

1 Satsar på iskalla hälsokuren

EKONOMI Göteborgska start up-bolaget Qryo satsar på nya hälsotrenden. Se GP:s rapporter kylas ner i minus 150 grader.

<http://www.gp.se/nyheter/ekonomi/satsar-p%C3%A5-iskalla-h%C3%A4lsokuren-1.5237523>

Marie Kennedy

07:29 - 28 feb, 2018

Norrländsk vinterkänsla, iskall och torr – men inte alls lika rått, vått och blåsigt som en vinter på västkusten. Maskinen brummar tyst medan det kalla flytande kvävet svävar uppåt som en rökridå och rinner över kryokammarens kant.



Att kylas ner till minus 150 grader är inget som får göras på egen hand. Qryos vd Peter Lindbom övervakar. FOTO Adam Ihse / EXPONERA. Bild: ADAM IHSE / EXPONERA

Inne i cylindern är temperaturen minus 150 grader och där står jag i knästrumpor, shorts och linne. I två och en halv minut. Kryoterapi är den nya hälsotrenden som idrottsmän och amerikanska filmstjärnor tagit till hjärtat och som nu också letat sig till Göteborg.

– Kyla har funnits som behandlingsmodell sedan länge, men det är först nu som man lärt sig att använda tekniker med flytande kväve, säger Peter Lindbom, vd för nystartade Qryo Sverige AB i Västra Frölunda.

För idrottsmän är teorin att kylan ska hjälpa musklerna att återhämta sig efter hård ansträngning. Att kyla sig med hjälp av klampar eller isbad är heller ingen ny företeelse. Men än så länge har vetenskapen inte lyckats visa att något samband mellan kyla och snabbare återhämtning existerar – det finns till och med tecken på motsatsen.

– Det finns mer och mer bevis för kyla hämmar den inflammation som faktiskt är nödvändig för läkeprocessen. Människokroppen är mer intelligent än ett paket med is, säger Joseph Costello, fysiolog vid Portsmouths Universitet till [Washington Post](#).

Annan forskning har visat att olika typer av köldterapi kan lindra smärta och fungera genom placebo-effekt.

En kryobehandling skulle kunna liknas vid en modern släkting till isvaken, men här går kylchocken undan. Behandlingen varar i max två till tre minuter.

– Den här typen av behandling är stor i Polen, där kryoterapi ses ur en hälsoaspekt och behandlingar till och med subventioneras av staten. Men det är allra störst i USA, där det i dag finns 600 anläggningar, och tillväxtkurvan stiger brant uppåt, säger Peter Lindbom.

i samarbete med  PROFF

FÖRETAGSSÖK

2 Är din granne hemlig affärspamp?

4 Vile in i kylan

Själv snubblade han över kryobehandlingar när han lyssnade på en hälsopodd för några år sedan, och åkte till Paris för att själv gå in i en kryokammare och testa. Han blev helsåld och ville gärna sätta igång en verksamhet här hemma.

Men det blev inte verklighet förrän han och Andreas Olsson råkade komma in på ämnet över en lunch. Båda har arbetat inom idrott, träning och hälsa i olika aspekter, och såg direkt möjligheterna att ta kryoterapin till idrotten, hälso- och skönhetsbranschen.

Hälsa, träning och spa har varit några av de allra största trenderna i Sverige de senaste decennierna. Hälsoindustrin omsätter årligen många miljarder och är fortfarande en av de snabbast växande.

Qryo Sverige inledde ett samarbete med ett polskt företag som tillverkar medicinskt certifierade maskiner och har börjat i liten skala med behandlingar, men har blicken riktad mot att hitta samarbetspartners och växa på hemmaplan och i Sverige.

– Själva har vi just nu störst fokus på agenturen och maskinen, i USA riktas intresset mest mot idrotten och filmstjärnor. Men de allra flesta som kommit till oss är för att de har olika besvär från stillasittande jobb, med ont i axlar och leder, säger Andreas Olsson.



Kroppstemperaturen är nere på fem grader när man lämnar kryokammaren. Det är då hälsoeffekterna kickar in. FOTO Adam Ihse / EXPONERA. Bild: ADAM IHSE / EXPONERA

5 Lyckad nedfrysning av Glenn

Men de sticker inte under stol med att ha kylt ner idrottskändisar som Glenn Hysén och Häckens Alhassan "Crespo" Kamara.

Vad är då poängen med att kyla ner folk?

–Blodkärlen vidgas när blodet går in för att skydda organen, så blodgenomströmningen ökar och slaggprodukter försvinner. Man frigör endorfiner och blir pigg, säger Peter Lindbom.

Både i USA och Europa är det många idrottare inom fotboll och rugby som använder sig av kryoterapi för att återhämta sig snabbare, öka energin och sova bättre.

– Många av träningsteamerna ser fördelen med en kortintensiv återhämtningsprocess, och sedan finns också skönhetsföretagen som fokuserar på huden. Kyla gör att huden drar sig samman, säger Peter Lindbom.

6 Tusen nålar

I kryokammaren gör den intensiva kylan att man automatiskt vaggar från fot till fot – och det börjar att sticka som små nålstick i huden. Då är det dags att lämna cylindern och få en skön morgonrock på axlarna och en havtornsdryck i handen.

Om man blivit så mycket snyggare är tveksamt – men absolut klarvaken.