

# Vier je hormonen;

# Zeg JA!

## BONUS INTERVIEW MET PHILIPPINE BORGERS

JE HORMONEN DE BAAS

**Er wordt bij jou aangebeld, je krijgt 5 minuten wereldzendtijd. Iedereen zal jouw boodschap horen. Wat zou je heel graag willen vertellen aan de wereld?**

Ik zou een oproep willen doen om je lichaam te voeden in plaats van te vullen. Vullen betekent je cravings bedwingen met suikers, snelle koolhydraten, transvetten, smaakversterkers, conserveringsmiddelen. Voornamelijk uit pakjes en zakjes uit de voedingsindustrie die gemaakt zijn om jou te laten blijven eten. Na de bloedsuikerpiek volgt onherroepelijk het dal en snakt je lichaam naar meer. Omdat het nog steeds niet gevoed is. Voeden betekent je lichaam voorzien van de juiste brandstoffen en bouwstoffen: vetten, eiwitten en langzame koolhydraten die boordevol vitaminen en mineralen zitten. Voedingsstoffen die je lichaam oprecht voeden. Alleen als jij je lichaam geeft wat het nodig heeft, geeft je lichaam jou de vitaliteit waar je zo naar hunkert. Ik zou mijn voedingspiramide Moeder Natuur laten zien. Het ideale dieet is niet door mij of een wetenschapper noch de zoveelste dieet goeroe ontwikkeld. Het ideale dieet is gedurende miljoenen jaren voor ons ontworpen door Moeder Natuur.



*Carolien van de Kamp*

LIVE & LOVE A HEALTHY LIFESTYLE



### **Waarom ben je dit werk gaan doen?**

Omdat ik meer van waarde wilde zijn voor de mens. En omdat ik een passie heb voor lekker eten. Ik heb bewust een totale switch gemaakt van een succesvolle communicatie carrière naar dit liefdevolle vak. Ik heb ontdekt dat ik erg goed ben in het koken met gezonde ingrediënten en er zo voor te zorgen dat je gezond en lekkerder dan ooit eet. Ik vind het heerlijk om deze liefde over te brengen en mensen te laten ontdekken hoe vitaal je je kunt voelen door anders te gaan eten. Daarnaast ben ik dol op kennis over hoe je lichaam werkt. Ik vind het heerlijk om te puzzelen en mensen die kennis aan te reiken die hen duidelijk maakt waarom ze ergens mee worstelen en wat ze daar zelf aan kunnen doen.

### **Hoe is het volgens jou gesteld met educatie omtrent een gezonde levenswijze voor de Nederlandse vrouw?**

Haha, om deze vraag moet ik heel hard lachen! Maar eigenlijk is het natuurlijk om te huilen!!! Het is bedroevend gesteld met goede informatie over hoe we ons lichaam en geest goed kunnen voeden in de meest brede zin van het woord. Het ergste vind ik nog de informatie die (niet) wordt verstrekt aan zwangere vrouwen.

Daar wil ik nog erg graag mee aan de slag. Er wordt vooral gezegd wat je niet mag eten maar er is totaal geen goede informatie over wat je dan wel moet eten opdat je je foetus goed voedt. En naast het eten natuurlijk ook wat je moet doen en vooral ook laten. Als ik had geweten toen ik zwanger was wat ik nu weet, hadden mijn kinderen waarschijnlijk minder problemen gehad. De foetus wordt namelijk geprogrammeerd, voorbereid op het leven in de grote wereld. Hoe jij eet, je stress-levels, het contact met toxische stoffen tijdens je zwangerschap (en ja je nagellak remover is er daar eentje van, net zoals vele andere cosmetica producten), zelfs de status van jouw darmflora hebben een enorme impact op de ontwikkeling van je kind.

Verloskundigen, huisartsen, specialisten ja zelfs maag-darm-lever specialisten krijgen geen informatie tijdens hun opleiding over wat de rol van voeding is en wat voeding kan bijdragen aan de gezondheid van hun patiënt. In één van de opleidingen die ik heb gevolgd zat een aantal huisartsen en zelfs een maag-darm-leverspecialist die allemaal op zoek waren naar informatie hoe zij hun patiënten beter kunnen maken in plaats van de van de regen-in-de-drup-medicijn-protocollen die je als arts moet hanteren.

Ook de rol van onafhankelijke instituten zoals het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad is niet goed. Ze lopen decennia achter met hun kennis en het duurt veel te lang voordat de adviezen die zij geven zijn aangepast aan de nieuwste onderzoeken. Andere landen zijn daar veel sneller in. En soms zijn hun adviezen totaal niet te verklaren vanuit de wetenschap. Zoals met de vitamine D richtlijnen. In 2008 werd nog geconstateerd dat we in Nederland een groot tekort hadden aan vitamine D. In 2012 werden de aanbevolen bloedwaardes bijgesteld: naar beneden! Daarmee waren we wel in 1 klap van het tekort af... Pfff.



