

Zelfzorgboek: Op weg naar een nieuwe balans met MCAS

Medio september 2024 is het tweede boek over MCAS (Mestcelactivatiesyndroom) geschreven door Gonnie van der Lang verschenen met als titel Zelfzorgboek: Op weg naar een nieuwe balans met MCAS. Gonnie is verpleegkundige, complementair therapeut, acupuncturist, yogadocent en ervaringsdeskundige op het gebied van MCAS.

Ebook: Zelfzorgboek: Op weg naar een nieuwe balans met MCAS



Het ebook begint met een voorwoord van **Dr. Marten Otten. Hij is MDL-arts** en werkzaam bij de **Buikpijnpoli in Amsterdam** (www.buikpijnpoli.nl) en MCAS specialist.

Daarna wordt er in 14 modules stap voor stap uitgelegd wat MCAS is, hoe de signalen allemaal te herkennen zijn, hoe de diagnose gesteld kan worden en wat eraan te doen is. Hierdoor leert u MCAS beter te begrijpen en kunt u aan de slag om een nieuwe balans te creëren. Door MCAS holistisch en functioneel te benaderen is verbetering mogelijk.

Er kan veel kennis en inzicht opgedaan worden door bijvoorbeeld iedere week een module door te lezen en de opdrachten en ingesproken oefeningen uit te voeren. Daarnaast zijn er ook videopodcasts met gesprekken, meditaties en andere ondersteunende filmpjes te beluisteren en te bekijken.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn o.a. de hersenen, het zenuwstelsel, de hormonen, de darmen, de spijsvertering, de huid, het immuunsysteem, de invloed van triggers, histamine, de werking en de functie van uw mestcellen.

MCAS is zeer complex en de behandeling ervan vergt veel geduld

MCAS is zeer complex en de behandeling ervan vergt veel geduld, doorzettingsvermogen en een goede begeleiding. **De oorzaak van de ziekte is voor iedereen anders dus er bestaat geen 'one-size-fits-all' behandeling.** Deze is maatwerk en bevat een breed scala aan onderzoeken en leefstijladviezen zoals dieet, voedingssupplementen, ontspanningsoefeningen en medicatie.

Aan de hand van het boek kunt u uw klachten in kaart brengen, zodat het makkelijker wordt om een gesprek te voeren met uw arts(en), zodat u niet alleen begrip, maar ook de juiste diagnose en behandeling krijgt. De meeste artsen zijn (nog) niet (goed) bekend met MCAS.

Commentaar van Natuur Diëtisten Nederland



Gonnie van der Lang heeft er de afgelopen jaren met haar boeken, hulpmaterialen, lezingen, artikelen, webinars en opleidingen hard aan gewerkt om meer bekendheid voor MCAS te krijgen zowel in Nederland als in België.

Dit ebook is een verdieping van haar vorige boek 'Help, mijn mestcellen zijn van slag'. Het is een waardevolle aanvulling vooral voor wat betreft de ingesproken meditaties en andere videopodcasts met gesprekken en filmpjes met achtergrondinformatie. Door op de linken in het ebook te klikken wordt u doorgeleid naar de opnames. De boeken zijn heel goed los van elkaar te gebruiken.

Het ebook en andere hulpmaterialen zijn te koop via MCAS

Nederland: www.mestcelactivatie-syndroom.nl

Lees ook op de site www.natuurdiëtisten.nl :

[Boekrecensie: help mijn mestcellen zijn van slag.](#)

[Mestcelactivatie-syndroom-mcas.](#)