeado casarme en septiembre y el cirujano me dijo: «si quieres casarte, adelanta la fecha de la boda». Se me cayó el mundo. Cambié ese mismo día mi manera de comer y desde entonces los tumores no han crecido, al contrario. Terminé la quimio en 2015. Los tumores han desaparecido. ¿El secreto? La fe en lo que hago, las ganas de vivir y de descubrir nuevas cosas, aprendiendo e investigando a diario. Ahora soy casi crudivegana y, cuando veo un alimento, antes de comerlo, visualizo que me

ayudará a luchar y lo convierto en una medicina. La cúrcuma no falta en mis platos. Medito y hago visualizaciones. Utilizo cosmética libre de tóxicos. Creo que también es vital el apoyo de la familia y los amigos. La mente es muy poderosa y leer la experiencia de Odile me ha ayudado a seguir con mi lucha. Gracias a ello se abrió mi camino en este nuevo mundo. Creo que para cambiar las cosas tenemos que cambiar nuestras costumbres. Yo no cambié nada la primera vez que apareció el cáncer y volvió. Lo encuentro lógico. Ahora sí que he aprendido de verdad la lección. He despertado. No veo el cáncer como en enero de 2012, cuando para mí era el enemigo. He descubierto muchas cosas gracias a él y, aunque parezca incoherente, le estoy agradecida por enseñarme lo que es realmente la vida, y lo bonito que es vivirla en sintonía con la naturaleza y la belleza que tenemos en nuestro interior. Me he dado cuenta de que para descubrir el amor primero tenemos que cuidarnos y amarnos a nosotros mismos.»

YOLANDA, CÁNCER DE MAMA TRAS UNA ÉPOCA DE ESTRÉS EMOCIONAL

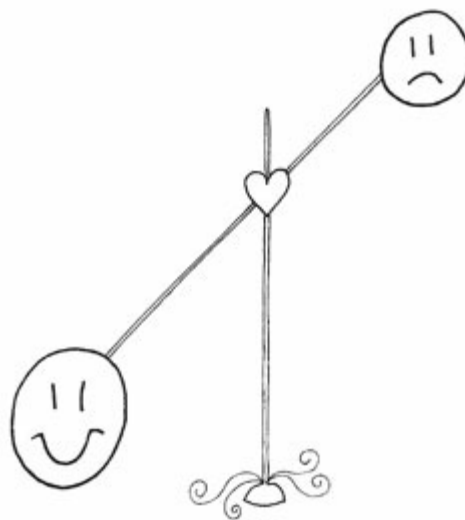
Mi tumor apareció en plena vorágine emocional. Mi padre había fallecido hacía justo un año cuando mi madre ingresó en el hospital. Un día me palpé un bulto en la mama, pero no tenía tiempo para mí ni parar prestar atención a ese... Al mes falleció mi madre y fue el momento de ver qué era ese bulto. En mi familia no había historial de cáncer, pero me tocó a mí. Mi diagnóstico: «cáncer de mama izquierda».

¿Mi motivación para sobreponerme? Principalmente mis hijos y mi marido. Tenía muchas ganas de vivir y seguir siendo aún más feliz que antes.

Tu libro Mis recetas anticáncer llegó a mis manos como por arte de magia y ¡me devolviste la ilusión! Superé el cáncer y desde entonces intento vivir una vida mejor, más equilibrada, más natural... Me despierto cada día con muchas ganas de aprender e intentar que mis hijos vivan mejor. Cuido nuestra alimentación, nuestro entorno, intentamos hacer deporte y estar en contacto con la naturaleza. Nos tratamos con mucho amor y a ser posible intentamos no enfadarnos. Porque yo descubrí que las emociones nos enferman...

Gracias por existir, Odile.

