

부신스트레스 증후군

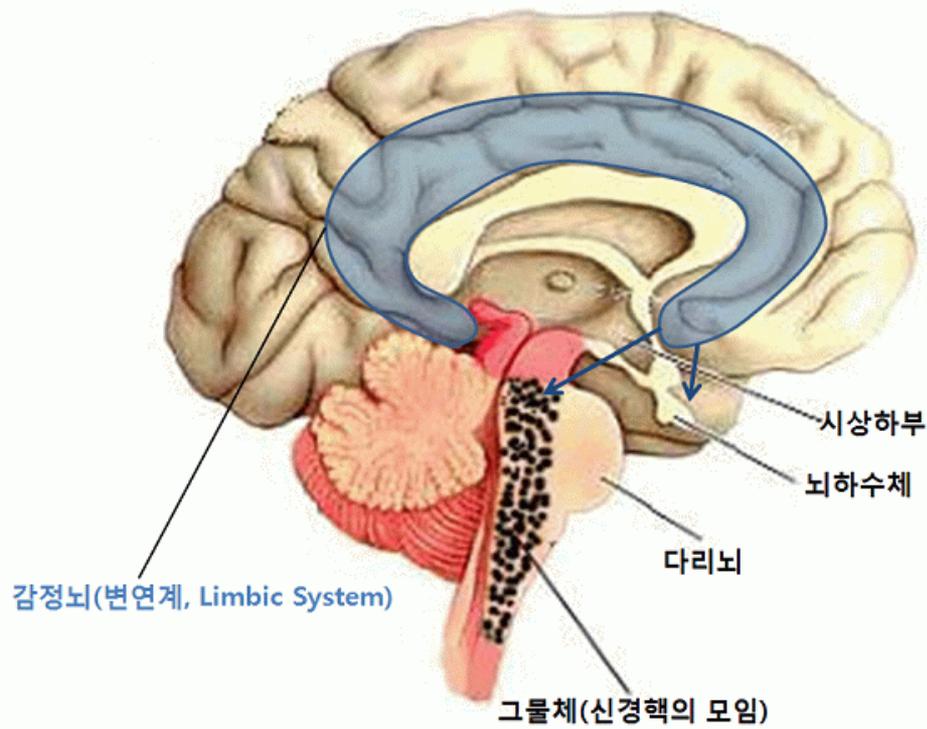
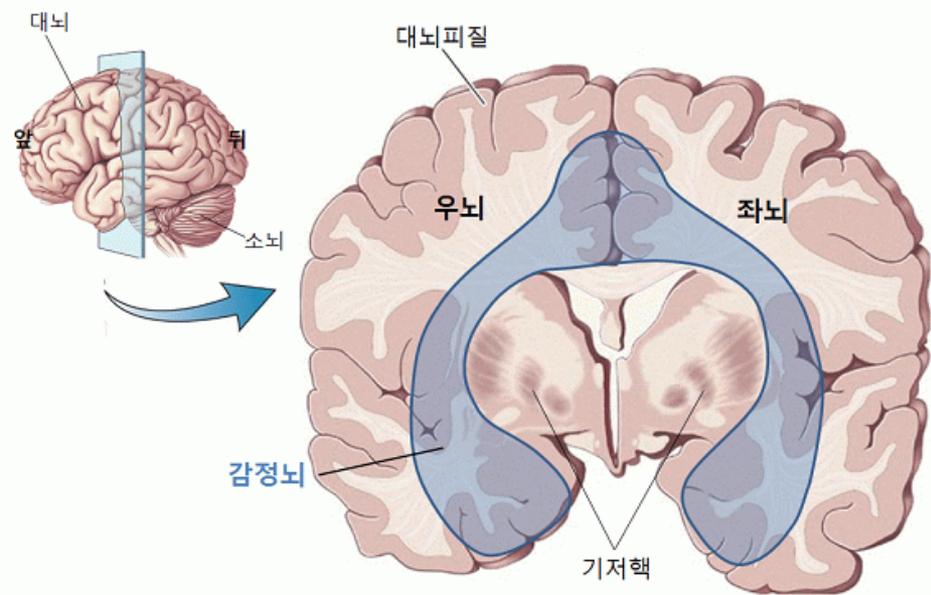
- 정신적인 스트레스
- 화학적인 스트레스
- 육체적인 스트레스
- 추위, 더위 등 온도에 의한 스트레스
- 스트레스가 지속되면 부신의 기능이 떨어진다.
- 인체에 다양한 기능이상이나 증상들이 생긴다.

