

Ingrid Willemse is actrice, scenarioschrijfster en presentatrice. Bekend van rollen in onder andere 'Oppassen!', 'Goudkust', 'Spijkerhoek', 'Unit 13' en 'Najib en Julia'. Sinds een paar jaren woont ze afwisselend in Los Angeles en Hilversum en ligt het grootste accent van haar werkzaamheden bij haar communicatiebureau en het ontwikkelen van storytelling formats. 'Naast wat ad hoc-gelegenheden is het voor de camera staan even wat moeilijker te combineren met al dat gereis.' Maar dat is van tijdelijke aard, want er wordt nu aan een aantal ideeën gewerkt, waarmee Ingrid toch weer voor het oog van de lens zal stralen. 'Ik vind het belangrijk een boodschap uit te dragen die ik van belang acht en waar ik zelf heilig in geloof.' Ingrid werkte sinds haar 14de als internationaal model en had toen al uitgesproken ideeën over bewust en gezond leven, iets wat als een rode draad door haar leven is blijven lopen en wat zich verdiept heeft. 'Uiteindelijk was mijn lichaam mijn instrument waar ik, zoals een topsporter, bewust en goed mee moest omgaan. Huidverzorging vind ik dan ook een 'way of living', wat beslist niet in een potje te koop is.' ForYou Magazine sprak met Ingrid over gezond eten, een goede huidverzorging en het belang van sport en meditatie.

**In gesprek met**

**Ingrid Willemse**

FOTO'S: GOVERT DE ROOS  
VISAGIE: METTINA JAGER



# Eerlijk eten

## Voeding moet voedzaam en zuiver zijn

### WAT ZIJN JOUW IDEEËN ROND VOEDING?

'Voeding moet naast voedzaam ook zuiver zijn: 'eerlijk eten'. Je ziet nu allerlei excessen rond voeding, bijvoorbeeld modieus verpakte gezondheidselixers zoals 'superfoods' en 'rawfoods'. Die zijn op zich prima, maar doordat de commercie zich ermee is gaan bemoeien, worden het hypes en spuit men de boel weer vol met gif om aan een verdienmodel te kunnen voldoen, zodat je als consument uiteindelijk blijmoedig gif zit te eten. Er zit zóveel in ons huidige voedsel dat ziekmakend is. En de prijs die je daarvoor betaalt is altijd te hoog, ook voor de conditie van je huid! Ik ben mij bewust van het grotere plaatje, het milieu en de problemen die in de nabije toekomst nog aan de orde zullen zijn. Ik zet mij daarom graag in om een ander bewustzijn bij consumenten te creëren. Het is echt tijd om drastisch anders met onze voedselketen en fabricatie om te gaan.'

Ingrid is zelf al jong vegetariër geworden en heeft jarenlang macrobiotisch gegeten. 'Mijn visie over eten ontplooidde zich al vroeg vanuit een intuïtief besef. Ik wilde als kind bijvoorbeeld helemaal geen zuivel: geen kaas, geen melk. Ik had tot ongeveer mijn 8ste astmatische bronchitis, en dat was dus een heel wijze keus, want zuivel verslijmt. Rond mijn 11e kwam daar ook nog een sentimenteel besef bij toen ik eieren zat te eten, waar ik opeens dode kuikentjes in zag, en ik ze niet meer door mijn keel kon krijgen.' Dat was het startsein voor Ingrid om als vegetariër door het leven te gaan en wist ze al vroeg over de wantoestanden waarmee dieren misbruikt worden in onze voedselindustrie. 'Het Westen is een oorlogsgebied voor dieren. Hun leed hangt onzichtbaar in onze atmosfeer, maar ademen we als het ware ook in via ons onbewuste gevoel. Dat is karmisch een groot juk.' Voordat Ingrid op haar 14e als model begon, was zij op hoog niveau met sport bezig: dagelijkse turntrainingen en daarna ballet

als opmaat voor de balletacademie. 'Ik was vroeg lichaamsbewust, wat zich rationeel ook vertaalde naar gezondheid en voeding, om zo optimaal mogelijk te presteren. Ik heb het geluk gehad deze bodylanguage vroeg te kunnen ontwikkelen. Mijn ouders steunden mij daar blind in. Mijn principes zette ik toen al voort bij het uitdragen van mijn werk, en ik wist op mijn veertiende dat ik beslist geen reclame zou maken voor McDonald's.'

Toen ze als tienermodel in Amsterdam woonde, kwam ze in contact met verhalenverteller Willem de Ridder, met wie ze radio en hoorspelen maakte en performances uitvoerde. Hij liet haar kennismaken met macrobiotiek. 'Ik heb het consequent 10 jaar als macrobioot volgehouden, en daarbij geen korrel suiker of dierlijk voedsel ingenomen. Daarna ben ik breder gaan eten vanwege het sociale aspect: het is arbeidsintensief, wat mijn actieve leven beperkte bij de prioriteiten die ik toen inmiddels als actrice en scenarist stelde.' Ingrid ziet deze periode als een belangrijke schakel in haar persoonlijke ontwikkeling. 'Macrobiotiek' betekent 'groot leven'. Naast het feit dat mijn huid straalde en ik altijd veel energie had, was ik destijds zo sterk als een ninja. Het is beslist geen dogmatisch anti-kankerdieet, zoals het vooroordeel luidt. Oorspronkelijk komt het uit Japan, waar de eetcultuur een ware kunst is en die draait om hoogwaardigheid, balans, schoonheid en harmonie. Ik leerde in deze periode ook over het belang van de oorsprong van voedsel en biologische en zuivere kwaliteit.'

