

Visste du at Omega 3 består av hele åtte forskjellige fettsyrer? En av disse fettsyrene kalles EPA, og egenskapen til EPA er å redusere betennelser. Den har vært avgjørende for triatleten og eventyrenen Johan Harris-Christensen.



Jakter opplevelser med en velfungerende kropp

Et vanlig norsk kosthold bestående av rødt kjøtt, mettet fett, sukker og fint mel kan bidra til høyere betennelsesnivåer i kroppen. En forhøyet betennesetilstand kan igjen føre til dårligere søvnkvalitet, smerter, leddbetennelser og muskelbetennelser. Dette kan igjen redusere både kvaliteten og mengden på treningen du ønsker å gjennomføre. Omega 3 – og særlig EPA – kan på den andre siden bidra til å dempe disse betennesetilstandene, og dermed også bidra til at du kan trene slik du vil.

LETT Å FOREBYGGE

Forskjellen på SanOmega og de fleste andre omega-3-produkter er at de bruker naturlig høy-EPA fiskeolje. I tillegg er oljen tilsatt vitaminer for bedre funksjon, og MCT-olje som er nyttig for mikrobiomet.

– Vi må ha en kropp som er flink til å reparere seg. Drømmen min er at mange kommende maratonløpere kan få nytte sporten sin i mange år framover, uten ledd- og muskelbetennelser, sier Vegard Holum, grunnleggeren av SanOmega. Det var altså grunnen til at han dykket ned i forskningen og skapte et "produkt designet for å rydde opp i livsstilsproblemene våre."

– Det er så lett å forebygge, men vanskelig å behandle, påpeker han.

I SITT LIVS FORM – MEN NOE VAR GALT

Johan Harris-Christensen har vært superaktiv hele livet. Først innen håndball og sprint før han havnet på sykkelsetet, hvor han gjorde det svært bra. Men syklingen krevde mange timer med trening. Etter hvert innså Johan at tidsbruken og de skumle masseveltene som sykkel

dessverre forårsaker, ikke var forenelig med småbarnslivet. Valget falt da på triatlon, hvor man ikke kjører i felt. Til gjengjeld krever også triatlon, og særlig de lengste distansene, mye trening. Johan jobbet fulltid og var spinninginstruktør ved siden av, og hadde fullt opp med jobb, trening og barn – men han trente på. I 2011 fikk han billett til Norseman, og slet seg gjennom sommeren og etter hvert opp til mål-gang på Gaustadtoppen. Han var i sitt livs form, men det var noe som ikke stemte.

JAKTE OPPLEVELSER

Det ble et år med mye sykdom, både kysseesyken og mykoplasma. I 2013 møtte Johan tilfeldigvis på Vegard i SanOmega, gjennom en kollega. Etter dette møtet dro Johan hjem og la om kostholdet på dagen. Målet var å få kroppen i fettstyrebalanse – en riktig vektning av omega 3 og Omega 6. Blodsukkeret stabiliserte seg, den atopiske eksemten han hadde slitt med lenge var borte, og han kunne trykke til på treningsøktene igjen.

I årene fra møtet med SanOmega og fram til i dag, har Johan ligget på 10–12 timers trening i uka.

– Det at jeg ligger i fettstyrebalanse gjør at kroppen tåler flere hardøkter. Jeg trener mindre enn mange andre, men jeg kan tillate meg å trene hardere. Jeg har lært kroppen å kjenne, og tørr å trene smart. Og så er det veldig gøy å slå folk som du vet trener det dobbelte, ler han, og forteller levende og entusiastisk om ulike ultraløp og triatlon han har vært med på, og hva som er planene framover.



– Hardangerjøkulen ultra, AX tri og kanskje en backyard ultra? Jeg vil konkurrere kortreist og støtte lokale, norske arrangement, forteller han.

Det er langvarige konkurranser og ekspedisjoner som lokker mest, i tillegg har han nettopp begynt å utforske stisykling og enduro. 45-åringen har funnet sin perfekte balanse både i kroppen og i livet.

– Jeg tåler mer, kroppen fungerer bedre og restitusjonstiden etter skader har vært kortere. Kroppen fikser seg sjøl, og jeg kan jakte opplevelser.