

Carina van Welzenis: lyme style - Voor chronische lymepatiënten én hun mantelzorgers, Uitgeverij Boekscout, Soest, 2020, ISBN: 9789463898867 (Ziekte van Lyme Thema's: Coping, Emoties, Erkenning, Evenwicht, Informatief, Lotgenoten, Medicijngebruik, Persoonlijke relaties, Zorgbelasting, AG, ED)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Een boek vol praktische, makkelijk toepasbare en goedkope ideeën, recepten en oefeningen, waarmee jij je voeding en je lifestyle direct kunt gaan veranderen. Door het optimaliseren van zoveel mogelijk randvoorwaarden, blijft er maximale energie over voor het lichaam om tegen de Borrelia te vechten. Kies die dingen die je aanspreken en probeer het gewoon! En je bespaart meteen een heleboel op de medische kosten! Voor de mantelzorger is het hele boek ook zeer bruikbaar, voor hen is speciaal een hoofdstuk geschreven. Handige tips, websites, zelfzorgoefeningen helpen de mantelzorger vooral zichzelf gezond te houden om zo het zware mantelzorgwerk te kunnen blijven volhouden.

Om chronische ziektes te kunnen behandelen is een total approach nodig. Hierbij is onder andere onderzoek naar infectieziektes en dysbiose van de darmen noodzakelijk. Ook wordt aandacht aan het immuunsysteem besteed betreffende allergieën en sensibilisaties. Leefstijl, voeding, sport en relaxatietechnieken worden aangepast. Deze therapie strategieën zijn voor de behandeling van chronische ziektes waaronder Lyme een "must". Dit boek geeft u inzicht en inspiratie om verbetering in uw situatie mogelijk te maken.

- C.A. Schroeter, Dr, MSc

Over de auteurs:

Carina van Welzenis (1967) is getrouwd en moeder van vier twintigers. Sinds 2016 weet zij dat ze zelf chronisch Lyme heeft en dat het al sinds de kleutertijd aanwezig is. Carina is HBO opgeleid en heeft veel kennis over de medische wereld, voeding en de fytotherapie. Zij heeft altijd een bruisend leven gehad. Met de acceptatie dat er zeker veel beperkingen zullen blijven heeft zij leren leven. In twee jaar tijd heeft ze dit positieve handboek vol tips, recepten en oefeningen in stukjes kunnen schrijven. Het heeft haar uiteindelijk veel geld bespaard op de medische kosten. Carina hoopt dat de lezer veel inspiratie en kracht uit het boek mag halen.

Voor meer informatie zie www.lyme-style.com

Inzien:

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=10247> → Inkijk