Wat betreft voeding hebben we het nog steeds over de schijf van vijf, terwijl al lang duidelijk is dat je daarmee eerder een probleem veroorzaakt als het gaat om bloedsuikervwaarden, cholesterolwaarden, buikomvang, bloeddruk in vergelijking met bijvoorbeeld het mediterrane dieet. Brood en melk zijn heilig in Nederland. Mijn jongste zoon van 9 moet zich dagelijks op school ten opzichte van zijn klasgenootjes verantwoorden waarom hij geen brood eet en geen melk drinkt. En dan de rol van de voedingsindustrie die met hun marketingtechnieken proberen een suikerbom zoals een ontbijtkoek aan te prijzen als iets gezonds. Of een energiedrankje waarmee je je sportieve prestaties vergroot.

Afin zo kan ik nog wel uren doorgaan. Kortom er is helemaal geen eenduidige informatie over een gezonde levenswijze laat staan dat we er educatie over krijgen op de momenten dat we die nodig hebben. Bijvoorbeeld als we naar de huisarts stappen met een probleem. Of als je overweegt om zwanger te worden.

### **In hoeverre kan je zelf verantwoordelijkheid nemen voor je lichaam?**

Natuurlijk zijn we als volwassen vrouwen verantwoordelijk voor ons eigen lichaam. Daarbij moet je je wel goed realiseren dat er erg veel verwarrende informatiestromen zijn. En dat we op elke hoek van de straat elk moment van de dag tegenwoordig aan allerlei verleidingen worden blootgesteld. Ik heb geen idee hoe groot het aantal moeders is dat serieus denkt dat ze hun kind een gezond tussendoortje geven met een sultana, ontbijtkoek of energiereep. Maar ik vrees dat dat nog erg groot is. Ik heb dat zelf ook jaren gedacht. Het is net als met de opvoeding van je kinderen: pas als je ze alle informatie met liefde hebt gegeven kan je kind zijn eigen keuzes gaan maken en wordt het verantwoordelijk voor zijn eigen acties.

Daarom is jouw programma Carolien ook zo mooi: je geeft de vrouwen de informatie op basis waarvan ze zelf de juiste keuzes KUNNEN gaan maken. Door ze eerst wegwijs te maken in hun eigen lichaam.

### **Ben jij in de loop der jaren anders gaan eten en drinken?**

O ja zeker weten. Ik was vroeger vegetariër. En altijd op dieet. En dat laatste wilde maar niet goed lukken. Bovendien had ik een spastische darm aldus mijn huisarts waarmee ik maar moest leren leven. Waarschijnlijk het resultaat van een dikke darmperforatie die ik als vierjarig meisje had opgelopen. En natuurlijk verkeerde voedingsgewoontes. Tijdens mijn zwangerschappen kwam ik 25 kilo aan. Waarom? Om de simpele reden dat mijn kindjes eiwitten nodig hadden voor hun orgaantjes maar ik als vegetariër daar te weinig van binnen kreeg. En ik vermeed vetten want die waren toch ongezond? Dus mijn hormonen, mijn brein en dat van mijn kids werden niet goed gevoed. En wat doet je lichaam als je zwanger bent maar de foetus krijgt niet genoeg voedingsstoffen binnen: jou meer laten eten!

Nu eet ik al een jaar of drie totaal anders. Dierlijke eiwitten vooral vis en gevogelte en ei naast heel erg veel groente ongeveer een pond per dag. Daarnaast wat seizoensfruit, ongebrande ongezouten noten, gefermenteerde zuivel, af en toe peulvruchten en beperkt glutenvrije granen. Ik drink geen melk, sapjes, limonades etc. Alleen nog heel veel water en thee. Daar begin ik steevast de dag mee: een bekertje mee onder de douche en lekker doortanken.





### **Wat had je veel eerder willen weten?**

Dat een foetus eiwitten en goede vetten nodig heeft. Organen groeien alleen met behulp van eiwitten. De hersenen hebben goede vetten zoals die uit vette vis nodig. En dat stress tijdens de zwangerschap funest is voor je kindje. En dat het dus helemaal niet stoer is om maar door te werken en letterlijk en figuurlijk van hot naar her te vliegen wanneer je zwanger bent. Nee dat dat gewoon oerstom is. Had ik dat maar eerder geweten.

