

Saskia Ebeli: 'Je lijf, je looks, je leven' Uitgeverij Scriptum, Amsterdam 2017 ISBN 97890
Zie ook: <https://www.scriptum.nl/boeken/lijf-looks-leven/> (Kanker/ Borstkanker/
Informatief/ ED/ AG)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

'Wat de ziekte doet met je uiterlijk is een onderbelicht aspect van kanker. En dat is zonde, want er zijn wel degelijk manieren om je jezelf te kunnen blijven voelen. Met aanpassingen in je huidverzorging, dieet, make-up en je kleding kun je heel veel doen. Dit boek gaat niet over verbergen dat je ziek bent maar over jezelf opnieuw uitvinden en daar kracht uit putten. Omdat het leven doorgaat. Ook met kanker.'

(<http://www.saskiaebeli.nl/#/boek>)

Boek van 224 pagina's waarin schrijfster Saskia Ebeli die zelf borstkanker kreeg laat zien hoe goed voor jezelf en het uiterlijk zorgen, een onderbelicht onderwerp bij kanker, iemand sterker kan maken, helpen kan, bij het leven met kanker. Aan bod komen onderwerpen als: haaruitval, stijlvolle hoofdbedekking, make-up en cosmetica, gezonde voeding, bewegen, ontspannen en prioriteiten stellen. Geïllustreerd met talloze foto's.

Covertekst: 'Toen schrijfster Saskia Ebeli op haar 33e kanker kreeg, besloot ze om stijlvol en 'gezond' door deze periode te komen. Niet alleen uit ijdelheid, maar vooral om haar identiteit als vrouw en als mens niet kwijt te raken en om regie te houden over haar leven. Ze ging te rade bij de beste artsen en onderzoekers van Nederland en verzamelde informatie over alles wat invloed heeft op je uiterlijk en welzijn tijdens kanker. Ze ontdekte hoeveel je zelf kunt doen om je beter te voelen en dat je sommige bijwerkingen van de behandeling zelfs kunt voorkomen. Maar dan moet je wél de juiste informatie tot je beschikking hebben. De stylingtips en prachtige fashionfotografie laten zien wat er allemaal mogelijk is op het vlak van kleding en make-up. Aan bod komen onderwerpen als: haaruitval door chemotherapie, stijlvolle hoofdbedekking, make-up en cosmetica, gezonde voeding, het belang van beweging, ontspanning en prioriteiten stellen. Met behulp van dit boek wordt het dagelijks leven weer iets lichter. Want het is allemaal al erg genoeg.'

<https://www.scriptum.nl/boeken/lijf-looks-leven/>

'Als je kanker hebt kun je kaal worden, aankomen, afvallen of een borst kwijt raken. Als vrouw kunnen deze uiterlijke veranderingen heel ingrijpend zijn. Wat de ziekte doet met je uiterlijk is een onderbelicht aspect van kanker. En dat is zonde, want er zijn wel degelijk manieren om je jezelf te kunnen blijven voelen. Met aanpassingen in je huidverzorging, dieet, make-up en je kleding kun je heel veel doen. Dit boek gaat niet over verbergen dat je ziek bent maar over jezelf opnieuw uitvinden en daar kracht uit putten. Omdat het leven doorgaat. Ook met kanker.'

Over de schrijfster:

Schrijfster Saskia Ebeli studeerde Media en Cultuur aan de Universiteit van Amsterdam en een jaaropleiding Camerajournalist bij de Open Studio Amsterdam. Zij geeft lezingen over mode, identiteit en communicatie en schrijft artikelen, film- en theaterteksten. Zij laat zien hoe het uiterlijk een brug slaat tussen onze binnenwereld en de buitenwereld. Ze legt de psychologie achter de mode bloot en laat zien hoe je daar je voordeel mee kunt

doen. Over dit onderwerp geeft zij lezingen en workshops en schrijft ze artikelen voor verschillende opdrachtgevers. Zie ook: <http://www.saskiaebeli.nl/>

Wat viel op:

De manier van omgaan met kanker en persoonlijke verzorging van de schrijfster zélf komen in het boek wel aan de orde, maar de nadruk ligt toch op informatie over allerlei onderwerpen leveren en tips. Die zijn van uiteenlopend karakter: over kleding en dan niet alleen soort kleding, maar ook stofgebruik en pasvorm, voedingstips en daarbij ook ingaan op eetlust, misselijkheid. Verzorging van de huid, bewegen ontspanning en nog veel meer. Dat alles is mooi geïllustreerd en goed vorm gegeven.

De schrijfster heeft zich laten adviseren door verschillende experts zoals in de disclaimer op pagina 13 staat. Ook goed dat ze in de disclaimer schrijft dat het tips zijn, die nooit boven adviezen van de eigen behandelaren gaan. Maar fijn dat er nu een boek is waar dit onderbelichte aspect nu in beschreven staat.

Citaten:

Pag.13: 'Dit boek staat voor een gedachtegoed. Namelijk dat het leven door mag gaan als je ziek bent. Dat je jezelf kunt blijven. Dat je je vrouw kunt blijven voelen.'

Pag.91: 'Na goed zoeken vond ik mijn inspiratiebron in de looks van donkere vrouwen met ultrakort haar of zonder haar. Deze vrouwen zijn kaal uit overtuigingen laten zien hoe mooi een vrouw kan zijn zonder haar.'

Pag.194: 'Verder kun je als je misselijk bent
Kleine slokjes cola drinken. Bij sommige mensen helpt dit.
(...)'

Pag.239: 'Goed zorgen voor jezelf gaat natuurlijk niet alleen over praktische zaken. Je gevoel volgen, ruimte maken voor dat wat je nodig hebt en hulp vragen horen daar ook bij.'

Extra: <https://www.lijfloooksleven.nl/>
<http://www.saskiaebeli.nl/#/boek/> : '(...) Dit boek gaat over alles wat je als vrouw met kanker kunt doen om goed voor jezelf te zorgen. Het biedt een schat aan informatie en inspiratie die je helpt om jezelf staande te houden in deze moeilijke tijd. *Je Lijf Je Looks Je Leven* spreekt je aan als mens. Omdat je zo veel meer bent, dan alleen patiënt.'
<https://www.lijfloooksleven.nl/media/>