임상적인 영향을 주는 부정적인 정서



- 무의식에 있는 부정적인 정서
- 해결되지 않고 남아 있으면서 정서적, 육체적 문제를 일으킨다.
- 무의식에 깊이 숨겨져 있고 해결의 목적으로 증상이나 기능 이상을 드러낸다.
- 의식으로 올라오지 않게 억압한다.

부정적인 정서가 영향을 미치는 곳



부정적인 정서의 AK 검사

- TL neuro-emotional point
- TL on heart point: xiphoid process 2.5cm 아래
- 부정적인 정서의 시간, 공간 떠올리고 TL on heart point

Psychological reversal

심리적 역전

- Dr. Calahan
- SI 관련
- 근본적인 해결은??

화학적인 스트레스 Chemical stress

- 술, 담배, 커피, 조미료, 첨가물, 음료수....
- Hidden food allergen

소화기능과 만성스트레스

- 만성 스트레스(by pathogens)-코티졸 증가
 - Increased rT3
 - 인슐린 저항증과 신드롬 X
 - 면역력 저하, 감염
 - Low WBC, thymus atrophy, low SIgA
 - Suppress GI mucosal cell generation-dysbiosis, leaky gut syndrome

Hidden food allergen을 AK에서 찾는 법

- 음식을 입에 넣고 근육검사를 한다(원칙).
- Electromagnetically energized vial이나 음식을 배꼽이나 midsternum에 두고 검사.

부신스트레스 증후군의 증상

- 촉맥과 심계항진
- 흥분과 불안, 우울증
- 구강과 인두 건조증
- 충동적 행동
- 감정변화
- 집중력 저하
- 전신쇠약과 현훈
- 이유없는 만성피로
- 감정적인 긴장

- 쉽게 놀란다
- 이를 갈며 쉽게 흥분한다
- 다한증
- 빈뇨
- 설사나 소화불량
- 두통, 요통
- 악몽을 잘 꾸다
- 수면이 얇다

- 인슐린 저항증
- 손상치유가 느리다
- 리비도와 생식기능 감퇴
- 근육 톤저하
- 체증증가 "apple body"
- 혈중 콜레스테롤, 중성지방, 혈압상승
- 피로, 불면, 우울증
- 감염성 질환 증가경향
- 감기나 독감에 대한 면역력 저하
- 삶에 대한 에너지와 열정 감소

General adaptation syndrome (GAS)

Selye는 인체에 스트레스가 가해짐에 따라 부신의 영향과 다른 신체기능의 변화를 분류하였다. 이 분류를 General Adaptation Syndrome이라고 하였다.

1. Alarm reaction;fight or flight
medulla,cortex가 함께 반응

2. Resistance stage

Triad of chronic stress(Dr. Hans Selye)

Adrenal cortex enlargement;

