

EKSPERTERNE

Tor Andersen, 42, og Jan Svensson, 41, driver træningskæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps og retreats, og til foråret underviser de for 5. år i træk på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat.

SUND MED JAN & TOR

Kan kulde booste din sundhed?

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du får sneget lidt af begge dele ind i en travl hverdag. Her gør ALT for damernes ekspertteam dig klogere på, hvad kulde kan gøre for din sundhed.



Tor inden de to minutter i fryseboksen.

Går du rundt og føler, at dine batterier er helt i bund, og døjer du med småsmerter? Så er svaret ifølge de seneste tendenser fra USA: kulde! For nyligt var vi på kombineret ferie og inspirationstur til Californien – stedet hvor solen altid skinner, hvor alt kan købes for penge, og samtidig stedet hvor sundheden og skønheden i dén grad dyrkes. Og måske endda også overdyrkes. Midt i West Hollywood ligger Cryo Health Care-klinikken. Her valfarter alle Hollywoods stjerner og velhavere til – op til flere gange om ugen – for at få kryoterapi. En behandling med kryoterapi tager 2-3 minutter, koster 350 kr. og går i altsin enkelthed ud på, at du går næsten afklædt ind i en fryseboks. Her bliver din krop så udsat for frostgrader på op til minus 151 grader. Behandlingen skulle efter sigende styrke immunforsvaret, virke udrensende, mindske muskelømhed samt øvrige smerter i kroppen og øge forbrændingen til noget, der kan sammenlignes med en 60 minutters løbetur.

What's the buzz?

Det lyder jo som en vidunderbehandling, så den måtte vi naturligvis selv prøve på egen krop. Spændte og nysgerrige ankom vi til klinikken direkte fra to timers intensiv træning, godt trætte og med begyndende muskelømhed i kroppen. Efter en kort

helbredsundersøgelse blev vi bedt om kun at iføre os undertøj, specielle sokker, handsker og ørevarmere og blev derefter vist hen til "fryseboksen". Det var meget grænseoverskridende at gå ind i det lille tillukkede kammer, hvor du ikke kunne se en hånd foran dig, men med lidt selvvalgt musik og en stemme, som hele tiden holdt os opdateret på tiden, så gik de to minutters behandling hurtigt. Kulden var gennemtrængende og lammede hurtigt følesansen, samtidigt med at det nærmest følte som om, at huden brændte. Men følelsen i kroppen bagefter var fantastisk! Vi følte os lette, bevægelige og fulde af energi, og den begyndende muskelømhed var væk. Normalt ville sådan en træning, vi havde været igennem tidligere, kunne mærkes flere dage efter, men ømheden kom til vores store glæde aldrig.

Virker en tur i kummefryseren?

Spørgsmålet er så, om vi så skal til at hoppe ned i kummefryseren herhjemme og rulle os i sneen i undertøj, når muligheden er der? Og om det virkelig batter – ikke kun på den korte bane, men også på længere sigt? Selve behandlingen med kulde er ikke ny. Den kan faktisk dateres mange hundrede år tilbage i tiden, og der er lavet mange videnskabelige studier af kuldebehandling af den menneskelige krop igennem årene,

TIP// DET NEMME KULDEFIX

Har du langt til havet, så få i stedet et koldt gys i badet. Tændt for den kolde hane, stil dig under den i 60 sekunder, og mærk hvad det gør ved din krop. Måske bliver du som os afhængig af dette naturlige sundhedsboost.

hvoraf mange af dem bekræfter de positive helbredsfordele. Af samme grund ser man ofte elitesportsfolk som f.eks. cykelryttere sidde med fødder og ben i koldt vand for at lindre deres muskelømhed, så for dem har det en effekt. Dog viser forskningen endnu ikke noget om de eventuelle gevinster på længere sigt.

Et dyp giver energi

Så det korte svar til det med kummefryseren og rullen rundt i sneen er nej. Men at se hvordan folk valfartede til denne klinik fra hele Los Angeles for at få et skud kulde for velværets skyld, fik os til at værdsætte vores medlemskab af vinterbadeklubben "Det kolde gys" på Amager endnu mere. Og tænke på, hvor heldige vi er her i Danmark med de skiftende årstider. Så vores anbefaling til dig er at snuppe en tur i havet, især her i de kolde måneder, og gøre det til en fast del af din sundhedsrutine.

Vi hopper selv i havet et par gange om ugen hele året, og følelsen af velvære i kroppen er enorm. Musklerne slapper af, sanserne skærpes. Hopper vi i om morgenen, bliver vores kroppe fyldt med energi og positivitet, og tager vi et dyp om aftenen, får kulden os til at slappe af, inden vi skal sove.

Om det er sundt? Det føles sundt. Og at tolke på de mennesker, der er kommet i klubben igennem mange, mange år, så har det også en langsigtet effekt. De bogstaveligt talt stråler af livsenergi og styrke.



Fresh Grapefruit Water og Fresh Lemon Water, Frankly hos 7-Eleven, pr. stk. 23,50 kr.

3 andre sunde USA-trends

1 VELSMAGENDE VAND

På (næsten) hvert gadehjørne i Los Angeles ligger der en juicebar med økologiske koldpressede juicer. Den helt store sundhedsdille "over there" er filtreret vand med lidt presset frugt for at give naturlige vitaminer og smag, helt uden andre kemiske tilsætningsstoffer. Herhjemme er denne type produkt netop også blevet introduceret af det danske firma Frankly.

2 VÆR SØD VED PLANETEN

Bølgen af mennesker, der spiser helt eller delvist vegetarisk og vegansk kost samt udbuddet af ditto restauranter og takeaways, er helt enorm i USA. Udover gerne at ville spise sundere og lettere og booste fordøjelsen så vejer de miljømæssige gevinster også utroligt tungt. Mange er meget optaget af at tage medansvar for vores planet og bl.a. være med til at nedbringe den store produktion af drivhusgasser fra bl.a. dyrehold. Har du brug for inspiration til at spise mere vegetarisk, så kan du nemt komme i gang ved f.eks. at bestille Aarstidernes vegetarkasse. Så får du alt leveret lige til døren med lette og lækre opskrifter. Se Aarstidernes.com-

3 SPIS GULT

Ingefær har gennem flere år været populært i det danske køkken som et naturligt tilvalg i juicer, shots og te med dens helbredsfræmmende effekter. I Californien får ingefær nu kamp til stregen af gurkemeje, og vi smagte alt fra gurkemeje-shots og -tyggegummi til grød og nøddebarer med gurkemeje. Gurkemeje har ligesom ingefær været brugt i traditionel asiatisk medicin i mange år og har et utal af gode fordele for helbredet som at nedbringe betændelsestilstande i kroppen, lindre gigt, fjerne urenheder i huden og meget mere. Har du endnu ikke haft fingrene i denne lille gule rod, så kig efter den næste gang, du handler. Men husk handsker, når du går i gang med kniven eller rivejernet, med mindre du også vil have gule hænder.



Gurkemejeshot, Human, 500 ml hos Matas.dk, 50 kr.