

# or hun boeken

## Luisteren naar je lijf

***Omarm je Darm* is het boek dat ze zelf 25 jaar geleden had willen lezen, toen ze de diagnose Crohn kreeg. In haar boek laat lichaamsgericht coach en oud-Crohniek redactielid Elda Dorren, mensen met darmproblemen zien wat ze zelf kunnen doen om hun ziekteklachten te verminderen. 'Pak de regie, hoor je vaak. Maar hoe doe je dat? De sleutel, ontdekte ik, is aan de slag gaan met wat je lichaam je vertelt.'**

Voor Elda staat vriendschap sluiten met je lijf voorop. Wat dit precies inhoudt en hoe je dit doet, staat in haar holistische handboek voor mensen met darmklachten zoals Crohn, colitis of een prikkelbare darm. 'Het boek bevat onder meer 65 praktische oefeningen, video's en een werkboek met extra oefeningen en inspiratie.' Het helpt je om minder in je hoofd te zitten en beter te luisteren naar je lijf. 'Ik had 25 jaar geleden al het vermoeden dat emoties, stress en spanningen invloed hadden op mijn darmen, maar als ik daar in het ziekenhuis naar vroeg, werd dat toen weggewuifd.'

### Darmbrein-as

Inmiddels blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat er wel degelijk een relatie bestaat tussen de darmen en je brein. De darmbrein-as zorgt er bij mensen met IBD zelfs voor dat ze een grotere kans op depressies hebben. 'In de afgelopen jaren ben ik zelf op zoek gegaan naar antwoorden. Het begint ermee dat niemand een chronische ziekte wil krijgen. Een natuurlijke reactie daarop is om er boos en verdrietig over te zijn. Door hier heel veel over te lezen, opleidingen te volgen en talloze oefeningen te doen, heb ik geleerd om mijn ziekte te accepteren. En om mijn emoties, die ik lange tijd had weggedrukt, echt te doorvoelen. Dat was niet altijd leuk, maar het werkt echt. Hierdoor kon ik mijn ziekte accepteren. Dat gaf rust in mijn hoofd en in mijn darmen. En het gaf me meer energie. Energie om leuke dingen te doen.'

### Aan de slag

Deze ervaringen en het verkregen inzicht, waren voor Elda de reden om als lichaamsgericht coach aan de slag te gaan. 'Vorig jaar ontstond het idee voor mijn boek.'



Met zeven thema's waaronder acceptatie, leefstijl en stressregulatie, krijg je handvatten om te leren luisteren naar je lichaam en hoe je hierop kunt reageren, met bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of meditatie.'

'Het boek is onder andere voor mensen die, ook al zijn ze onder behandeling in het ziekenhuis, het gevoel hebben: is dit alles? Wat kan ik zelf nog doen aan mijn vermoeidheid of andere klachten? Gelukkig kun je zelf veel doen, want je lichaam heeft een enorm zelfhelend vermogen. Het boek biedt geen *quick fix*, maar wel die handvatten die je helpen om meer rust en balans in je leven te krijgen. En als bonus hopelijk ook minder klachten.'

## Boek bestellen

Het handboek en het werkboek *Omarm je Darm* kosten samen € 35,90 en zijn te bestellen via Bol, Bruna en bij je favoriete boekwinkels.