



MILLE DINESEN

“Jeg vil fokuserer på
STYRKEN”

Skuespilleren Mille Dinesen fik i 2001 at vide, at hun havde tegn på mulig sklerose. Men i stedet for at tage den af lægevidenskaben anbefalede medicin lyttede hun til sig selv og har i dag fundet sin egen vej, både i sind og i krop. Det har hun så skrevet bogen *Min egen vej. Inspiration til et sundt liv i balance om. "Liv og Sjæl"* har fået tilladelse til at bringe et uddrag af denne bog. Det kan læses i denne artikel, hvor du også kan rejse med ind i Milles mad-univers og få en af de opskrifter, som giver hende styrke.

Af Dorte J. Thorsen
Foto: Ditte Isager

“Jeg har altid haft en damptromle-energi, når der var noget, jeg gerne ville opnå. Sundhed er blevet mit hvilende interessepunkt og min hobby.

Rita og Nynne er to navne, der hurtigt kommer op, når man taler om skuespilleren Mille Dinesen, der i dag er 42 år. Men nu kan den populære skuespillerinde også skrive forfatter på cv'et. For 27. september udkommer hendes bog *Min egen vej. Inspiration til et sundt liv i balance*, som handler om Milles livssyn og den måde, hun har valgt at leve på, efter hun som ung fik at vide, at der var mulige tegn på sklerose i hendes krop.

Ukueligheden og kroppen

Det med sygdommen er dog ikke det, som Mille Dinesen selv ønsker at holde fokus på.

”Men ja, det var en stor forskrækkelse dengang i 2001. Jeg var kun midt i tyverne og i gang på skuespillerskolen, og så mærkede jeg pludselig en morgen, at det snurrede i fødderne og senere i benene – og kort efter fik jeg at vide, at der var risiko for sklerose. Jeg valgte at undgå medicin for i stedet at lytte til min egen krop, og undervejs prøvede jeg utallige alternative behandlinger, indtil jeg fandt ud af, at det grundlæggende handlede om balance,” siger hun.

”Liv og Sjæl” har haft fornøjelsen af at læse Milles bog, og den er en af den slags bøger, som man sluger i ét åndedrag. For ikke alene er bogen skrevet i et letlæseligt og flydende sprog. Det er også spændende at komme ind bag facaden på et menneske, som man måske troede, at man kendte, hvis man har set Nynnes dagbog på film og på TV3 og *Rita* på TV2 – og det har mange danskere.

Men det gør man ikke, kan ”Liv og Sjæl” så fortælle. For nok har virkelighedens Mille Dinesen Nynnes ukuelige tro på, at i morgen bliver bedre end i dag – og hun besidder også Ritas store energi og kraft til at tage livtag med tilværelsen, men Mille Dinesen er så meget mere end det. Hun er også et følsomt, spirituelt og søgende menneske, som hele tiden vil lære mere om sig selv og den verden, som omgiver hende – og som forstår at lytte til sig selv og det, der omgiver hende.

Men på den anden side er Mille også et menneske, der kaster alt ind i arbejdet, når det kræves – også selvom det som regel foregår i flere måneder ad gangen. Det er noget af en modsætning, en kontrast – og det er Mille mere end bevidst om, hvad hun også skriver om i bogen, hvor hun kommer ind på både meditation og fysisk træning som metoder til at holde balancen.

”Livet er nu engang sådan, at man ikke kan styre det, der

sker – og det må man acceptere. Det handler derfor netop om balance, både mentalt og fysisk,” slår hun fast.

Og her er motion og træning selvsagt vigtige elementer. Mille dyrker både den rolige og grundige cufei og den mere intense styrketræning pafei. Cufei har nemlig fokus på koordination, muskler og led, mens pafei er centreret omkring råstyrke, udholdenhed og tempo, og tilsammen danner de også en balance, som man kan læse mere om i Milles bog.

Derudover får hun body-sds-behandlinger, som er en kombinations-massage af organer, muskler og led. Filosofien bag er, at alt hænger sammen – både indbyrdes og med følelserne. Så ved at massere visse punkter, der er forbundet med de 12 meridianlinjer i kroppen, kan man få gang i kredsløbet og aktivere en gennemstrømning i kroppen, som løsner op for spændinger i muskulaturen og hævelser omkring leddene. Det giver også en bedre blod- og lymfecirkulation, som igen har en udrensende og styrkende funktion, både fysisk og psykisk.



Balance og Ayurveda

For kodeordet er balance, og for Mille er det indlysende, at vores livsførelse og de ting, vi gør – eller ikke gør – viser sig i vores krop. I bogen gør hun derfor også opmærksom på det paradoksale i, at vi i Danmark – som i resten af den vestlige verden – behandler symptomerne fremfor at kigge på årsagerne.

