

Bijna allemaal hebben we weleens zo'n moment van 'hè?' als we op de weegschaal staan en tot de ontdekking komen anderhalve kilo zwaarder dan de avond tevoren te zijn, of dat we onze spijsvertering niet meer aankrijgen die een week geleden nog prima paste.

De kans bestaat dat je opgeblazen of geconstipeerd bent, dat je water vasthoudt of last hebt van een combinatie van alle drie.

*Darmeuforie* van gastro-enteroloog dr. Robynne Chutkan is een baanbrekende gids voor spijsverteringswelzijn, en bevat een programma waarmee vrouwen eindelijk de middelen in handen krijgen om hun spijsverteringsproblemen echt en blijvend te verhelpen.

Dr. Chutkan legt uit wat de voornaamste oorzaken zijn van een opgeblazen gevoel en darmgas, biedt stappen om symptomen te verlichten en beschrijft een plan voor voeding en lichaamsbeweging voor optimale gezondheid van maag en darmen, met daarin:

- Een fascinerende tocht langs je maag-darmsnelweg, met uitgebreide uitleg waarom maag-darmproblemen voor vrouwen zo funest kunnen zijn.
- Een verrassende lijst met de meest voorkomende manieren waarop vrouwen in het Westen ongewild de gezondheid van hun maag-darmstelsel verknoeien.
- Een deskundige analyse van de symptomen die kunnen duiden op een ernstige onderliggende aandoening.
- Een compleet, simpel en makkelijk te volgen 10 dagenplan om het darmkanaal schoon te maken, gezonde bacteriën te versterken en het maag-darmstelsel in een goede staat te brengen.

Dr. Chutkans programma is gebaseerd op haar werk met duizenden patiënten en zal je helpen jezelf – en je spijsverteringskanaal – te bevrijden van de onderdrukking van je dagelijkse opgeblazen gevoel, niet-werkende snelle oplossingen en onnodige verrichtingen en recepten. Zorg dat je klaar bent om je darmeuforie voorgoed te bereiken.

Robynne Chutkan, arts, FASGE (Fellow of the American Society for Gastrointestinal Endoscopy), is oprichter van het *Digestive Center for Woman* en sinds 1997 faculteitslid van het Georgetown University Hospital in Washington, DC, en een van de toonaangevende gastro-enterologen van de wereld. Ze is opgeleid in Yale en Columbia en enthousiast snowboarder, marathonloper en vinyasa-yogabeoefenaar. Ze helpt op onverzettelijke wijze haar patiënten een langer, maar vooral beter leven te krijgen.