

# ‘De omslag die we maakten was cruciaal’

Kunstenaar Charlotte De Baere (33) kreeg de diagnose prikkelbare darmsyndroom (PDS) na klachten van hevige buikpijnen. Ze gooide haar dieet om – mét resultaat – waarmee haar leven een nieuwe wending nam. Ze kiest nu voor een cyclische levensstijl waar voeding onlosmakelijk deel van uitmaakt.

*Wanneer merkte je dat er iets aan de hand was?* “Rond mijn vijftiengste had ik last van hevige buikpijnen. Het werd zo erg dat het mijn leven ging beheersen en me bemlemmerde in mijn dagelijkse activiteiten. Nu weet ik dat het een ontstekingsreactie van mijn lichaam was. Onze darmen zijn één van onze breinen, naast de hersenen en het hart; bij vrouwen ook de baarmoeder. Ze geven aan wanneer er iets niet pluis is, vaak door een ontsteking.”

*Waarop reageerde jouw ‘darmbrein’ volgens jou?* “Dat was een samenloop van omstandigheden. Aan de basis lagen een aantal moeilijke gebeurtenissen. Ik zat letterlijk en figuurlijk niet goed in mijn vel. Dus bleef ik in het begin vaak in bed. Later ben ik zelfs eens naar de spoedafdeling gegaan omdat het zo erg werd. Mijn huisarts verwees me door naar een darmspecialist, ik onderging een colonoscopie, allemaal zonder resultaat.”

*Dan krijg je de diagnose prikkelbare darmsyndroom ...* “Inderdaad. Ik werd daar ontzettend onzeker van. Mijn lichaam gaf me heel duidelijk signalen dat er iets niet goed zat, maar ik slaagde er niet in om die signalen te interpreteren. Dus ging ik mijn voedingspatroon veranderen in de hoop dat dat iets zou opleveren.”

*En?* “Het werkte! Ik had ondertussen veel gelezen over PDS. Op basis daarvan begon ik een aantal voedingsgroepen te schrappen, eerst gluten en later ook lactose. Ik voelde dat mijn lichaam daardoor de rust kreeg die het nodig had, maar het was nog steeds

niet helemaal beter. Pas toen ik mijn partner leerde kennen, is voor mij de echte magie begonnen.”

*Hoezo?* “Dankzij hem ben ik biologisch gaan eten en zo veel mogelijk lokaal. Dat heeft veel veranderd. Je eet bewuster wanneer je weet waar je voedsel vandaan komt, waardoor je ook beter kan luisteren naar je lichaam. Het is voor ons een vanzelfsprekendheid geworden omdat onze voeding resoluut deel uitmaakt van onze cyclische levensstijl.”

*Wat houdt die cyclische levensstijl in?* “Ik ben heel bewust bezig met mijn vrouwelijke cyclus. Wanneer ik mijn maandstonden heb, zit ik in de winter van mijn cyclus, een tijd van naar binnen keren en zuivering. Dan heeft

## Charlotte de Baere: ‘We doen aan zelfheling door onze voeding’

mijn lichaam warmte en troost nodig en zal je me niet snel rauwkost zien eten of een glas wijn drinken. Tijdens mijn eisprong daarentegen, het zomerseizoen van mijn cyclus, kan mijn lichaam wat meer aan en geeft de frisheid van rauwe groenten me net energie. Ook volgen we de seizoenen. De wisselingen zijn een fijne weergave van de cycli van het leven waar we als mens deel van uitmaken.”

*Voeding is daar dus een heel belangrijk deel van?* “Exact. Door bewust te kiezen voor lokale en biologische producten, door te weten waar je voeding vandaan komt, sta je bewuster in het leven en kan je beter luis-

teren naar de noden van je lichaam op een welbepaald moment. Wat we ook doen is een techniek uit de kinesiologie toepassen waarbij we ons lichaam als een soort pendel gebruiken. Als ik thuis voor de kast sta, of in een winkel, vraag ik aan mijn lichaam of dit product nu goed voor me is. Aantrekken of afstoten. Iedereen kan een dergelijke taal met zijn lichaam opbouwen. Het is een kwestie van intuïtie en vertrouwen.”

*Heb je nog last van je darmen?* “Nee, niet meer! Ik kan zonder problemen weer genieten van pasta met kaas, iets waar ik een paar jaar geleden al ziek van werd door er naar te kijken, want nu maken we die met grondstoffen van hoogwaardige kwaliteit. Door eten te kiezen dat echt voedt, voel ik

mij weer goed in mijn vel. We doen aan zelfheling door onze voeding.”

*Heb je nog een laatste bedenking?* “De omslag die we maakten was cruciaal. Niet alleen om van mijn PDS af te geraken, maar voor onze hele leefgewoonte. Kiezen voor eten dat ons voedt, omdat het ons voedt. Enkel zo kunnen we een goed functionerend mens zijn in een goed functionerend lichaam.”

Tekst: Lisa Philips. Ze studeerde bij Landwijzer en houdt van koken, haar keukentuin en verhalen vertellen. Een uitgebreide versie van het interview lees je via [woeste-grond.be](http://woeste-grond.be).