cortisol, DHEA 모두 상승

Atrophy of thymus gland

high cortisol, low DHEA

Stomach and duodenal ulcers

high cortisol-면역저하

감소된 SIgA, dysbiosis, food

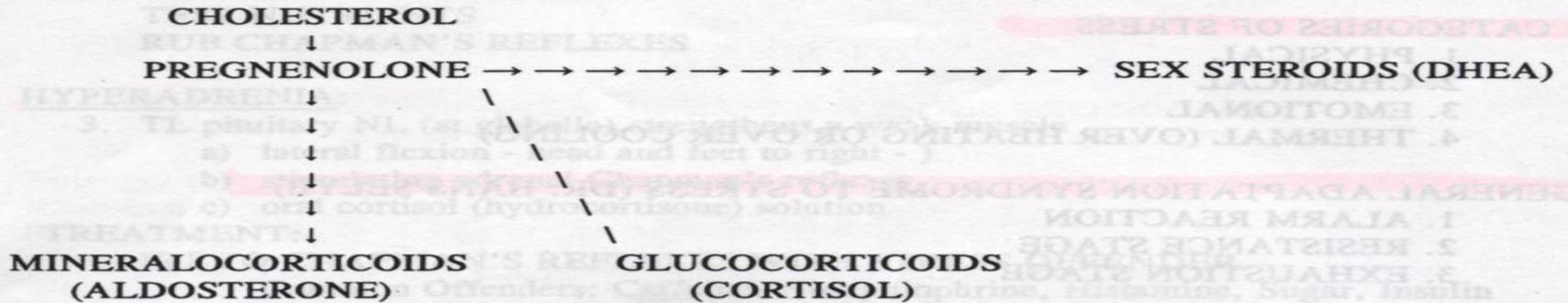
allergy, leaky gut

3. Exhaustion stage; cortisol, DHEA 저하

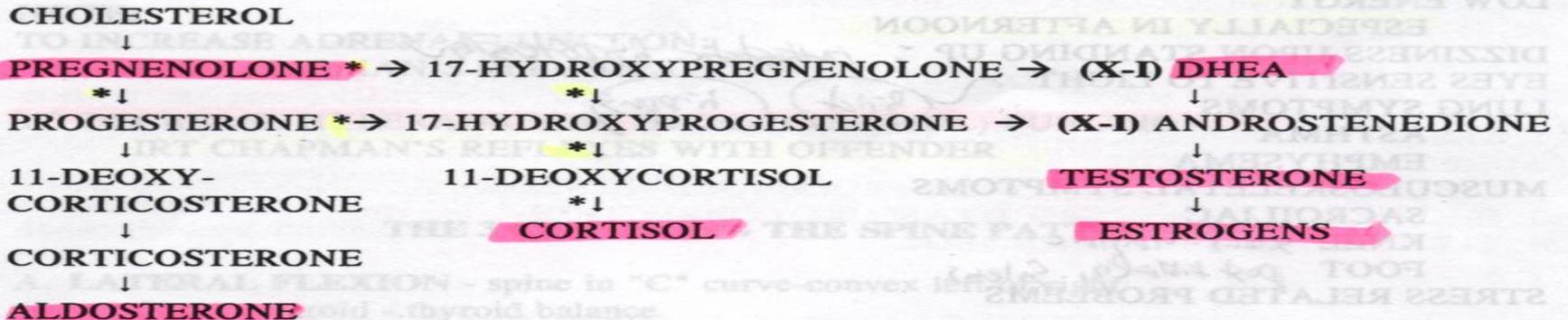
Adrenal pathway

PATHWAYS OF ADRENAL STEROID SYNTHESIS

SIMPLIFIED PATHWAYS



COMPLETE PATHWAYS



만성 스트레스의 3요소 (Selye's observation in 1925)

부신피질의 부종

림프조직의 위축: thymus, spleen, lymph nodes, 그 외의 림프조직들

위와 십이지장의 궤양

부신의 생리학적인 개론

- 부신피질
 - mineralocorticoids
 - sex hormone: DHEA
 - glucocorticoids
 - pro- & ant-inflammatory hormones:
 - Mineralocorticoids: pro-inflammatory:
 - Glucocorticoids: anti-inflammatory:
- 부신 수질 : neuroendocrine function
 - epinephrine(adrenalin):
 - norepinephrine

Hormones of the adrenal cortex

1. Glucocorticoids(cortisol)
2. Mineralocorticoids (aldosterone)
3. Sex hormones(DHEA, testosterone, estrogens)

부신 스트레스 장애로 인한 이상소견

1. 구조적인 불안정성
2. 면역기능의 저하
3. 소화기계통의 문제(digestive problems)
4. dysbiosis
5. blood sugar handling stress

6. 수면장애(sleep disturbances)

7. 두통

8. 간 toxic overload

9. 피로

10. 천식

부신 스트레스 장애 검사

1. 증상: 피로, 통증, 수면장애, 갑상선 증상, 생리통, 생리불순, 만성 감기, 소화장애, 면역저하로 인한 알레르기, 자가면역질환, 기립성저혈압, 당조절스트레스..
2. 유전적인 인자
3. 기립성 저혈압-Ragland's sign
4. Rogoff's sign
5. 동공의 확대
6. 관련 근육의 근력약화
7. 반복된 천장관절의 subluxation, 발의 문제 excessive pronation
8. Lab: salivary test

부신 스트레스

- 구조적: 근육 관련
2형 골반변형 (Category type II pelvic fault)
excessive foot pronation
ligament stretch reaction

Hypoadrenia vs Hyperadrenia

HPA의 치료

- HPA이상항진 감소시킨다
- 인슐린과 당조절 향상시킨다
- 스트레스로 인한 콜레스테롤 증가조절
- Glucocorticoid, catecholamine의 간해독
- HPA를 자극주는 항원, 독소, 외상 감소
- 독소적인 스트레스를 감소시킨다
- 코티졸 민감성을 향상시킨다
- 알도스테론과 코티졸에 영향을 미치는 Na, K, Mg의 균형조절

- Omega3/6 균형유지-염증조절
- 항산화제 고려
- 적절한 부신기능을 위한 nutrition
- 장의 면역력 증가

면역계의 자극과 HPA

- 항원, 독소, 내분비계 물질-면역계 변화(염증성 cytokines 분비)—HPA 자극
- Glucocorticoid, catecholamine 분비증가
- CFS(chronic fatigue syndrome)

Stress의 다양성

- 지방축적-central obesity(사과형)—excess adrenal glucocorticoid(cushingoid)와 비슷
- Glucocorticoid증가
- Inflammatory cytokines증가
- Sex steroid 호르몬 감소-estrogen, testosterone, progesterone
- 군 특수부대의 실험-300명, 칼로리 제한, 수면부족, 과도한 훈련 등의 스트레스—glucocorticoid, DHEA증가, testosterone, IGF-1감소, 면역계 감퇴 등등..

