

INHOUD

★ Even voorstellen	11
★ Wie ben ik?	11
★ Hoe gebruik je dit boek?.....	13
★ Zullen we elkaar wat beter leren kennen?.....	16
★ Op naar een leven zonder kanker.....	19
★ Positief denken	27
★ Bewust eten.....	91
★ Gematigd bewegen	145
★ Een gezonde levensstijl.....	157
★ Feelgoodrituelen	179
★ Rituelen voor dagen waarop je boos of gefrustreerd bent	181
★ Rituelen om negatieve emoties van je af te gooien	185
★ Rituelen voor momenten van stress en bezorgdheid	193
★ Rituelen voor dagen waarop je verdrietig of ontmoedigd bent.....	200
★ Rituelen om angst te overwinnen en succes te boeken	210
★ Heb je kanker? Deze activiteiten zijn je op het lijf geschreven.....	225
★ 28 uitdagingen om kanker te voorkomen	251
★ Getuigenissen	254
★ Notities.....	262
★ Bibliografie.....	267

Voor Eire, godin van de aarde en de vruchtbaarheid.
De wereld zal jou toebehoren.

DANKWOORD

Aan mijn **gezin**, voor hun steun en onvoorwaardelijke liefde. In het bijzonder dank aan mijn **vader** om de kleine Eire liefdevol in zijn armen te sluiten terwijl ik het boek schreef dat jij nu in handen hebt. En natuurlijk ook aan mijn **moeder**, die voor alles zorgde zodat ik me alleen aan dit boek kon wijden. Dank je, mami, voor het soms ondergewaardeerde werk dat alleen jij op bijna onzichtbare manier kunt doen. Jij bent mijn voorbeeld, ik bewonder je tomeloze energie.

Aan **Angeles** en **Lucía**, mijn redacteurs. Zonder jullie steun was dit boek niet mogelijk. Dank je om in dit project te geloven. Dank je, Lucía, om elke bladzijde van dit boek met zoveel liefde en toewijding te helpen schrijven. Onze urenlange skypesessies, inclusief schaterlach, zitten vervat in de ziel van dit boek. Ik heb heel veel plezier gehad bij het schrijven van dit boek en dat is vooral dankzij jullie.

Aan **Antònia** en **Helena**, de ontwerpers. Dank je, dank je voor jullie eindeloze geduld. Dank je om al onze voorstellen op te nemen en een prachtig boek te maken dat 'een goede sfeer' ademt. Dankzij jullie zal het woord kanker nooit meer geassocieerd worden met angst, verdriet of wanhoop. Het woord kanker zal nooit meer zo zwart zijn. Leve de groene hoop!

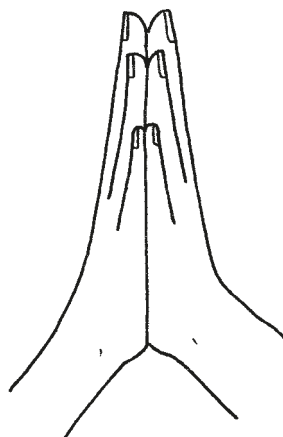
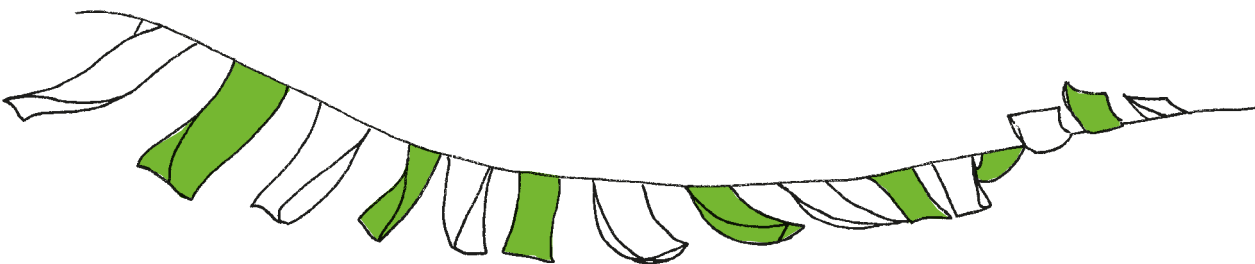
Aan **Nuria**, de illustrator. Dank je om zoveel liefde in je tekeningen te stoppen. Je hebt al mijn ideeën alleen maar verbeterd. Je tekeningen weerspiegelen de schoonheid van je ziel en jouw zo vrijgeve en liefdevolle hart.

Aan het hele team van **Planeta**, dat zo uitkeek naar dit boek en er zoveel energie en enthousiasme in gestopt heeft.

