

Anna Chojnacka: 'Kilimanjaro als medicijn' De diagnose, de zoektocht, de expeditie. Uitgeverij Luitingh Sijthof, Amsterdam 2016. ISBN 97890 24567041 (MS/ Alternatief/ ED) Zie ook: <http://www.lsamsterdam.nl/boek/kilimanjaro-als-medicijn/>

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Covertekst: 'Anna Chojnacka is dertig als ze de diagnose MS krijgt. De schok is groot. Ze staat midden in het leven met een bloeiend bedrijf en een jong gezin. In haar zoektocht naar een leven zonder heftige medicijnen leert ze 'Iceman' Wim Hof kennen. Om sterker te worden volgt ze zijn extreme trainingen en onder zijn leiding beklimt ze met succes en in recordtijd de Kilimanjaro.

Tijdens deze zware klimtocht op zoek naar hoop, liefde en genezing blijkt het grootste inzicht uit onverwachte hoek te komen.' Boek van 304 pagina's.

Over de schrijfster:

Anna Chojnacka is getrouwd en heeft twee kinderen. Ze is ondernemer en (mede) oprichter van 1%Club, Nailab en Enginn. Ze debuteerde met *De Poolster*, over haar jeugd in Polen en Nederland. Zie ook: <http://www.annachojnacka.nl/>

Leesfragment:

<http://www.lsamsterdam.nl/boek/kilimanjaro-als-medicijn/>

Recensies/Extra:

<http://msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/noord-en-midden-limburg/boeken-verhalen-over-ms-voor-en-door-medestrijders/kilimanjaro-als-medicijn-anna-chojnacka/>

'(...)Na de diagnose ontdekt Anna dat artsen gebonden zijn aan hun protocollen, maar zij wil meer. Ze is ziek, maar voelt zich niet ziek, brengt weinig tijd door in ziekenhuizen, heeft nauwelijks contact met artsen, maar is toch 'ziek'.

In haar zoektocht naar hoop en acceptatie van haar diagnose leert ze 'Iceman' Wim Hof kennen, medisch 'wonder' en vooral bekend door zijn kouderecords en de Wim Hof Methode. Na de diagnose ontdekt Anna dat artsen gebonden zijn aan hun protocollen, maar zij wil meer. Ze is ziek, maar voelt zich niet ziek, brengt weinig tijd door in ziekenhuizen, heeft nauwelijks contact met artsen, maar is toch 'ziek'.

In haar zoektocht naar hoop en acceptatie van haar diagnose leert ze 'Iceman' Wim Hof kennen, medisch 'wonder' en vooral bekend door zijn kouderecords en de Wim Hof Methode. (...)'

<http://www.opzij.nl/shop/kilimanjaro-als-medicijn/239940135158/kopen.html>
<https://nl-nl.facebook.com/kilimanjaroalsmedicijn/>

Bol.com, Fredy Blom: '(...) Op haar eigen wijze onderzoekt zij alle opties en besluit tot afzien van medische interventies en het maximale uit het leven halen. Het contact met Wim Hof brengt haar tot zelfonderzoek: wat zijn mijn grenzen, hoe zijn die op te rekken en wat brengt mij dat? Er blijkt veel mogelijk, tot de beklimming van de Kilimanjaro (5895 m) aan toe. In drie dagen en in zomertenuue. Beeldend beschrijft zij

voorbereiding, groepsproces, angst en twijfel, en tenslotte de tocht zelf. Als lezer voel je de kou, de grote vermoeidheid, de angst het niet te halen. Maar vooral ook de kick. De uiteindelijke winst laat zich niet vertalen in de zekerheid van genezing, maar leert dat lichaam en geest een eenheid zijn en dat liefde en hoop altijd tot de mogelijkheden behoren. De persoonlijke ervaringen van de auteur met de 'Wim Hof-methode' staan centraal: grenzen overstijgen en optimaal profijt uit jezelf halen. (...).'