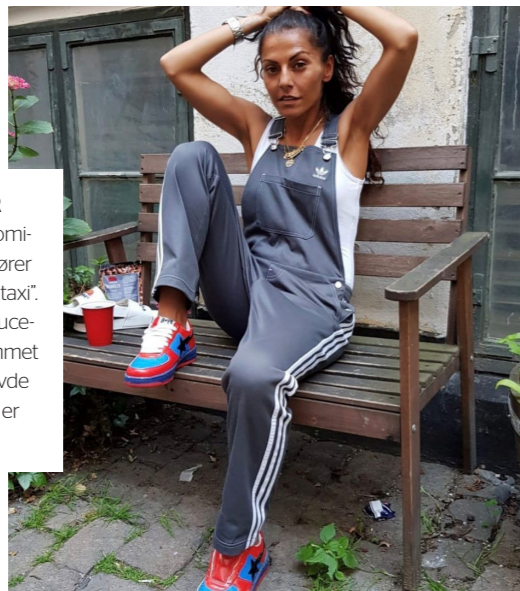


MIN SUNDHED



ELLIE JOKAR, 41 ÅR

Rapper, skuespiller og komiker. Bl.a. kendt fra "Det slører stadig" og "Den lyserøde taxi". Ellie har derudover produceret og instrueret programmet "Macho" på DR3, der havde premiere d. 9. maj. Ellie er bosat i København.

ELLIE JOKAR

"Min krop fortæller mig altid, når jeg skal ud at røre mig"

Selvom Ellie Jokar har levet med diagnosen sklerose, siden hun var blot 18 år gammel, er der fuld fart på hendes liv og hverdag. Hun har fundet en måde at leve på, der holder hendes krop sund og stærk, og særligt det mentale er ifølge hende afgørende, når sygdommen rammer.

Hvad er sundhed for dig?

– Jeg har sklerose, og det har jeg haft i 23 år. Jeg fik det som 18-årig, hvor jeg blev blind på mit ene øje i et halvt år, jeg har været lam i ansigtet på grund af det, og jeg har haft attacks andre steder på kroppen også. Når man har sklerose, er det vigtigt, at man holder kroppen sund, men jeg tror også på, at din mentale tilstand har afgørende betydning. Hvis du får en diagnose, kan du hurtigt komme til at overgive dig til den. Min fysiske sundhed plejer jeg ved at huske på de ting, der får mig til at have det godt. Jeg drikker f.eks. sellerijuice hver morgen. Det giver min krop noget

sundt at starte dagen ud med. For at holde min psyke stærk forsøger jeg hele tiden at omgive mig med positive ting. Det gælder både de mennesker, jeg er sammen med, de film jeg vælger at se og lignende. Jeg vælger ud fra, hvad der har et positivt afsæt på mit humør.

Hvordan holder du dig i form rent fysisk?

– Jeg forsøger at holde min krop i gang, og jeg er heller ikke typen, der kan ligge en hel dag på sofaen og se fjernsyn. Det kan jeg ikke finde ud af. Min krop fortæller mig altid, når jeg skal ud at røre mig. Jeg går gerne lange ture og plejede



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



"Det er det allerbedste, når der ikke er noget andet, jeg skal, end bare at være i mit eget space"

også at løbe førhen, men det har været lidt på pause de sidste par år.

Hvad er den perfekte morgen for dig?

– Den perfekte morgen er en, hvor jeg står op til tiden. Og så får jeg mig min sellerijuice, gør mig klar, spiser en morgenbolle og hører noget dejligt musik. Det skal helst gå rimelig hurtigt, for ellers bliver jeg doven. Der må gerne ske noget, fra jeg står op. Det er bare fuld fart fremad.

Hvad er din værste vane?

– Jeg ryger cigaretter, hvilket især en dårlig vane, hvis man har sklerose ligesom mig. Men jeg ikke så mange andre laster heldigvis.

Hvordan giver du dig selv følelsen af velvære?

– Jeg elsker at købe blomster og få lavet negle og vipper. Men det, jeg værner allermost om, er tid til mig selv. Jeg elsker at have aftener, hvor jeg tager et langt bad og får vokset ben, overskæg, eller hvad det nu kan være. Jeg tænder gerne nogle stearinlys og hører noget lækkert musik. Det er det allerbedste, når der ikke er noget andet, jeg skal, end bare at være i mit eget space.

Sund med

JAN & TOR

SØDE, SUNDE BYTTEHANDLER

Kan du også få en vild craving efter bland-selv-slik? Det kan vi, og det sker især, når travlheden tager over. Så kommer vi til at sylte de næringsrige måltider, der holder blodsukkeret stabilt, glemme at trække vejret rigtigt og sove nok, så vi har overskud på kontoen. Og så begynder kroppen at skride på et sukkerfix. Men i bland-selv-slikket er der ingen ernæringsmæssige gevinster, så vi forsøger, så godt vi kan, at stille vores cravings med disse søde og sundere sager.

BANANPANDEKAGER MED MUSKLER

Cirkler du om slikskålen allerede fra morgenstunden, så skynd dig at lave en lynhurtig omgang pandekager på den sunde måde. Mos en stor banan, bland den med to æg, lidt havregryn og vaniljepulver, bag pandekagerne på panden, og spis dem lune med blåbær på. Udover at det smager fantastisk, så giver havregrynene og æggene maven noget at arbejde med, og så er der kun lige i underkanten af 200 kalorier i 100 gram.

FØRSTEKLASSES FLØDEBOLLER

Flødeboller kan gøre os glade helt ind i hjertet, og vi har svært ved at holde os til kun en enkelt, når først pakken er åben. Tricket for os er IKKE at købe en hel pakke af dem fra supermarkedet, men i stedet købe en enkelt til os hver af høj kvalitet som Summerbirds Grand Cru-version. Den går vi så og glæder os til hele dagen, og når vi spiser den, er det med en helt anden nydelse. I en Grand Cru-flødebolle er der 236 kcal, og til sammenligning får du 575 kcal, hvis du f.eks. kører en pakke med 5 stk. Spangsborg-flødeboller ned på én aften. Jep, det er faktisk sket for os ...

HYGGE BÆR I STEDET FOR HARIBO

Det er hyggeligt, men også lidt hårdt for maven, når lørdagsslikskålen er fyldt med vingummi, lakrids og skumfiduser, har vi erfaret, og derfor har vi lært at "snyde" os selv, så vi får samme hyggestund med noget, vores kroppe rent faktisk bliver glade af at indtage. Vores "tv-slik" består nu derfor oftest af blandede bær: Hindbær, jordbær, blåbær, brombær, tranebær osv. De er søde, sprøde og friske, og vi kan køre dem ind i rutefart med god samvittighed, for bærrerne er fyldt med vitaminer, mineraler, antioxidanter, kostfibre og indeholder kun ganske få kalorier.

Om Jan & Tor

Jan Svensson, 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

