

UDFORDRING

I dag ved vi, hvor meget sammenhængen mellem sindet og kroppen betyder for vores smerte- og stresstærskel. Motion er første skridt mod dagligt velvære.

Stærkt sind og stærk krop

De fleste mennesker kender til smerter i perioder af deres liv. Det gælder alt fra en dag med hovedpine til længevarende smerter i muskler og led - måske som følge af en dårlig arbejdsstilling eller for hård tilgang til motion eller træning. Uanset årsagen er det dog en belastning at have smerter, og et første skridt på vejen mod færre smerter er en balance mellem krop og sind. Det mentale og fysiske velvære hænger ganske enkelt sammen, og når man først når til erkendelsen af fordelene ved denne balance, er vejen også banet for at gå i gang med en sundere livsstil.

Træning kan i bogstaveligste forstand skabe et helt apotek i kroppen og hjernen. Når man træner længe nok (typisk længere end 30 minutter) eller med en tilstrækkelig høj intensitet (intervaltræning med korte spurter på tæt på maksimalt i 20-40 sekunder, efterfulgt af lavere intensitet), vil kroppen pumpe en hel stribe stoffer ud, der kan ændre humøret og ændre oplevelsen af smerten.

Hvert af disse naturligt skabte stoffer kan have dramatiske effekter alene, men de kan også arbejde sammen og i fællesskab skabe vilde cocktails, der kan påvirke alt fra humøret (følelse fra glæde, eufori, velvære og selv den stærke følelse af fyldestgørende tilfredsstillelse), og forbedre koncentrationen og fokus og ja, også ens indlæringssevne. Dertil kommer, at smerte-reception og smerteoplevelsen kan blive reduceret både under og efter træningen, mens ens evne til at håndtere stressede situationer og endda nyde det forbedres.

Lad os se nærmere på kroppens apotek, der bliver så stærkt påvirket af træning. Et af de bedst kendte stoffer, der bliver skruet op for, når vi træner, er endorfin. Ordet kommer fra de to ord: "endogenous", der betyder skabt indeni og "morfin".

Endorfiner er små protein-molekyler, der bliver produceret af celler i dit nervesystem og andre dele af kroppen. En vigtig rolle for endorfiner er at dæmpe smerte, og de små molekyler med stor virkning kan have alt fra 18 gange til 500 gange så stor effekt som nogen menneskeskabt smerteblokker. Og så er de både naturlige og



Chris MacDonald

"Træning kan i bogstaveligste forstand skabe et helt apotek i kroppen og hjernen. Kroppen pumper en hel stribe stoffer ud, der kan ændre humøret og ændre oplevelsen af smerten."

ikke afhængighedsskabende. Endorfiner har vist at kunne:

- Kontrollere vedvarende smerte
- Kontrollere trangen til chokolade og potentielt vanedannende stoffer
- Forbedre immunfunktionen
- Kontrollere følelser af stress og frustration
- Regulere produktionen af vækst- og kønshormoner
- Reducere symptomer forbundet med spiseforstyrrelser.

Der er ikke noget at sige til, at mange render rundt med et lille smil på læben, når de dyrker motion. Denne euforiske 'høje' tilstand opstår ikke første gang, man motionerer, og for nogle kræver det lang tids træning, før effekten indfinder sig, men resultatet er anstrengelserne værd. Frigørelsen af endorfiner varierer fra person til person. To personer, der træner på samme niveau eller som lider af samme mængde smerte, vil ikke nødvendigvis producere ens mængder endorfiner.