

# 新发見！

大部分的腰痛是無无法解明原因不明的精神紧张所引起的、  
与椎间盘突出无关！！

精神紧张造成脑的活动低下已被判明。头脑感到腰痛時、由制御痛感有关的伏隔核发生信号、产生所谓阿片类药物的物质产生鎮痛效能。

可是、头脑受到慢性的紧张、伏隔核就无法发生信号、結果阿片类药物的物质也无法发挥效能、痛感就直接传到脑海、持续不断。

要如何除去精神紧张、予防患病？

例如

- 对病情不安
- 工作、家庭问题
- 医疗不信

等产生的精神紧张、採取享用食物、音乐、繪画、香气等的积极的对策、刺激伏隔核功能、產生鎮痛效果。

还有、摄取胺基酸、(特别是精氨酸、赖氨酸)可以抑制由于精神紧张引起的不安、補充含有结精氨酸及赖氨酸的营养补充物、可以改善精神紧张、促進脑的活动。

BCAA (结氨酸. 亮氨酸. 异亮氨酸). 精氨酸. 谷氨酰胺等可減輕精神紧张、消除疲劳、又可調整均衡荷爾蒙、使脑内神经物质活性化」、发挥鎮痛效能。

另外、不能无視於巨噬细胞 (白血球的一種) 的功能。

正如巨噬细胞的异名貧食細胞、是免疫系統中最強的部隊、徹底攻击侵入体内的病菌及細菌等异物。所謂体内异物、与椎間盘突出同样、一发見椎間盘就不断的咀食。巨噬细胞的主要成分是蛋白质、由各种胺基酸互組而成。

体内如有充分的作為原料的胺基酸、巨噬细胞生成量也会增加。胺基酸的精氨酸有增強巨噬细胞活性化的力量。