Yolanda



TU REVOLUCIÓN anticáncer

¿Te apetece compartir tu testimonio conmigo y otros lectores que necesiten un rayo de luz y esperanza? Cualquier ayuda, apoyo, muestra de solidaridad y testimonio suman en esta lucha contra la enfermedad, una enfermedad que, quiero insistir en ello, se puede curar en muchos casos. ¿Quieres compartir con nosotros tu experiencia? Puedes hacerlo enviando tu testimonio a

info@misrecetasanticancer.com

y lo publicaremos en el blog. Para leer más testimonios, escanea este código QR:



<http://www.misrecetasanticancer.com/p/testimonios.html>

También puedes compartir **TU**
REVOLUCIÓN con el
hashtag
#MIREVOLUCIONANTICANCER.

AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por su apoyo y amor incondicional. En especial a mi padre, por sostener en sus brazos de forma amorosa a la pequeña Eire mientras yo escribía el texto que tienes entre tus manos. Y cómo no, a mi madre, que se ocupó de todo para que yo solo tuviese que dedicarme a crear este libro. Gracias, mami, por ese trabajo a veces tan poco valorado, que solo tú sabes hacer a veces de manera casi invisible. Eres mi ejemplo para seguir, admiro tu energía infinita.

A Ángeles y Lucía, mis editoras. Sin vuestro aliento este libro no sería posible. Gracias por creer en este proyecto. Gracias, Lucía, por ayudarme a crear página a página este proyecto con tanto amor y entrega. Nuestras largas sesiones de Skype, con risas incluidas, quedarán grabadas en el alma de este libro. Me he divertido mucho creando este libro y vosotras sois las responsables.

A Antònia y a Helena, las diseñadoras. Gracias, gracias por vuestra paciencia infinita, gracias por atender todas nuestras sugerencias y crear un libro tan tan bonito donde se respira «buen rollito». Gracias a vosotras, la palabra cáncer nunca más se asociará a miedo, tristeza o desesperanza. Nunca más el negro se unirá a la palabra cáncer. ¡¡Viva el verde esperanza!!

A Nuria, la ilustradora. Gracias por poner tanto amor en todos los dibujos. Has mejorado todas las ideas que te he propuesto de manera infinita. En tus dibujos se refleja la belleza de tu alma y de ese corazón tan generoso y amable.

A todo el equipo de Planeta, que tanto se ha ilusionado con este libro y ha puesto tanta energía e ilusión para que salga adelante.

A mis niños, Nacho, Iker y Eire. Gracias por llegar a mi vida. Sois mi motor. Os quiero infinitooooo. La experiencia de ser madre, para mí, ha sido la más increíble de las experiencias vividas. Con vosotros no dejo de aprender y me motiváis para intentar ser mejor cada día.

A Iván. Gracias por estar siempre a mi lado.



BIBLIOGRAFÍA

WEBS:

- ★ World Cancer Research Fund International: <http://www.wcrf.org>
- ★ International Agency for Research on Cancer: <https://www.iarc.fr>
- ★ Globocan: <http://globocan.iarc.fr>
- ★ American Institute for Cancer Research: <http://www.aicr.org>
- ★ EPIC. European Prospective Investigation of Cancer: <http://www.epic-spain.com>
- ★ Integrative Medicine. Memorial Sloan Kettering Cancer Center NY: <https://www.mskcc.org/cancer-care/treatments/symptom-management/integrative-medicine>
- ★ Integrative Medicine Center. MD Anderson Cancer Center: <https://www.mdanderson.org/patients-family/diagnosis-treatment/care-centers-clinics/integrative-medicine-center.html>

LIBROS, GUÍAS Y ARTÍCULOS:

- ★ World Cancer Research Fund. Food, Nutrition, Physical activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. American Institute for Cancer Research; 2007. ISBN: 978-0-9722522-2-5.
- ★ World Cancer Research Fund. Breast Cancer 2010 Report. American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report: Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Breast Cancer. American Institute for Cancer Research; 2007.
- ★ World Cancer Research Fund. Colorectal Cancer 2011 Report Continuous Update Project Report: Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Colorectal Cancer. American Institute for Cancer Research; 2011.
- ★ World Cancer Research Fund International. Breast Cancer Survivorship. Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity, and Breast Cancer Survivors. American Institute for Cancer Research; 2014.
- ★ World Cancer Research Fund. Ovarian Cancer 2014 Report. Continuous Update Project Report: Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Ovarian Cancer. American Institute for Cancer Research; 2014.
- ★ Fernández O. Mis Recetas Anticáncer. Barcelona: Editorial Urano; 2013. ISBN: 9788479534370.
- ★ González C. Nutrición y Cáncer: Lo que la ciencia nos enseña. Madrid: Editorial

Panamericana; 2015. ISBN: 9788498359251.