For man får så meget mere ud af at behandle årsagerne. Det har hun selv gjort – med et godt resultat.

Men er det derfor, at hun har skrevet bogen? Ønsker hun at råbe danskerne op og få dem til at tage mere styring på eget liv? Og hvad er det, der driver Mille, både i forhold til bogen og generelt? Hvor finder hun styrken?

”Da jeg blev stillet ansigt til ansigt med en alvorlig sygdom for snart 16 år siden, kunne jeg vælge at tage medicin, der medførte en hel masse bivirkninger, eller at gå min egen vej. Med svedige håndflader valgte jeg det sidste ud fra en mavefornemmelse om, at det var det rigtige. Min nysgerrighed for mental og fysisk sundhed var blevet tændt, og en sand rejse af alternative veje gik i gang. Nu har jeg så efter mange opfordringer samlet alle de erfaringer og udspecificeret det, som jeg kalder mit fundament, i en bog,” siger hun og slår fast, at det ikke er en løftet pegefing.

”Hvad der virker for mig, virker ikke nødvendigvis for andre. Så bogen er ment som en inspiration til at tage ansvar for sit eget liv. Jeg forsøger at bygge bro mellem alternative og konventionelle måder at se sundhed og sygdom på. Så helt basalt vil jeg blive glad, hvis denne bog kunne inspirere mange til at indse, at der er et valg i forhold til, hvordan vi lever vores liv,” mener Mille og fortsætter:

”Jeg har altid haft en damptromle-energi, når der var noget, jeg gerne ville opnå. Sundhed er blevet mit hvilende interessepunkt og min hobby. Og heldigvis sker der jo hele tiden nye ting, som jeg så må undersøge og prøve af. Og sådan fortsætter det forhåbentlig resten af livet. Styrken finder jeg i at lytte til min mavefornemmelse, og det giver mig i den grad også styrke, at de ting, som jeg har gjort de sidste 15 år, har virket for mig.”

Det handler også om kosten, som Mille gør så meget ud af i sin bog, at der både er lister over, hvad vi skal spise mere og mindre af – samt opskrifter. Selv lever hun sundt de seks dage af ugen, men den syvende spiser hun lige, hvad hun vil, og det bliver ofte en stor beskidd burger med det hele og en god portion is.

Men generelt lever hun sundt, og ofte spiser hun efter en indisk filosofi, der hedder ayurveda, og som handler om, at sygdomme kan forhindres, hvis vores krop og sind er i balance. For alt, hvad vi spiser, drikker, tænker, siger og gør påvirker os og vores balance.

I ayurveda opfatter man derfor kroppen og sjælen som en dosha – det vil sige en slags energitype, hvoraf der er tre, som hedder henholdsvis vata, pitta og kapha. Fra fødslen har vi alle tre typer i os, men der er alligevel én



“Da jeg blev stillet til ansigt med en alvorlig sygdom for snart 16 siden, kunne jeg vælge at tage medicin, der medførte en hel masse bivirkninger eller at gå min egen vej. Med svedige håndflader valgte jeg det sidste ud fra en mavefornemmelse om, at det var det rigtige.

Anmeldelse:

“Min egen vej. Inspiration til et sundt liv i balance”
af Mille Dinesen

Slagfærdig og knusende ærlig, sådan kender vi den fiktive figur Rita i TV2-serien af samme navn. Og Ritas alter ego skuespilleren Mille Dinesen har med samme ihærdighed, som Rita udviser, brugt de forløbne måneder på at skrive en bog, som udkommer hos Lindhardt og Ringhof. En bog, der bedst kan beskrives som en hyldest til livet – og som samtidig rummer en stor ærlighed.

For nok er baggrunden for bogen dystert og omhandler den mulige sklerose-sygdom, som Mille Dinesen fik konstateret som 27-årig, og som hun siden har levet med – og fravalgt medicinen til. Og så kunne man let forestille sig, at nu kom der endnu en følelsesladet “jeg-blev-syg-men-jeg-gjorde-det-alligevel”-bog. Men det gør der ikke. Mille Dinesen vil mere – og gør mere i *Min egen vej*. Inspiration til et sundt liv i balance.

Bogen er derfor først og fremmest en how-to-do-livet-bog, hvor Mille Dinesen ærligt beskriver, hvad hun har tænkt, følt og gjort – og hvad hun gør i dag, og det er over hele linjen. For Mille Dinesen tager os med hele vejen. Fra hun ligger og øver replikker på køkkengulvet, til hun prøver alt muligt i den alternative verden, og til hun står i køkkenet og laver den mad, som hun ved er god for hendes krop. Fra moderen anbefaler en bog om meditation, til Mille sidder og mediterer, hvad hun gør fast – og som altid bevirker, at hun finder hjem til sig selv igen, uanset om hun er inde i en travl periode eller venter på næste opgave. For usikkerheden og omskifteligheden er grundvilkår, når man arbejder som skuespiller. Enten har man vildt travlt – eller også skal man finde noget at lave.

