

# SHAPE-UP

HELSE & SKÖNNHET

November/desember 2006 Kr 54

Rå yogatips:

**Få trent  
og sexy  
mage**

**KALORITEST**

Middag på  
10 minutter

Vi tester KINESIS

**Dra deg sterk  
med kabler**

Hår:

**RAMPETE  
GLAM**

**Sporty  
julegaver**

til han, henne og deg selv

KariTraa tester

**EKSTREMSKI**



# DETOX

✓ Renere hud ✓ Flatere mage ✓ Mer energi

# FRESH MED DETOX

**Det er deilig å være ren innenfra og ut!  
Renser du kroppen jevnlig vil den takke deg  
med flatere mage, renere hud og mer energi.**

TEKST: Kristin Tanderø Brekke  
FOTO: Jump International og produktleverandørene

## PROFFE BEHANDLINGER:

### Tre typer tarmrens

**Ytre tarmbehandling med lys-massasje.** Før behandlingen starter drikker du et glass vann som blant annet er tilsatt naturlige melkesyrebakterier, lakrisrot og rabarbra. Mens du ligger på ryggen masserer hudterapeuten magen og følger formen på tykktarmen med et spesielt gult lys. Dette stimulerer tykktarmens funksjon og setter dermed i gang fordøyelsen. Til slutt masseres magen med en gelé som øker sirkulasjonen i huden og gjør den varm. Varme virker positivt på fordøyelsen.

Samme dag som behandlingen kan du regne med å måtte gå ekstra på do for å skylle ut avfallsstoffene som vil ut. En behandling består av to til tre utrensninger over to til tre dager. Anbefales en gang i året, pris ca. kr 500 per gang. Se mer info på [www.olavesenspa.com](http://www.olavesenspa.com).

**Tarmskylling med vann.** Tarmskylling får mange til å rynke på nesa, men dette er en veldig effektiv måte å fjerne gamle slaggrester i tarmen på. Mens du ligger på ryggen, skylles tarmen med 80 til 100 liter rensset vann, først inn og så ut igjennom et mykt kunststoffrør. Samtidig masseres tykktarmen forsiktig ved å følge formen utenpå magen.

Det som kommer ut kan kontrol-

leres gjennom et vindu i maskinen. Men slapp av! Systemet er helt lukket så du kan ikke lukte noe. Det høres verre ut enn det faktisk er. Det eneste som er uvant er at du ikke kan gå på do, men skal slappe av når vanntrykket innimellom økes.

Det er helt individuelt hvor mange behandlinger som trengs første gang, men tre til fem er vanlig. Senere er en til to ganger i året anbefalt. Pris per behandling er ca. kr 750. Mer info finner du på [www.skarpnoklinikken.com](http://www.skarpnoklinikken.com) og [www.tarmskylling.info](http://www.tarmskylling.info).

### Tarmrens med yoga og saltvann.

I løpet av et dagskurs sammen med andre renser du tarmsystemet ved å drikke saltvann og gjøre yogaøvelser. Saltvannsbalansen i vannet gjør at det passerer raskt igjennom tarmene, istedenfor å gå igjennom nyrene som mye annen drikke. Øvelsene og drikkingen fortsetter utover kurset innimellom do-besøk. Samtidig vil du kjenne en avspenning i kroppen, spesielt i mageområdet. Når vannet som kommer ut er klart og uten partikler, er du ferdig.

De ti første dagene etter rensingen skal du kun spise mat som er lett å fordøye. Før kurset deltar du på en obligatorisk infotime. Pris per kurs er fra kr 720. Les mer på

[www.yogakurs.no/tarmskylling.html](http://www.yogakurs.no/tarmskylling.html) og [www.stillhet.no](http://www.stillhet.no).





### TIPS

Husk å ta laktobakterier for å gjenoppbygge den gode tarmfloraen etter behandling. Påfyll av vitaminer og mineraler er også viktig.

Fortsetter på neste side ►

SHAPE-UP 87