### WAT ZIJN JE EIGEN EETGEWOONTEN?

'Zoveel mogelijk biologisch. Geen vlees, maar af en toe eet ik niet-gekweekte vis, want ook daar is het bar en boos mee gesteld: groeibevorderaars, hormonen, kleurstoffen, bassins waar de vissen in hun eigen uitwerpselen worden gemarineerd; nou, dan weet je wel hoe het met de kwaliteit gesteld is. Eieren soms, maar biologisch. Veel bruine rijst en andere granen. Aardappelen als uitzondering of soms lekker een patatje. Veel noten, zoals walnoten en amandelen, die ook weer uitstekend voor je huid zijn. Dagelijks nuttig ik veel groentes en fruit die ik als belangrijke schoonheidsmiddeltjes zie: 'beautyfood', voeding en antioxidanten voor een mooie huid. Ik eet geen rauwe sojaproducten; die blokkeren de opname van bepaalde mineralen in je lichaam en beïnvloeden de hormoonhuishouding met oestrogenen. Ook bij mannen. Wel bijvoorbeeld tempé, en ik drink rijst- en amandelmelk,

maar het blijft oppassen: wie fabriceert het? Ik drink veel groene thee en zie niets verkeers in een wijntje en donkere chocolade. Suiker probeer ik zoveel mogelijk te vermijden. Het is een van de grootste huidverouderingsfactoren, naast dat het je botten brozer maakt. Ik kies heel bewust met de radar die ik heb ontwikkeld en luister naar de signalen van mijn lichaam.'

### WAT KUN JE ONZE LEZERS ADVISEREN?

'Word je eigen zoekmachine in het maniakale aanbod dat over je heen wordt gestort, en let op de kwaliteit van wat je eet. Het mooie van deze tijd is dat we niet meer, zoals vroeger, ons eigen eten hoeven te verbouwen. Maar geef de macht over jouw gezondheid daarbij niet uit handen. Er is online veel beschikbare informatie.'

### HOE HOU JIJ JE GEZONDHEID OP PEIL?

Naast bewuste keuzes met eten, sport ik veel. En ik probeer te dealen met de stress die onverbidlijk in deze hectische tijd waarin we leven aan de deur klopt. Stress sloop het hormoonstelsel en vreet diep in je immuunstelsel. Stress is dan ook een van de belangrijkste factoren bij onder meer de veroudering van de huid. Meditatie is een belangrijke tool om te ontstressen. Ik beoefen zelf vipassana-meditatie. Volgens recent wetenschappelijk onderzoek schijnt een half uur meditatie per dag al voldoende te zijn om je geest en lichaam effectief te resetten. Door te mediteren komen, kort door de bocht, gelukstofjes vrij die je huid verjongen. Ook sporten werkt direct positief in op je huid. Naast de conditionele voordelen en het shapen van de spiertonus gaan bij het sporten je poriën openstaan doordat je doorbloeding wordt geactiveerd en je huid beter kan ademen. Ikzelf ben er 'gezond verslaafd' aan. Naast fitness zijn voor mij yoga en Qi Gong een mooie combinatie tussen actief en meditatief zijn: je geest wordt één met de flow van je lichaam.'

### HOE HOU JIJ VERDER JE HUID MOOI?

'Naast de aspecten die ik al genoemd heb, ben ik bewust rond cosmeticaproducten. Veel ingrediënten in crèmes doen namelijk helemaal niks, werken elkaar tegen, of worden ondermijnd door chemische toevoegingen en je eerder fout dan goed doet. Je wordt voortdurend voor de gek gehouden. Tijdens mijn modellenjaren heb ik als uitgeschoten hobby een schoonheidsspecialistenopleiding doorlopen, en daardoor al vroeg een kijkje in de keuken van de cosmetica-industrie gehad. Later, tijdens mijn studie Communicatie,



kreeg ik nog eens de bevestiging uit een marketingboek waarin een van de grondleggers van Revlon werd geciteerd. Hij zei: 'Crème maken we in de fabriek, in de winkels verkopen we hoop!' Cosmetica is big business, en de oververhitte marketingmachine predikt de wonderen waarin we graag willen geloven. Zo is er helemaal geen verschil tussen een dag-, nacht- of een oogcrème. Gelukkig is er de laatste tijd een kentering in de bewustwording rondom de zin en onzin van cosmetica, en is ook hierover veel informatie beschikbaar. Bijvoorbeeld 'Dr. Jetske's Huidboek' van dermatologe Jetske Ultee. Wat de allergrootste oorzaak is van huidveroudering, is de schadelijke invloed van de zon. Een bescherming is daarom ook niet weg te denken uit mijn systeem: ook achter het glas werken de stralen in op je huid en moet je je om de twee uur insmeren met een serieuze, weer liefst natuurlijke beschermingsfactor. Ikzelf pak minimaal factor 30 tot 50. Een huid die beschadigd is door de zon, herstelt niet.

### WELK SCHOONHEIDSADVIES HEB JIJ?

'Het meest ultieme en magische schoonheidsingrediënt is liefde. Waar liefde is, is schoonheid. Dat zet alles in het mooiste licht. Laat je daarom niks aansmeren en gun jezelf de beste keuzes!'

Onze huid  
weerspiegelt onze  
gezondheid