Men selvom man som læser ikke har en alvorlig sygdom som for eksempel sklerose, ikke er skuespiller, så er man stadig et menneske med behov for at være sig selv, finde sin egen balance og sin egen vej – og dermed har man noget at hente i Mille Dinesens bog. Noget, som er direkte brugbart og kan overføres til ens eget liv – lige til at afprøve.

For til al overflod er der også mange øvelser i bogen og interviews med de eksperter, som Mille selv er inspireret af. Og det er navne som orthomolekylær-læge og radiovært Carsten Vagn-Hansen, psykoterapeut Marianne Davidsen-Nielsen, meditationseksperter Svend Trier og grundlæggeren af body-sds samt træningsformerne cufei og pafei Bengt Valentino Andersen.

Min egen vej. Inspiration til et sundt liv i balance er på 200 sider, der sluges i én eneste mundfuld. Lige med undtagelse af opskriftsdelen, som det tager flere dage at tygge sig igennem, hvis man vil nå alle de gode sager. Fra morgengrøden over en kylling i krise, hvor Milles far på smukkeste vis akkrediteres, og til en lækker dessert med hindbær og meget mere.

For alt på Milles livs-menu er som sagt med i bogen, både tvivlen, spørgsmålene, overvejelserne, glæderne, smerterne, hverdag og fest.

“Liv og Sjæl” giver derfor også *Min egen vej. Inspiration til et sundt liv i balance* 5 skinnende stjerner ud af 6 mulige.

Læs andetsteds her i artiklen en smagsprøve på Mille Dinesens bog og på en opskrift.

type, som er dominerende, og det er den, som vi skal følge så meget som muligt.

Milles dosha er vata, og deri ligger et stort behov for regelmæssighed, hvilket kan være en udfordring med de arbejdsbetingelser, som hun har, hvor hun ofte ikke ved, hvad hun skal kaste sig over næste gang – og hvornår.

Meditation og fremtiden

For utryghed og usikkerhed er ofte en skuespilleres følgesvend, og selv den mest sunde livsstil kan ikke holde angsten fra døren, så hvordan håndterer Mille dén?

”Jeg går ind i angsten, ind i dens centrum. Det er den eneste måde, hvorpå jeg kan få den til at fylde mindre, men dermed bliver den også mindre farlig. For angsten er en fast følgesvend i mit som i alle andres liv. Så jeg må slippe kontrollen og acceptere den,” siger Mille og fortæller, at hun i dag er blevet god til at leve i nuet.

Det skyldes også meditationen, som hun dyrker dagligt, og hvor hun har lært, at det handler om at mærke efter, hvordan hun har det – og at gøre noget ved det, der nager og bekymrer, hvis hun kan. Og hvis ikke så slippe det.

Og hvad kommer fremtiden til at byde på?

”Ja, det handler om at fortsætte den gode stil. Jeg kan jo mærke, hvad det gør for mig. Og selvom jeg øver mig meget i at leve i nuet, så investerer jeg jo ikke kun i at have det godt nu og her, men også i en god alderdom,” siger Mille.

Men der er jo også en mere nær fremtid, ja, nutid, for den 22. september var der premiere på filmen *Swinger*, hvor Mille Dinesen spiller sammen med blandt andet Rasmus Buch, Martin Botoft, Birthe Neumann og Natalie Maduëno.

”Det er en romantisk komedie for voksne, der handler om, at græsset altid er grønnere hos naboen, og at man leder efter lykken et andet sted. Filmen tager fat i parforholdet, og jeg tror, man ville kunne nikke genkendende til en del, hvis man er midt i livet og i et parforhold. Jeg synes, den fungerer godt og er både alvorlig og sjov, når den skal være det,” slutter Mille Dinesen.

Livet skal leves

Hvis du skulle nævne de tre vigtigste elementer i dit liv, når livet skal leves for alvor både i bredden og i dybden, hvad er det så? *Med masser af kærlighed, så vidt muligt i nuet og utrolig meget god mad.*

**Grønkålssalat med abrikos, valnød og creme fraiche**

“Liv og Sjæl” har også fået tilladelse til at bringe nedenstående opskrift fra Mille Dinesens bog *Min egen vej. Inspiration til et sundt liv i balance*:

INGREDIENSER

300 g hakket grønkål
100 g tørrede abrikoser
En håndfuld havtorn
100 g grofthakkede valnødder

DRESSING

¾ dl fløde
3 spsk. citronsaft
1 tsk. salt
1 tsk. peber
1 tsk. honning

FREM GANGSMÅDE

Pisk ingredienserne til dressing sammen i en skål, og smag til med salt og peber. Fjern stokken fra grønkålen, og snit det i passende stykker. Skær abrikoserne i fine strimler, og vend med grønkål og dressing. Drys med valnødder og havtorn.

