

# ALT OM DIN SUNDHED



**JASMIN GABAY, 33 ÅR**  
Sanger, tidligere deltager i "Den store bagedyst" og "Dansk Melodi Grand Prix" samt kagebogsforfatter. Bor i København med sin søn og kæreste.

J A S M I N G A B A Y

## "Jeg har været på kur, siden jeg var 12, og det er megatrættende"

Sanger og tidligere deltager i "Den store bagedyst", Jasmin Gabay, er vokset op med en mor, der spiste biodynamisk, og mostre, der var på Nupo-kure. Begge dele har præget hende, men i de senere år har hun fået et mere afslappet forhold til mad.

### Hvad har du altid i køleskabet?

– Jeg har virkelig mange ting. Jeg har altid frugt og smør, og det siger egentlig meget om mit forhold til sundhed; der skal nemlig være plads til det hele. Jeg kan ikke leve uden frugt, men jeg kan heller ikke leve uden smør – og når jeg siger smør, så mener jeg ikke en enkelt pakke, som regel har jeg fire eller fem pakker.

### Hvilken vane ville du helst ændre?

– Det er faktisk lidt svært at svare på. Jeg ville nok helst ændre den vane med, at man altid skal spise op. Det er noget, mange lærer som barn, og så bliver det til en vane. Jeg føler i hvert fald, at jeg skal spise op, men det

er jo helt okay ikke at spise op, for man skal kun spise til, man er mæt. Os, der er vokset op med, at man altid skal huske at spise kartofler til og altid spise op, har fået et skævt forhold til mad. Jeg kan godt finde ud af at levne, men det er svært, for det er nærmest per automatik, at jeg spiser op.

### Hvilken rolle spillede sundhed i din barndom?

– Min mor spiste biodynamisk og vegetarisk, længe inden det kom på mode. Jeg kan huske, at vi kørte rundt i sådan nogle specialforretninger for at købe biodynamiske og økologiske grøntsager, for det kunne man ikke bare købe i et supermarked. Så på den holistiske måde tror jeg, at det fyldte meget. Men det var ikke et forsøg på at se



"Jeg kan godt finde ud af at levne, men det er svært"

sund ud for min mor, men fordi hun troede på, at det var den bedste måde at spise på. Samtidig fyldte Nupo-kure også meget blandt kvinderne i min familie – min mor har en masse søstre, og alle drak altid Nupo.

### Hvordan påvirkede det dig?

– Jeg adopterede det 100%. Jeg har været på kur, siden jeg var 12, på en eller anden måde. Det er megatrættende, men jeg tror, der er mange i min generation, der er vokset op med kure.

### Hvordan holder du dig i form?

– Jeg dyrker alt fra crossfit til bikram. Jeg kan bedst lide at træne hårdt.

### Har dit forhold til sundhed ændret sig gennem tiden?

– Ja, særligt de seneste par år. Jeg prøver at have et mere afslappet forhold til mad og fortælle mig selv, at der ikke er nogle madvarer, som er sunde eller usunde. Der er fødevarer, som giver mere næring end andre og til særlige ting og funktioner, som kroppen har brug for, men sundhed er jo også velvære, så nogle dage kan et stykke chokolade godt være sundt, hvis det er det, man har brug for. Jeg synes, at jeg ser en bevægelse, der forsøger at præge os i en retning mod et mere afslappet forhold til mad – også blandt sundhedspersoner, og der er heldigvis meget research, der bakker den bevægelse op.

AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KARYNA BILA, KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.

Sund med  
**JAN & TOR**

## LYKKEN LIGGER I DET KOLDE VAND

Denne vinter runder vi vores femte år som vinterbadere, og vi er stadig fans af den effekt, det har på vores krop og sind. Hvis du selv overvejer at springe i den kolde balje, så lokker vi her med tre af fordelene ved vinterbadning. Måske bliver du lige så afhængig som os.

### GLÆDESUS

Det kærlige chok, du giver kroppen, når du springer i det kolde vand, opleves som en lykkerus. Blodkarrene trækker sig sammen, chokket udløser en cocktail af endorfiner og adrenalin i blodet, og det giver på én og samme tid energi og får kroppen til at slappe helt af. Du vil føle dig opløftet og gladere.

### FORBRÆNDINGSKICK

Når du nedkøles i det kolde vand, skal alle kroppens naturlige processer arbejde på højtryk for at varme kroppen op igen, og det sætter bl.a. gang i din forbrænding, når din krop skal bruge den ekstra energi. Undersøgelser viser desuden, at kuldechokket sætter dit immunforsvar i alarmberedskab for en kort stund og styrker dets evne til at beskytte dig.

### MIG-TID

Noget af det vigtigste, vinterbadningen giver os, er et lille, roligt frirum. Et frirum, hvor vi føler os i ét med noget af det allervigtigste, vi har i verden: naturen. Vi kalder det aktiv mindfulness. Vinterbadningen giver os tid til at mærke vores krop, minder os om at trække vejret, og for et øjeblik bliver hverdagen lige sat på pause, telefonen lagt væk og de sociale medier slukket. Det er indbegrebet af selvkærlighed og "mig-tid" og giver den ultimative følelse af at være i live og føle sig stærk.

**Psst!** Start gerne op med vinterbadningen i sensommeren, så kroppen vænner sig langsomt til kulden, og vinterbad aldrig alene.

## Om Jan & Tor

Tor Andersen, 45, og Jan Svensson, 44, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. [Se mere på PwH.dk](http://Se mere på PwH.dk)