- ★ Mukherjee S. El emperador de todos los males: una biografía del cáncer. Editorial Taurus; 2014. ISBN: 9788430606450.
- ★ Greger M, Stone G. Comer para no morir: descubre los alimentos científicamente probados que previenen y curan enfermedades. Paidós Ibérica; 2016. ISBN: 9788449332159.
- ★ Heather G, Balneaves LG, Carlson LE, et al., for the Society for Integrative Oncology. Guidelines Working Group Clinical Practice Guidelines on the Use of Integrative Therapies as Supportive Care in Patients Treated for Breast Cancer. J Natl Cancer Inst Monogr. 2014; (50): 346-358.
- ★ Horneber M, Bueschel G, Dennert G, et al. How many cancer patients use complementary and alternative medicine: a systematic review and metaanalysis. Integr Cancer Ther. 2012; 11(3): 187–203.
- ★ Ornish D, Weidner G, Fair WR, et al. Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer. J Urol 2005 Sep; 174(3): 1065-9.
- ★ Sumamo E, Ha C, Korownyk C, Vandermeer B, Dryden DM. Lifestyle Interventions for Four Conditions: Type 2 Diabetes, Metabolic Syndrome, Breast Cancer, and Prostate Cancer. Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2011 May.
- ★ Bourke L, Homer KE, Thaha MA, et al. Interventions for promoting habitual exercise in people living with and beyond cancer. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Sep 24; (9): CD010192.
- ★ McKenzie F, Biessy C, Ferrari P, et al. Healthy Lifestyle and Risk of Cancer in the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition Cohort Study. Medicine (Baltimore) 2016 Apr; 95(16): e2850.
- ★ Appleby PN, Key TJ. The long-term health of vegetarians and vegans. Proc Nutr Soc. 2016 Aug; 75(3): 287-293.

NOTA

¹ Fuente: <http://gco.iarc.fr/today/home>

Datos sobre consumo alimentario mundial: <http://fenix.fao.org/faostat/beta/#en/data>

Mi revolución anticáncer
Odile Fernández

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Diseño de la portada: Planeta Arte & Diseño

© de las ilustraciones de la portada: Nuria Ruibal / www.nuriaruibal.com

© Odile Fernández, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño, maquetación, ilustraciones e infografías del interior: Antònia Arrom / www.dandelina.net

Ilustraciones del interior: © Antònia Arrom / www.dandelina.net y © Nuria Ruibal / www.nuriaruibal.com

Nota: El contenido de este libro no sustituye la opinión de ningún médico, ni pretende desprestigiar ningún tratamiento oficial.

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2017

ISBN: 978-84-08-16701-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.

www.victorigual.com

Índice

Dedicatoria	5
¿Quién soy?	6
¿Cómo usar este libro?	9
¿Nos conocemos un poco más?	13
Hacia una vida anticáncer	16
Mente anticáncer	25
Alimentación consciente	103
Ejercicio físico moderado	208
Estilo de vida saludable	222
Rituales para sentirse mejor	250
Rituales para los días en que estás enfadado o sientes ira	251
Rituales para deshacerte de las emociones negativas	255
Rituales para los momentos de estrés y ansiedad	265
Rituales para los días en que estás triste o desanimado	273
Rituales para superar el miedo y conseguir el éxito	285
¿Tienes cáncer? Estas actividades son para ti	303
28 retos para prevenir el cáncer	328
Testimonios	333
Tu revolución anticáncer	349
Agradecimientos	351
Bibliografía	353
Notas	355
Créditos	356