De to andre retter på billedet er sort quinoasalat og rødbedesalat med gulerod og persille.



Mille Dinesen og bøger:

Nu er du selv forfatter, men du læser jo også selv bøger, så:

1) Hvem er din yndlingsforfatter (e) – og hvorfor?

Jeg læser lige nu Edward St. Aubyn, og det lover rigtig godt. Derudover har jeg jo læst meget, der omhandler sundhed på den ene eller den anden måde. En af de bøger er "Tarme med charme" af Giulia Enders. En masse viden om et undervurderet organ. Den er meget velskrevet og sjov.

2) Har du en yndling bog/bøger – og hvilke (n)?

Min yndlingsbog er "Døden og en pingvin" af Andrej Kurkov. Om en ensom mand, der bor sammen med en pingvin, han har overtaget fra en zoologisk have. Den er på en gang absurd og meget morsom.

3) Hvis du skulle skrive en bog mere, hvad skulle den så handle om?

Hvis du skulle skrive en bog mere, hvad skulle den så handle om? Jeg vil blive inden for samme emne. Jeg har allerede planer for, hvad det næste projekt skal være. Og det er noget med at kigge ud i verden, hvad angår sundhed, alternative behandlinger, og hvad der måtte ligge inden for det emne.

Mille Dinesens København

Du er jo opvokset i Brumleby, København, hvor du også stadig bor, så:

1) Hvad savner du fra fortidens København og Brumleby?

Jeg savner Jenka- og Funny-tyggegummi, og så savner jeg indimellem det gamle Brumleby inden renoveringen. Vi hentede koks i trillebøren hver tirsdag, gik på fælleslokum i gården og badede i svømmehallen. Det var naturligvis hårdt og rått, men jeg savner det faktisk indimellem. Og sammenholdet. Vi kæmpede for en fælles sag. Nemlig at bevare Brumleby på beboernes betingelser. Egon Weidekamp ville jævne det med jorden, men det fik han heldigvis ikke lov til.

2) Hvad er du særlig glad for ved nutidens Brumleby?

Det, jeg savner nogle gange, er jeg det meste af tiden glad for ikke er mere. Vi har fået toilet inden døre, bad og fjernvarme. Og samtidig har vi beholdt den fantastiske stemning og sammenhold herinde. Næsten altid.

3) Hvad håber du for fremtidens København?

At man vælger at renovere gamle bevaringsværdige bygninger i stedet for at rive ned og bygge nyt. Jeg elsker gamle bygninger med sjæl og historier, lige så meget som jeg ikke bryder mig om alt for meget nybyggeri.



Uddrag af

"Min egen vej. Inspiration til et sundt liv i balance."

"Liv og Sjæl" har fået tilladelse til at bringe følgende uddrag af Mille Dinesens bog *Min egen vej. Inspiration til et sundt liv i balance*, som Lindhardt og Ringhof udgiver. Bogen udkommer 27. september. Vejledende pris er 249,95 kr.

På et tidspunkt gav min mor mig bogen "Nuets kraft" af Eckhart Tolle. Det var der, jeg for første gang begyndte at interessere mig for meditation. Som titlen antyder, handler Tolles bog om at være til stede i nuet – og ikke mindst om hvor svært det kan være for os. Med alle de påvirkninger, krav og informationer vi udsættes for, kommer vi alt for let til at miste os selv. Vi bekymrer os om fremtiden og analyserer eller er sentimentale over fortiden. Jeg kan sagtens genkende det fra mig selv. Når jeg kommer hjem fra optagelse sent om aftenen, kører arbejdet videre i hovedet på mig. Jeg gennemgår dagens scener og overvejer, om der var noget, jeg skulle have gjort anderledes, eller noget, jeg kunne have gjort bedre. Samtidig er jeg allerede ved at forberede mig til næste dags optagelser. Der kan hurtigt gå en time, en dag eller et halvt år, hvor mine tanker kredser om alt muligt andet end det, der foregår lige nu og her. Og det er sådan set fint nok – forudsat at der indimellem er pauser, hvor vi bare er til.

Et kapitel i "Nuets kraft," jeg synes rammer plet, handler om 'smertekroppen'. Tolle bruger betegnelsen smertekroppen til at beskrive summen af de negative følelser, vi sparer sammen og bærer på gennem livet. Det kan være følelser som svigt, sorg og ensomhed. Vores smertekrop aktiveres af følelsesmæssige dramaer og negativitet. Hver gang vi er oppe at skændes med nogen, er usikre eller har ondt af os selv, giver vi smertekroppen næring. Da jeg læste det, var der nogle ting, der faldt på plads for mig.