

Samenwerken voor een gezonde buik en een goed buikgevoel



We kennen het allemaal: de knoop in de maag of die vlinders in de buik. Darmperikelen: wie heeft er niet mee te maken? De media staan er bol van en er wordt driftig geblogd en gevlogd over gezonde darmen. Voeding speelt een grote rol in het debat dat wij met zijn allen via de social media voeren.

Door Suzanne Bos-Heerkens

We hebben de 'rauwkosthype' en de angst voor gluten nog niet achter ons of er popt wel weer iets anders op dat ons bezighoudt. Tegelijkertijd zien we dat er veel wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar darmgezondheid, onze darmflora en de invloed daarvan op onze mentale en fysieke gezondheid. Dus artsen en wetenschappers zijn op dit terrein ook (wereldwijd) betrokken en actief.

Kortom, informatie genoeg zou je denken. Maar toch.....veel mensen zien door de bomen het bos soms niet meer.



Terug naar de kern

Met Judith vind ik het belangrijk dat niet alleen kinderen maar ook volwassenen leren hun eigen 'buikgevoelens/gut feelings' te vinden en daarbij de regie zelf in handen nemen. Dat is lastig voor velen, in een tijd waarop er veel informatie en prikkels van buitenaf zijn. Ik vertelde daarom die avond over mijn boek Buikgevoel. Nadat ik op mijn 21e te horen kreeg dat ik darmkanker had, stortte mijn wereld in. Maar ik kwam er sterker uit en de ruim 20 jaar 'darmervaring' resulteerde in Buikgevoel, dat onder meer gaat over onze buikgevoelens (een vorm van intuïtie die vanuit de darmen komt). Ik breng wetenschap samen met ervaring en hoop met mijn boek mensen te laten zien dat ze zelf vaak kunnen voelen waar hun klachten vandaan komen en ook hoe ze het systeem weer kunnen 'resetten'. "Terug naar de kern", hoorde ik na afloop iemand in de zaal zeggen. Daar draait het om; onze hersenen en darmen werken namelijk al vanaf de geboorte samen.

Emoties en eten

Na een intensief maar positief eerste deel van de avond, verscheen buikdanseres Judith Bartels om ons contact te laten maken met onze buiken. Inga Frenay, mesoloog, legde in het tweede deel uit dat heel veel klachten te maken hebben met het functioneren van de buik. Acupuncturist Duanyang Zhang gaf aan dat mensen met darmklachten vaak niet meer zijn verbonden met het belangrijke proces van de vertering. Ze gaf daarna goede buiktips.



De sprekers waren het erover eens dat emoties grote invloed hebben op de darmen en omgekeerd en dat we terug moeten naar de kern, dat buikgevoel. Dat kan alleen als er naar de hele (gezins en leef-) situatie wordt gekeken en er tijd wordt genomen. Evenwichtige voeding, ontspanning, meditatie, hypnotherapie, yoga, de juiste ademhaling, beweging en structuur zijn wegen die kunnen leiden naar een goede darmgezondheid. De rol van voeding is groot. Onvolledige en onjuiste informatie vanuit de (social) media over voeding kan – hoe goed bedoeld ook – volgens Dr. Linda Wanders van Stichting Darmgezondheid onrust bij mensen veroorzaken. Een goede sfeer en eten zonder stress is essentieel voor je buikgevoel. En let erop dat je rustig eet en goed kauwt, het is niet alleen belangrijk voor je buikgevoel maar volgens Eva Muller ook voor je mondgezondheid.

Voor een video compilatie van het Buik Event, geproduceerd door Laura Elsmann van Fabulousbusiness tv kijk je op: <https://youtu.be/yFb7mbjgcZE>

Samen sterk

Aan het einde van de avond werden ook andere aanwezigen geïnterviewd, zoals Naomi Bos van CCUVN. Naomi wil als vrijwilliger de ziekten Chronisch Colitis bekender maken en laten zien dat je niet alleen bent. Daar draait het naar mijn idee om; samen sterk staan voor een gezonde buik en een goed buikgevoel. Niemand zou daarin alleen moeten staan.



Met dank aan bovengenoemde personen en organisaties én aan Astrid Cattel (presentatie), Gijs de Vries (fotograaf), Karin E. Glaser (Orthomoleculair Natuurgeneeskundig specialist), Rob Haas (muziek), Erik-Alexander Richter (arts en immunoloog) en Sacha Prins (osteopaat en opleider). Verder dank aan alle aanwezigen en degenen die hebben geholpen bij het organiseren van het Buik Event.

<http://www.buikgevoel.net/>
<https://kinderbuikenco.nl/>
<https://www.facebook.com/allyouneedishealth/>
<http://www.darmgezondheid.nl/>
<https://www.crohn-colitis.nl/>
www.bojun.nl
www.sterkmesologie.nl

WAT IS NU ECHT GOED VOOR ONS EN ONZE BUIK?

Buik Event

Op 18 januari jl. vond in Baarn het Buik Event plaats. Een eerste event in de reeks events ten behoeve van het goede doel 'All You Need Is Health' van Eva Muller, tandarts, initiator en ondernemer. Het was een sfeervolle, informatieve en persoonlijke avond met één gemeenschappelijk doel; aandacht schenken aan die 'sparkle' van levenslust en de kracht van de buik!

Judith Deckers, MDL Kinderarts en schrijfster van De kinderbuik beet het spits af. Ze vertelde onder meer over haar ziekenhuis Kinderbuik & co: het eerste ziekenhuis in Nederland waar er wordt gekeken naar het hele kind en waar kinderen met alle langdurige klachten welkom zijn, zodat ze zelf de regie over hun leven kunnen nemen. De deelnemers aan het event waren zichtbaar geraakt toen Judith vertelde dat er in Nederland maar liefst 800.000 kinderen zijn (1 op de 5) met een chronische aandoening en 100.000 kinderen met langdurige buikpijn 'zonder oorzaak'.