### **Welk product zou je in de supermarkt direct verwijderen?**

Frisdrank. Totaal overbodig product dat erg veel schade aanricht. Als je dorst hebt dien je water te drinken. Al het andere is gewoon vloeibare voeding dat een suikerpiek veroorzaakt. Ook de suikervrije variant die chemisch gezoet is zet je lichaam op het verkeerde been. Je hersenen denken dat er zoetigheid aankomt en geven opdracht aan je alvleesklier om alvast insuline aan te maken. Want je lichaam is super. Het probeert je op alle mogelijke manieren te helpen. We waren er alleen niet op bedacht dat we ons lichaam gingen vullen met spullen die we niet meer herkennen. Frisdranken met een hoog fructose gehalte zorgen ervoor dat je lever vervet alsof je flink aan de alcohol bent geweest. Je ziet dus al jonge kinderen met eenzelfde leverprobleem als een drankorgel op leeftijd.



### **Is een gezonde levensstijl zonder financiële middelen mogelijk?**

Juist wel zou ik zeggen. Ik zie mensen in mijn omgeving prachtige oplossingen creëren voor hun financiële problemen: een moestuintje bijvoorbeeld. Je kunt bovendien besparen door nooit meer frisdrank, snoep, melk, brood, aardappelen, snacks, etc. te kopen. Wanneer je je karretje vol laadt met seizoensproducten en daarbij zoveel mogelijk biologisch zal je verbaasd zijn hoe laag de kassabon is. Door een ijsje eten een speciaal moment te laten zijn geef je educatief ook een mooie boodschap mee aan je kinderen. Mijn moeder bakte vroeger op zaterdag een appeltaart en dat was het snoepgoed dat we kregen in de week. Mijn vader had een moestuin waar hij onbespoten groente verbouwde. Mijn moeder maakte daar de heerlijkste dingen van. Gezellig samen koken met je kids. Geen kind dat dan nog zeurt om een cola of een snoepje.

Een gezonde levensstijl betekent ook functioneel bewegen. Oftewel zelf je huis schoonmaken, de tuin doen, op de fiets je boodschappen doen, buitenspelen met je kids. Al die activiteiten die je kunt uitbesteden kun je ook gewoon zelf doen. Bespaart je geld en levert je bovendien een gezonde dosis extra lichaamsbeweging op. Ik ken een vriend die zelfs de auto de deur uit heeft gedaan en nu alles op de fiets doet. Weer of geen weer. En hij woont in Katwijk dus dat betekent redelijk vaak tegen de wind in en met regen op pad. Niks mis mee. Je knapt er zelfs van op!



### **Wat is jouw definitie van een gezonde levenswijze?**

Een gezonde levenswijze is lief zijn voor jezelf en luisteren naar de signalen van je lichaam en daarnaar handelen! Soms moet je daarvoor even resetten omdat we decennia lang overspoeld zijn door stress, verkeerde eetgewoontes en onszelf in de overlevingsstand hebben gezet. Het luisteren naar je lichaam is voor velen best een uitdaging en ik kan daar over mee praten na enkele burn outs. Nu weet ik beter, ook al blijft daar een valkuil zitten. Naast goede voeding heeft mijn lichaam regelmatig Yoga nodig en voldoende slaap. Mijn geest heeft een goede balans nodig tussen uitdaging en rust. Is er teveel uitdaging in mijn leven dan ben ik geneigd om minder aan Yoga te doen en minder te slapen. Uiteindelijk breekt me dat op. Juist de dag die ik begin met een yoga sessie - die ik gewoon thuis kan doen overigens - heb ik meer energie. En toch ben ik soms geneigd om direct aan de slag te gaan met mijn werk wanneer er veel te doen valt.

### **Wat doe jij precies?**

Ik heb verschillende diploma's in de voedingsgeneeskunde: orthomoleculair therapeut, darmtherapeut, trainer Hormoonfactor en ik ben opleiding als klinisch Psycho Neuro Immunologie therapeut. Daarnaast bezit ik nog vele certificaten van allerlei cursussen en seminars die ik heb gevolgd op het gebied van hormonen, darmen, voeding, etc. Uiteindelijk noem ik mezelf adviseur voeding en vitaliteit. Ik combineer daarin alle kennis die ik heb opgedaan met mijn passie voor lekker eten en koken. Ik reik mensen een recept aan voor een vitaal leven. Ik vind dat gezond leven vooral iets is om van te genieten. Ik laat jou graag ervaren dat lekker en gezond prachtig samen gaan. Zo vormen mijn adviezen, lezingen en kookworkshops de fundering van een nieuwe leefstijl. In plaats van een tijdelijk dieet.



*Carolien van de Kamp*

LIVE & LOVE A HEALTHY LIFESTYLE