



ALBERS HÄLSA

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin / träningsfysiolog ger sin syn på träning och hälsa!
www.genesishealth.se

TIGERJAKT

När våra förfäder var tvungna till att bli lite extra dumdristiga, starka uthålliga och orädda kunde dom dra nytta av ett alternativt nervbanesystem i kroppen som kallas för det sympatiska nervsystemet. När det var dags att jaga ett farligt bytesdjur eller att med livet som insats försvara sig eller fly från ett rovdjur var det synnerligen praktiskt att ha ett system som blixtnsabbt ökade styrka och uthållighet, som gjorde en aggressiv, orädd och stridbenägen- ett anfall eller försvars system. I dessa situationer tog det sympatiska nervsystemet över och utsöndrade signalsubstansen Adrenalin. Adrenalin frigör spärrar i hela kroppen så mer merstyrka större fart och längre uthållighet blir resultatet. Påverkan sker även på beslutprocesserna i hjärnan så vi blir benägna till att ta strid och mer orädda för konsekvenserna av detta (kroppslig skada eller död). Systemet frigör lagrad näring såväl socker som fett för att vara lätt tillgängligt.. Pulsen går upp och svettningen startar som en förberedelse till att kunna köra kroppens motor på högsta effekt. Vid maximalt påslag stängs hela matsmältningen av och tarm och blåsa töms för att jägaren skall vara extra lätt och ha allt blod tillgängligt för musklerna så en snabb flykt blir möjlig!. Den fulländade stridsmaskinen! Skulle anfallet misslyckas – skulle man bli skadad – så övergår systemet till en nedbrytande fas för att laga och lugna ner. Hormonet Cortisol, som vi idag betecknar just som ett stresshormon, frigörs. Det lagrar fri näring från blodet i lever och fettceller, det åstadkommer nedbrytning av skadad vävnad för att påbörja reparation. Den skadade jägaren drar sig tillbaka till sin lya för att slicka såren. Hela denna process var ju synnerligen ändamålsenlig ur vår förfader jägaren/samlarens perspektiv men blir allt opassande i det liv vi människor idag lever.

När systemet bara användes ibland och påslaget avslutades med en fysisk urladdning så var det av stort värde för vår överlevnad och innebar endast en liten ökad risk för att förkorta livet på grund av slitage. Precis som när man trimmar en bil och kör den hårt blir detta påslag en stor och kostsam belastning för kroppen. En trimmad bil går sönder lättare och håller inte alls lika länge för bruk. På samma sätt är det med stresspåslag för människokroppen – för mycket -för ofta och för länge i stresspåslag blir nedbrytande – det ökar

risken för skada och sjukdom och förkortar på sikt livet.

Idag – när du ”hotas” av en aggressiv och nedlåtande chef – så utlöses samma kraftfulla svar – pulsen ökar svetten kommer – du förbereder dig på att anfalla och slita honom i stycken. Ingen bra idé! Inte heller blir det så lysande om du, när reaktionen rusar vidare, – tömmer blåsan och tarmen, vänder på klacken och springer ut ur rummet! Vad värre är när du nu som du måste – håller masken och ler – lovar bot och bättring och drar dig tillbaka – då blir det som att trampa gaspedalen i botten på den där trimmade bilen med att aldrig sedan lägga i växeln, släppa koppelningen och köra därifrån. Du sliter väldigt hårt på kroppen och den fysiska ”upparvningen” får inget utlopp utan ligger kvar. Du tvingar igång Cortisol påslaget vilket gör att du på ett effektivt sätt omvandlar och lagrar all tillgänglig energi

som ett fettband runt magen. Ja det är väl känt att Cortisol påslag ökar bukfetman och samtidigt risken för sjukdom i hjärta och blodkärl. Sömnens störs och den själsliga balansen påverkas vilket i sin tur påverkar allt från humör till sjukdomsrisk till läkningsförmåga. Gör du inget åt detta blir du fet, sjukt håglös och frustrerad.

Vi vet att en person som trots dagens allt mer upparvade tempo regelbundet tar ut sig fysiskt, som ser till att äta och sova bra, som ser till att få stunder av kravlöshet och avslappning – de personerna klarar sig skadelösa ur detta - resten av oss ligger där sömlösa och klappar på den runda magen och undra hur allt blev så fel.

Så ta upp Tigerjakten igen även om den blir lite mer abstrakt där ute i löspåret och inne i gymmet.

Carpe Diem / Björn Alber