호르몬의 Circadian 리듬

- 오전에 상승 오후 저하
- 만성 스트레스-오전 코티졸 양 저하
- 아침에 일어나기가 힘들다
- 부족한 수면
- “Inability to get started”

혈당조절 스트레스

Blood sugar handling stress

SAD

- Standard American Diet
- “Affluence Syndrome” 풍요 증후군
 - Eat too much
 - Refine CHO(흰 밀가루, 백설탕..)
 - Eat little fiber
 - Don't exercise
 - Under stress
- 결과: 비만, 심장병, 당뇨

Metabolic dysglycemia

- Functional glucose handling problems
 - Hypoglycemia
 - Dysglycemia
 - Insulin resistance
 - Hyperinsulinism
 - Carbohydrate intolerance
 - Syndrome X(Gerald Reaven)

Syndrome X

- 대부분 type2당뇨는 insulin resistance
- Serum hyperglycemia
- Intracellular hypoglycemia-세포는 starvation 이라 인식
- Glucagon, cortisol, catecholamine 분비-혈당은 더욱 상승-hyperinsulinemia—중성지방, 콜레스테롤, 혈압, 염증성 cytokine, 내분비계 이상항진

Protein glycation

- 혈중이나 조직내 지나친 당은 단백질과 결합하여 단백질의 구조적 변이를 초래한다-glycosylation or glycation
- Browning effect, 피부주름...
- Arachidonic acid, artherogenesis에 관여
- AGEs생성-advanced glycosylated end products-connective tissue파괴, autoimmune, 당뇨합병증
- Free radical 초래

Glycosylated hemoglobin(Hgb A1c)검사-3개월간 AGEs 추적

blood sugar handling problem의 진행

- 정상
- 저혈당
- dysinsulinism
- pre-diabetic
- diabetic
- brittle diabetic

increased sucrose consumption linked to:

- increased dental plaque
- decreased phagocytosis
- increased blood cholesterol
- increased blood triglycerides
- increased blood sugar
- increased blood insulin
- increased blood uric acid
- increased platelet

Polycystic ovary syndrome(PCOS)

- 1/12 premenopause 여성
- 증가된 인슐린-에스트로젠 합성에 관여
- 75퍼센트가 insulin resistance
- 심혈관계와 상관관계
- 인슐린은 somatic cell mitosis 자극-cell reproduction-tumor와 growth에 연계
- 지나친 인슐린과 유방암, 직장암 상관관계

Cortisol과 insulin

- Gluconeogenesis-liver & skeletal muscle tissue-
혈당상승
- Hormone-sensitive lipase를 자극하여 혈중
triglyceride를 상승시킨다
- Catabolic hormone
- 만성스트레스-코티졸 지속적 분비-glucose
intolerance, insulin resistance, 사과형 비만,
lipid문제, 고혈압, 내분비계 불균형, PCOS, ,,,,,,

부신스트레스 증후군의 치료

- 정서적인 면: 다양한 방법
 - 전통적인 AK 방식
 - TFT, EFT
 - 시간선 Time line therapy, NLP, 최면+시간선
 - 기타

부신스트레스 증후군의 치료

- 화학적인 면
 - chemical offender(술, 담배, 커피, 조미료, 당분.....)
 - Gluten free, casein free
 - Hidden food allergen
 - 야채와 저당과일, 식이섬유 등..권장
 - 생선속 Omega-3권장
 - 칼로리 제한
 - 적절한 운동

부신스트레스 증후군의 치료

- 화학적인 면
 - EFA(DHA,EPA)-modulating membrane fluidity.
Glucose transport, insulin sensitivity-생선과 호도
 - 비타민 E, bioflavonoid, 항산화제
 - 세포막 산화 보호, 인슐린 민감성 항진
 - alpha-lipoic acid, l-arginine, chromium, vanadium, D-chiro-inositol
 - Stress reduction-cortisol과 DHEA균형
 - GLUT-4: primary intra-cellular insulin transport protein—정기적인 운동은 GLUT-4를 활성화

부신스트레스 증후군의 치료

- 육체적인 면
 - 충분한 수면
 - 불면증이 있으면 해결(정서적인 원인 많음)
 - 과도한 육체적 활동
 - Subluxation 교정 (골반, 척추...)
 - 발의 문제 excessive pronation 교정
 - Ligament stretch reaction 확인하고 적절한 운동 처방