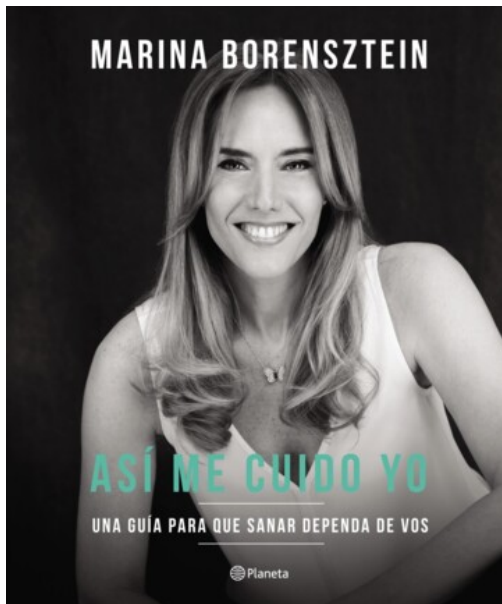




Fecha de publicación:
05/01/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy

Así me cuido yo

Marina Borensztein

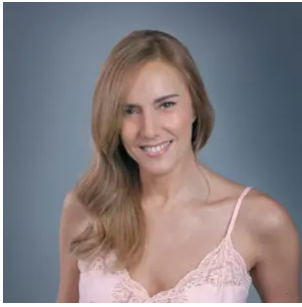
Una guía para que sanar dependa de vos

“Sabía que tenía que ocuparme de mi mente, de mi cuerpo, de mi espíritu pero no sabía por dónde empezar. Leía mucho, buscaba información. Mientras, lo escribía todo.”

En 2011, Marina Borensztein fue diagnosticada con un cáncer de mama bilateral. Su libro *Enfermé para sanar* es el testimonio conmovedor y sincero de esa experiencia: la angustia, la incertidumbre, la búsqueda de respuestas, la relación con la medicina tradicional y los cambios que la enfermedad trajo a su vida.

Como señala Oscar Martínez en el prólogo a este segundo libro, Marina logró transformar esa experiencia límite en “una oportunidad para su formidable desarrollo”. Aquí reúne las lecciones aprendidas y puestas en práctica, que constituyen lo que ella llama “mi trabajo personal”. Con gracia y humor, expone el conocimiento adquirido luego de años de investigación sobre múltiples aspectos del bienestar físico y espiritual: la alimentación natural, el poder de los nutrientes, los hábitos saludables, los beneficios del yoga y la meditación, la importancia de una buena digestión, el ejercicio como aliado fundamental y, sobre todo, la confianza en el poder sanador que reside dentro de cada uno de nosotros. Para ello leyó y se documentó aquí y en el exterior, y se valió del aporte de profesionales expertos en las distintas áreas específicas.

Bellamente ilustrada, provista de cuadros comparativos, tablas de datos científicos, consejos prácticos, *tips* útiles y recetas para una alimentación saludable, *Así me cuido yo* es una guía integral que, sin pretender sustituir la medicina tradicional, propone un camino para una sanación que contemple a la persona en su totalidad.



Marina Borensztein

«Nací en Buenos Aires, el 1 de octubre de 1966 a las siete y veinticinco de la mañana. Libra, ascendente Escorpio y Caballo de Fuego. Cursé en el “Lengüitas” toda mi escolaridad y en cuarto año elegí letras, porque odiaba las matemáticas y las ciencias. No tenía muy claro qué quería ser ni estudiar, pero me gustaban los idiomas, así que entré en la Universidad del Salvador donde quise aprender a ser intérprete simultánea. Después de un par de años la universidad no me gustó tanto, y un día, agobiada por los exámenes y los diccionarios científicos, decidí abandonar y empezar a estudiar actuación, canto y baile. ¡Entonces sí me sentí en mi elemento! Mi gran maestro de actuación fue Carlos Gandolfo, que me decía que me quería ver ‘embarrada’. ¿La princesa judía “embarrada”? ¿Estaba loco? Me llevó años entenderlo... El barro no era lo mío, a pesar de lo cual hice un unipersonal hermoso que se llamó La hija de en homenaje a mi padre, trabajé en algunos programas de televisión que ni recuerdo, y luego de tener a mi bella hija Malena, compuse el personaje de Marilusa.

Me divertí con ella unos años, hasta que me despedí de la actriz y empecé a escribir para reírme de todo eso, porque lo que siempre funcionó bastante bien fue mi instinto de supervivencia. En 2006 conocí a Oscar, mi gran amor, mi compañero, mi marido. En noviembre de 2011, a pocos meses de nuestro casamiento, recibí la noticia de que tenía un cáncer de mama bilateral. Ese que me sumergió en una búsqueda profunda para sanar heridas, para cambiar mi vida, para compartir con los demás mi “trabajo personal”. La escritura se convirtió en mi gran pasión y ahora puedo decir, orgullosa, que Enfermé para sanar y Así me cuido yo son dos logros que muestran que todo está relacionado con todo. Que soy un montón de cosas para las que me preparé. Pero fundamentalmente, como me dijo Oscar un día, que no hago de otra, sino de mí misma.»