

Isbadingsformelen

Jeg flyttet i skogen for noen år siden for å bo i en campingvogn og gå ut skogen for å tenne bål og meditere. Jeg startet livet på nytt etter at jeg hadde skilt meg og mistet jobb og bosted. En månelys kveld i januar i minus 10 gikk jeg opp på åsen for å være ute i det fine været. Da jeg kom til bekken lå det en naken mann rundt 70 åra oppi der og koste seg. Jeg spurte; hva driver du med. Ørnulf som han heter, svarte - jeg isbader. Jeg ble inspirert og begynte dagen etter. Det ble en lærerik opplevelse. Å hoppe uti midt på vinteren fungerte dårlig for meg. Det ble så kaldt at jeg ikke orket etter noe ganger. Jeg kjente på følelsen av uro før jeg gikk ut i det kalde vannet. I det jeg kledde av meg i - 10 kuldegrader melde ubehaget seg enda sterkere, ikke fordi det ble kaldt av å kle av seg, men fordi sinnet fortalte meg at det kunne bli kaldt i det jeg skulle gå ned i vannet. Jeg begynte å grue meg. Sinnet løp avgårde med ideen om at det kalde vannet i stedet for å være sammen med meg selv og oppleve vannets temperatur. Da jeg startet på sommeren fikk vendte jeg meg til kulden i vannet. Jeg lot sinn og kropp modne gjennom sommeren og høsten. Det er mer utfordrende på høsten og aller kaldest når isen legger seg. Da krymper vannet sammen før det fryser og det igjen gjør at det føles enda kaldere. Når vinteren kommer og jeg er forberedt er det en fantastisk følelse når endorfinene skytter inn i blodet mitt. Jeg føler meg alltid friskere og lykkeligere etter et kaldt bad ute i naturen. Jeg klarer å separere ut forskjellen, når jeg puster med magen og kjenner varmen. Da merker jeg forskjellen, at det er kaldt utenpå og varmt inni. Isbadingsformelen gjør meg vital og våken. Jeg tenker annerledes, jeg sanser mer, puster bedre med magen, lærer å legge merke til varmen inni meg selv om det er kaldt utenpå.

Tips og råd: Mange forskningsrapporter forteller hvorfor det er sunt å bade i kaldt vann.

Her er noe av det forskere skriver: isbading stimulerer lymfesystemet. Det er et nettverk av celler som rydder bort avfall, bakterier og mikrober fra cellene. Lymfesystemet hjelper i hovedsak kroppen til å rense seg selv. I motsetning til blodet som hele tiden pumpes gjennom kroppen og hjertet, har ikke lymfevæsken en sentral pumpe. I stedet er det lymfatiske system avhengig av muskelkontraksjon for å pumpe lymfevæsken gjennom karene. Så hvis du ikke trener blir ditt lymfesystem redusert eller ineffektivt, væsken i kroppen stagnerer og toksiner leder til forkjølelse, leddsmerter eller infeksjoner. Isbading fører til at lymfekarene trekke seg sammen og tvinger lymfesystemet til å pumpe lymfe væske gjennom hele kroppen, så avfallet fraktes ut av kroppen. En av fordelene med isbading er at det aktiverer immunsystemets hvite blodlegemer, og får dem til å nøytralisere uønskede stoffer. Det er en slags dominoeffekt - det kalde vannet påvirker lymfesystemet, som igjen påvirker immunforsvaret, noe som igjen holder deg glad og sunn.

Jeg går sjelden rundt og tenker på kardiovaskulær sirkulasjon, men det er en av de mest kritiske komponentene til vår generelle helse og velvære. Dårlig kardiovaskulær sirkulasjon hemmer blodstrømmen og stresser hjertet. Dette kan til slutt føre til helseproblemer som tretthet, hodepine, høyt blodtrykk, muskelkramper eller hjerteinfarkt og hjerneslag. Med forbedret sirkulasjon kan vi på den annen side forebygge hjertesykdom, forbedre mental ytelse, øke immunforsvaret og kroppens metabolisme, og bare gi oss mer styrke og energi til å leve våre liv slik vi ønsker. Isbading er blant de mest helsemessige fordelene til å stimulere blodstrømmen. Når jeg bader kroppen min i kaldt vann bruser blodet til og aktiverer de vitale organene. Hjertet blir tvunget til å pumpe mer effektivt. Og levere oksygen og næringsstoffer til alle deler av kroppen med en gang.

Enhver aktivitet som presser musklene mine utover det de er vant til er sunt for meg. Hvis jeg er stillesittende kan det føre til mikroskopiske tårer i fibrene og skape betennelse i vevet. Tårene og betennelsen er årsaken til smerten jeg da føler.

bad er at det senker det skadede vevets temperatur og styrker blodkarene. Dette bidrar til å redusere hevelse og betennelse, noe som gir umiddelbar lindring av smerter. Det er derfor profesjonelle atleter tar isbad etter en anstrengende trening. En annen fordel med kald bading er at det øker humøret. Dette skyldes stimulering av dopamin. Det betyr at kaldt vann utløser en flom av humør svingende neurotransmittere, noe som gjør at du føler deg lykkelig. En egen studie som analyserte effekten etter helt vanlig vinterbading var svømmernes humør etter fire måneder langt mer energisk og aktive enn gruppen som ikke badet.

Når du praktiseres dette rutinemessig, kan isbading øke stoffskiftet. Det er ikke bare det at kaldt vann får kroppen til å jobbe hardere for å holde deg varm og dermed brenner kalorier i prosessen - det har også en uventet virkning på typen fett vi produserer. Ifølge en studie i 2009 fant forskerne at kaldt vann kan fremme sunt brunt fett, noe som er det gode fett som kroppen vår genererer for å holde oss varme. Brunt fett aktiveres når det blir utsatt for ekstremt kulde og hjelper til med å eliminere hvitt fett, som er kroppsfettet som manifesterer seg i buk og lår når vi spiser for mye kalorier.

Ta kontakt med meg om du ønsker innføring i ritualet jeg gjør med bål og isbad. morten@leadership.no