

신발견!

허리 통증의 원인은 스트레스로 인한 원인불명의 해명할 수 없는 것이 대부분입니다.

추간판 탈출증도 무관계!

스트레스에 의한 뇌활동의 저하가 원인이라고 판명되었습니다.

뇌가 허리 통증을 느꼈을 때는 통증 제어에 관련된 **측좌핵**에서 오피오이드라는 진통물질이 작용하고 통증의 억제 신호가 보내져 통증을 억제하는 역할을 합니다.

그러나 만성 스트레스가 뇌에 가해지면 측좌핵이 작동되고, 결과적으로 오피오이드도 작용되지 않으며 통증이 직접 뇌에 전달되어 통증이 지속됩니다.

예방으로 스트레스의 위험 요인을 없애려면 어떻게 해야 할까요?

예를 들어

- 질병에 대한 불안
- 직장이나 가정 문제
- 의료 불신

등등에 달려있는 스트레스의 악순환을 끊고 대책으로 좋아하는 음식, 음악, 그림, 냄새 등 측좌핵의 기능을 강화하면 통증에 도움이 되므로 적극적으로 도입한다면 좋을 것입니다.

또, **아미노산**(특히 알기닌, 리진)을 섭취하면 스트레스에서 일어나는 불안이 억제되므로 알기닌과 리진을 포함한 보조식품을 보충하면 스트레스 개선작용으로 뇌에 작용을 합니다.

BCAA(발린 ·로이신 ·이소로이신) ·알기닌 ·글루타민 등은 스트레스를 가볍게 하고 피로를 회복하고 호르몬 밸런스를 조절해 뇌 신경 물질을 활성화하고 신경을 진정시켜주는 작용이 있습니다.

또, **마크로파지**(백혈구의 일종)의 기능도 빼놓을 수 없습니다.

마크로파지는 탐식 세포라는 별명을 가진 것처럼 체내에 침입한 바이러스나 세균 등의 이물질을 닥치는 대로 공격해 나가는 면역체계의 최강부대이며, 몸에 있어 이물질인 추간판 탈출증도 동일 탈장을 발견하면 차례차례로 먹어 치웁니다.

마크로파지의 주성분도 단백질이므로 각종 아미노산이 결합되어 생성되어 갑니다.

원료가 되는 아미노산이 체내에 충분히 있으면 마크로파지의 생성량이 증가하는 것입니다.

아미노산 중에서도 알기닌이 마크로파지를 강력하게 활성화는 힘을 지니고 있습니다.