Aan de lezers van mijn blog www.misrecetasanticancer.com. Dankzij de verhalen, doelstellingen, recepten, getuigenissen, filmpjes... die jullie delen, kunnen we elkaar steunen en helpen. We leren allemaal van elkaar, ik in de eerste plaats. Je kunt je echt niet voorstellen hoeveel ik in al die jaren van jullie heb geleerd.

Aan mijn kinderen **Nacho**, **Iker** en **Eire**. Bedankt om in mijn leven te komen. Jullie zijn mijn drijfveer. Ik houd oneindig veel van jullie. Moeder-zijn is voor mij de meest onvoorstelbare belevenis van mijn leven. Ik leer nog steeds van jullie en jullie motiveren me om elke dag nog beter te worden.

Aan **Ivan**. Bedankt om altijd aan mijn zijde te staan.



WIE BEN IK?

Mijn naam is Odile. Ik ben huisarts, mama van drie kinderen en ik heb uitgezaaide eierstokkanker overwonnen.

Zes jaar geleden kreeg ik verschrikkelijk nieuws: ik had eierstokkanker en de ziekte had zich al verspreid door mijn hele lichaam. Mijn overlevingskansen waren bijzonder klein. Ik had een kind van drie jaar en was amper 32. Mijn wereld stortte in. Al mijn dromen en verwachtingen stonden plots op stand-by. Ik was vreselijk bang om dood te gaan, om pijn te lijden en om mijn kind achter te laten zonder moeder.

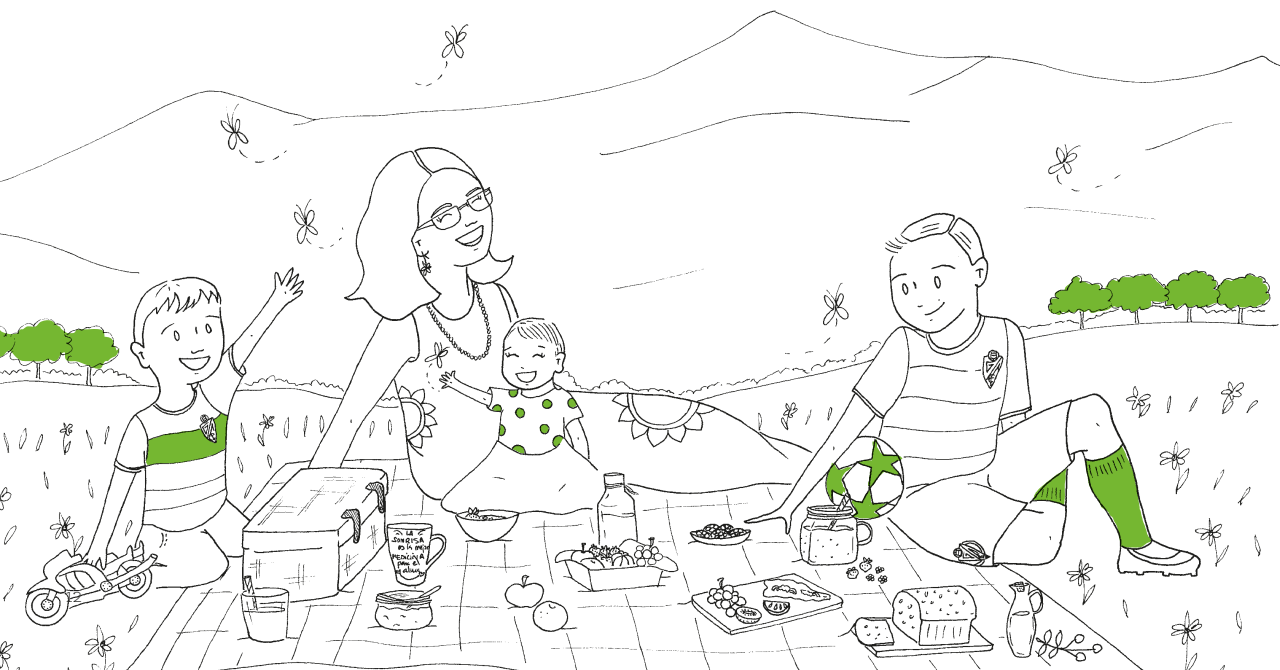
Het ging aanvankelijk erg slecht met me. Ik kon maar niet geloven dat zoiets mij kon overkomen. Ik denk dat waarschijnlijk niemand zoiets kan geloven. Dagenlang was ik alleen maar vreselijk ongelukkig. Ik had nergens zin in, fantaseerde over mijn nakende dood en zat urenlang in een hoekje te huilen. Maar op een dag maakte ik een klik in mijn hoofd. Ik besloot om te stoppen met huilen, mijn leven weer in handen te nemen en echt te LEVEN. Ik legde me neer bij mijn diagnose en het feit dat ik misschien zou sterven, maar besloot ook dat het nog niet mijn tijd was om te gaan. Ik zou leven en mijn kind zien opgroeien. Ik wilde zo graag genezen en stortte me op de traditionele geneeskunde (in mijn geval chirurgie en chemotherapie) en al haar wetenschappelijk onderbouwde behandelingen, die me volgens talloze onderzoeken zouden kunnen helpen. Ik benaderde mijn ziekte in al haar facetten en probeerde mijn lichaam, geest en ziel te zuiveren. Ik gooide mijn dagelijkse leven om: ik ging gezonder eten, vooral op basis van plantaardige producten, ik leerde mijn emoties

