

Titel: Help, mijn mestcellen zijn van slag

Ondertitel: Mestcelactivatie & histamine-intolerantie

Uitgever: BeLa Boek in Wierden

Schrijver: Gonnie van de Lang

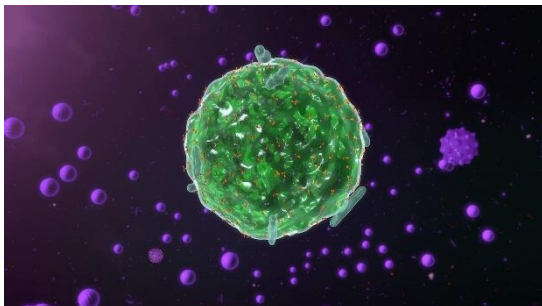
Prijs: €36,95

Eindelijk is er een Nederlands boek over mestcelactivatie. Geen overbodige luxe als je je realiseert dat 17% van de wereldbevolking in min of meerder mate last heeft van deze aandoening. Gonnie van de Lang is zelf ervaringsdeskundige en kan dus uit de eerste hand vertellen over mestcellen en wat deze allemaal kunnen aanrichten in je lichaam en je geest. Dit boek is bedoeld voor patiënten en behandelaars, maar staat niet vol met allerlei medische termen. Het is in een heldere en persoonlijke stijl geschreven, waardoor je als lezer met symptomen al gauw herkenning voelt. Gonnie had al een medische achtergrond. In de loop van haar ziekteproces is ze zich steeds meer gaan concentreren op energetische geneeskunde. Nu houdt zij praktijk aan huis in Wierden en begeleidt mensen via voedingsadviezen, acupunctuur, yoga en coaching.



De opbouw van het boek.

Het boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel belicht zij de medische kant van Mestcelactivatie op een heel toegankelijke manier. Daarna bekijkt ze het totale plaatje en gaat ze in op drie pijlers. Beweging, voeding en innerlijk geluk. Het is een verademing dat naast alle ongemakken van het lichaam ook de mentale kant benoemd wordt



In het tweede deel komt de praktijk aan bod. Wat tot nu toe niet of nauwelijks aangeboden wordt, komt in dit boek juist sterk naar voren. Hoe ga je om met wat je hebt, hoe kun je je aandoening in kaart brengen, welke behandelaar past er bij jou, wat voor voeding geeft geen of nauwelijks klachten, hoe kun je triggers vermijden. Hoe kun je ondanks het feit, dat geactiveerde mestcellen je opjagen, toch uitkomen bij een leven met minder stress. Kortom, dit tweede deel

geeft handvatten en richtlijnen, die zeker van pas zullen komen. Omdat alles ook door haar zelf doorleefd is, spreken de voorbeelden ook meer aan. Zij is met vallen en opstaan door dit hele proces gegaan en heeft al haar ervaringen en al haar research in een boekvorm gegoten.

Het derde deel gaat in op de noodzaak om, ondanks je rare uitfreakende lijf, toch naar manieren te zoeken, die het leven wat gemakkelijker maken. Ontspanning is essentieel. Dus geen heftige fitness of 10 kilometer hardlopen maar rustige oefeningen, die lichaam en geest kalmer maken. Hierbij moet je denken aan mindfulness, yoga, qigong. Zij heeft op Soundcloud veel oefeningen ingesproken, die je hierbij op weg kunnen helpen.

In dit boek vind je geen moeilijke medische verhandelingen maar wel handige informatie, die je moet weten als je begint met het ontdekken van je aandoening (MCAS= Mestcel Activatie Syndroom). Mestcelactivatie uit zich op zoveel verschillende manieren en kan verschillende organen aantasten en is voor de normale specialist al een puzzel, die hij/zij niet vaak oplost. Dit boek informeert ons op een zeer gedegen manier maar gaat niet in op alle medische implicaties van MCAS.

Het hebben van MCAS-symptomen zorgt voor heel veel onzekerheid omdat je je wel degelijk heel naar voelt, maar er maar weinig tot geen doctoren zijn, die deze aandoening serieus nemen. Dit boek zorgt er ook voor, dat je goed voorbereid een behandelaar kunt zoeken, die bij jou past. Ook kun je al heel ver komen, door de richtlijnen in dit boek op te volgen.

Sommige mensen met IC/BPS zullen zich afvragen, waarom dit boek nu juist voor hen heel erg geschikt is om te lezen. MCAS kan zich ook richten op de blaas en daar IC/BPS veroorzaken. Vandaar dat ik er zeker van ben, dat veel mensen geholpen kunnen worden door dit boek.

Ticky Oltheten

Gonnie van de Lang is als gastspreker uitgenodigd voor onze lustrumviering op 14 oktober 2023.

Een uitgebreide dieetlijst kun je op haar site bestellen.

www.vandelang.nl