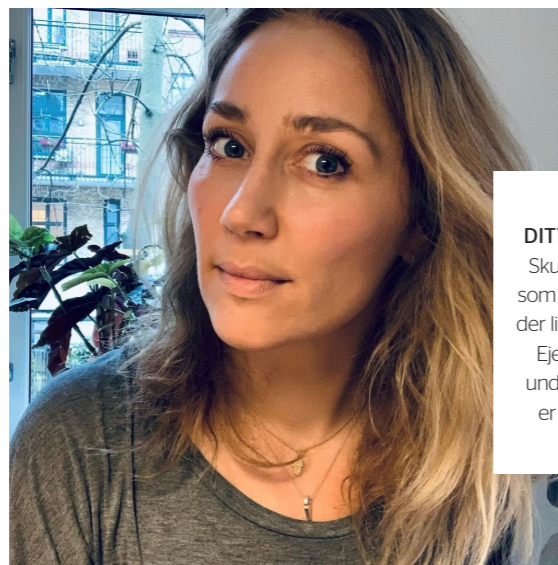


ALT OM DIN SUNDHED



DITTE YLVA OLSEN, 43 ÅR
Skuespiller. Kendt fra serier som "Dicte" og "Hånd i Hånd", der lige nu kan ses på Viaplay. Ejer af Teater Fantast, der under coronanedlukningen er startet op på Youtube.

DITTE YLVA OLSEN

"At spille teater er på mange måder en slags sport"

Skuespiller Ditte Ylva Olsen har fundet det perfekte miks af yoga, tango, vægttræning og lange gåture. Det holder hende i form til det krævende job, giver hende energi til at kunne springe frisk ud af sengen om morgenen og frihed til at spise et stykke kage, hvis det er det, hun har brug for.

Hvad er sundhed for dig?

– For mig er sundhed og frihed forbundet. At jeg kan springe frisk ud af sengen om morgenen og udføre hvilke som helst opgaver og idéer, der måtte komme min vej. Løfte noget tungt, løbe om kap eller holde mig vågen til langt ud på natten. Det er også vigtigt, at jeg er fri til at spise det, jeg har lyst til. Hvis nogen har gjort sig umage med at bage en kage til mig, synes jeg, det er dejligt at takke ja. Restriktive kure føles ikke sundt for mig. Det gør en tung og oppustet krop heller ikke, så jeg tænker da over, hvad jeg spiser. Men jeg tilstræber, at det er lysten og velbehaget, der driver værket.

Har dit forhold til sundhed ændret sig med tiden?

– Tidligere tog jeg nok min egen sundhed for givet, og det handlede i virkeligheden mere om udseende, når jeg tænkte sundhed. Nu prioriterer jeg mit velbefindende og at være stærk, så jeg ikke får ondt hist og pist. Jeg er typen, der let vrikker om eller forstrækker noget.

Hvornår føler du dig allermost sund?

– Jeg trives godt med ikke at spise meget. Jeg er ikke typen, der går sukkerkold, og to måltider om dagen er godt for mig. Jeg føler mig sund, når jeg spiser grøntsager,



AF NICOLINE TAUNING, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK OG PRIVAT.



"Tidligere tog jeg nok min egen sundhed for givet, og det handlede i virkeligheden mere om udseende, når jeg tænkte sundhed"

som jeg selv har tilberedt fra, at de ligger rå og farverige på mit køkkenbord. Jeg vælger altid økologisk. Jeg har ikke lyst til at spise noget, der har belastet vores planet og heller ikke dyr, der har lidt. Derudover er en lang tur i skoven og ved vandet altid et quickfix for mig. Især et smukt sted, hvor øjet kan nyde og slappe af og måske med musik i ørerne.

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg elsker at bevæge mig, og jeg går altid en tur, hvis jeg skal tale i telefon. Jeg er heldig at have et job, der kræver, at jeg er i okay form. At spille teater er på mange måder en slags sport. Jeg har altid lavet meget yoga. De sidste 10 år i mit elskede yogacentret, Iyengar Yoga ved søerne i København. Derudover har jeg danset argentinsk tango i mange år, jeg spiller badminton to gange om ugen og har en personlig træner til vægttræning. Alle de ting har jo været lukket ned her under corona, men man kan heldigvis altid gå en tur.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg starter min dag med en kop kaffe, med at tænde for P1 og besvare mails og andre kontoragtige opgaver. Det lyder egentlig ikke særlig sundt, men jeg koncentrerer mig godt om morgenen.

Hvad har du altid i køleskabet?

– De fleste dage spiser jeg grøntsagsgrød til mit første måltid. Det blander jeg af grønkål, spinat og hvad der ellers lige er af grøntsager. Hertil frosne bær og citron, ingefær og lidt nødder. Så det har jeg altid i køleskabet.

Sund med

JAN & TOR

3 VEJE TIL BEDRE SØVN

Mens vores bevidsthed tjekker ud, når vi sover, tager nogle af kroppens systemer nattevagten. De behandler stress, reparerer vævet, genskaber balancen i hjernens biokemi og vedligeholder immunsystemet. Snyder vi kroppen for den vigtige søvn, så har det en bagside, som også vi – og især Jan – har oplevet på egen krop. Her er nogle ideer til, hvordan du kan optimere din søvn.

SLUK OG TJEK UD

Når mørket falder på, danner hjernen hormonet melatonin, som hjælper med at regulere vores døgnrytme og gør, at vi bliver søvnige. Den proces bliver imidlertid forstyrret, hvis vi bader os i lys fra lamper, smartphones og computerskærme om aftenen. Kniber det med søvnen, så er det en god idé at skabe bevidsthed om dit forbrug af kunstige lyskilder. Sluk dem minimum en time før sengetid. Det er ikke nemt, da selvsamme kilder bl.a. frigiver dopamin i hjernen, som er et hormon, der får dig til at føle dig opløftet. Så det kræver rygrad at slukke for disse lykkeskabende kilder. Har du aftenarbejde foran computeren, kan du evt. investere i et par skærmbrikkere, som filtrerer det blå lys. De fås bl.a. på Denintelligentekrop.dk

KÆRLIGHED OG SKØNLITTERATUR

Og nu vi taler om dopamin, så er det kendt viden, at sex frigiver både dopamin, endorfiner og oxytocin, og den cocktail kan have en positiv effekt på stresshormonerne og hjælpe dig med at klare hovedet, så du kan slappe endnu bedre af til natten, der venter foran dig. Selvom det ikke er et direkte alternativ til fantastisk sex, så kan en god kærlighedsroman eller andet positivt læsestof, som du ikke behøver at forholde dig alt for meget til, også hjælpe dig med at slukke for tankemylderet og finde ro. Så tilbage med Barbara Cartland i soveværelset.

POSITIVE TANKER OG HYPNOSE

En ting som har hjulpet os, og især Jan i perioder, har været ren og skær manipulation af hjernen. Du kender måske til frustrationen over at vende og dreje sig i sengen uden at kunne sove, eller – som os – at falde hurtigt i søvn for så at vågne efter få timer og være lysvågen. I flere år nu har vi brugt meditationer og hypnosessioner på Youtube som et effektivt hjælpemiddel til at falde i søvn. Når søvnen driller, finder vi høretelefonerne frem i mørket og lytter os til drømmeland. Det virker. Søg f.eks. på "Mette Aaløkke" eller "søvnhypnose" – så finder du flere gode meditationer.

Om Jan & Tor

Jan Svansson, 44, og Tor Andersen, 45, 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*