onder controle te krijgen, zodat ik me vrediger en rustiger voelde, ik ging meer bewegen, ik liet me omringen door bijzondere mensen en ik begon pas toen echt te houden van mezelf, en later ook van het leven. Bovendien leerde ik ook te leven in het nu en niets anders dan het nu.

Mijn ziekte verdween vrij snel en het is nu al zes jaar geleden dat ik die vreselijke diagnose te horen kreeg. Heel veel mensen hebben me sindsdien gevraagd hoe ik het gedaan heb: hoe gooide ik mijn eetpatroon om, hoe leerde ik mediteren en hoe leerde ik ook de goede kanten van mijn ziekte te zien? Het zijn precies die dingen die ik wil en moet delen, zodat anderen ervan kunnen leren en moed kunnen putten uit de weg die ik en vele anderen afgelegd hebben.

Ik wil je in dit boek graag alles vertellen over wat ik gedaan heb en je ook praktische oefeningen meegeven, zodat jij hetzelfde kunt doen.

IK WIL MIJN WONDER MET JE DELEN. GA JE MEE OP PAD?



HOE GEBRUIK JE **DIT BOEK?**

Dit boek is vooral bedoeld om je te helpen gezonder te gaan leven en positief in het leven te staan. Hoe moet je dit boek dan lezen? Houd een potlood of balpen bij de hand en probeer de oefeningen uit. Test mijn recepten en probeer alle doelstellingen te behalen en alle tips op te volgen. Niet alleen zul je behoorlijk trots zijn op jezelf, je zult ook veel voldoening halen uit het feit dat het je gelukt is en ik hoop ook oprecht dat je leven er beter van wordt.

WAAR MOET JE BEGINNEN?

Waar je maar wilt. Wil je je eetgewoontes veranderen, ga dan naar het gedeelte over gezonde voeding. Denk je dat je eerst je emotionele welzijn moet aanpakken, blader dan door naar het deel 'Positief denken'. Heb je geen fut meer om te bewegen, lees dan alles over hoe gezond bewegen is en ik weet zeker dat je meteen gaat wandelen. Wil je beter voor jezelf zorgen, ga dan naar het gedeelte over gezond leven en voor jezelf zorgen. Je kunt van het ene deel naar het andere springen, lezen, herlezen, schrijven en weer uitwissen...

Dit is jouw werkschrift en je gebruikt het hoe je dat zelf wilt. Je kunt het personaliseren, versieren, er foto's inplakken, uitspraken en citaten noteren... Alles waardoor jij je beter gaat voelen. Neem het overal mee naartoe, want elk moment is geschikt om te lezen en te schrijven. Ik zou het fantastisch vinden als je het bij je hebt tijdens je chemotherapie en als je je daardoor wat beter gaat voelen.

Samen zijn we sterker!

THEMATISCHE INHOUD

Gebruik dit boek in functie van je behoeftes, verlangens of gemoedstoestand op een bepaald moment. Zeg me wat je zoekt en ik vertel je waar je het kunt vinden.



BEN JE VERDRIETIG OF ONTMOEDIGD?

Ga naar bladzijde **200**.



Heb je gedroomd?
Maak er een tekening
van op bladzijde **73**.

**WIL JE WETEN WELKE
VOEDINGSMIDDELEN JE
MOET VERMIJDEN?**

Zie bladzijde **96, 98-99
& 106-108**.



HEB JE KANKER?

Mag ik je een aantal tips geven
om beter met je ziekte om te gaan?

Kijk maar eens op bladzijde **225**.



LUISTER JE GRAAG

NAAR MUZIEK?

Kijk eens op bladzijde **63**.



KRIJG JE CHEMO?

HEB JE LAST VAN BIJWERKINGEN?

IK GEEF JE WAT TIPS OM DIE TE BEPERKEN

OF VOORKOMEN OP BLADZIJDE 155 & 175-177.

**BEN JE BOOS OF
GEFRUSTREERD?**

Ga naar bladzijde **181**.



**WIL JE WETEN WELKE VOEDINGS-
MIDDELEN HET GEZONDST ZIJN?**

zie bladzijde **96 & 98-100**.

**BEN JE VERLAMD
DOOR ANGST?**

Ga naar bladzijde **218-219**.