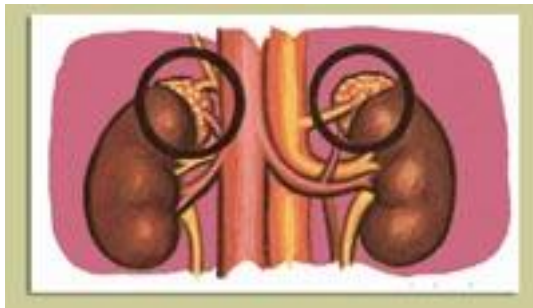


Síndrome de Estrés Adrenal

Síntomas comunes del exhausto de las glándulas adrenales:

Energía baja/fatiga crónica, mareos al pararse, los ojos sensibles al sol, asma y alergias, problemas de los músculos y las articulaciones, síndromes relacionados al estrés, ansias, ataques de pánico, estrés del azúcar sanguínea, insomnio, **diminished sex drive, seasonal affective disorder**, disturbios digestivos, problemas del corazón y tiroides. Si usted ve el listado de síntomas, se da cuenta que son la mayoría de los problemas de salud que encontramos hoy en nuestra sociedad.

Las Glándulas Adrenales



Las Glándulas Adrenales:

1. **Neuroendocrine Transducer**

(comunicación entre el sistema nervioso y el systema endocrine)

2. Sistema de **Back-up** del cuerpo

3. Las glándulas de estrés del cuerpo

Hypoadrenia Funcional (glándulas adrenales de funcionamiento bajo):

1. La mayoría de doctores no consideran que hay un **hypo function** de la glándula adrenal hasta que la **enfermedad de Addison** está presente. Es una condición médica grave que pronto resulta en el muerte si no hay Intervención médica inmediata.

2. **hypoadrenia funcional** normalmente resulta del estrés físico, químico, termal y/o emocional prolongado. La mayoría de nosotros sufre de **hypoadrenia funcional** como resulta de nuestro estilo de vida de alto estrés. Varios funciones del cuerpo dependen en el apoyo de las glándulas adrenales. Sin la salud adrenal adecuada, estamos susceptibles a una variedad de enfermedades que ahora son comunes en nuestra sociedad.

3. La salud de la glándula adrenal y la reconstrucción requieren una balanza del sistema nervioso y el funcionamiento del azúcar sanguíneo.

Prueba Adrenal

Las glándulas adrenales pueden ser **tested** con pruebas del sangre y la orina pero la mejor evaluación para problemas adrenales funcionales es **testing de los músculos de Kinesiología Aplicada y pruebas de salivales.**

Funciones de las glándulas adrenales:

1. **Glucocorticoids**

Antiinflamatorio

Aumenta quema de grasas

Spare glucosa (azúcar sanguínea)

Promociona uso de proteína

2. **Mineral-corticoids**

Proinflamatorio

Regula electrolitos y balance de agua

Regula presión sanguínea

3. Hormonas de Sexo

Regulan función de las hormonas reproductivas

4. Epinefrina **y nor-epinephrine**

Mejora el flujo de sangre a los músculos

Promociona quema de grasa y azúcar

Control del sistema nervioso **Sympathetic and Parasympathetic**

Síndrome de Adaptación General

Es la progresión de las glándulas adrenales a cansancio excesivo mientras estamos bajo el estrés.

3 fases

1. Reacción de Alarma: Producción de las hormonas adrenales aumentada. Esto ocurre cuando estamos bajo una forma de presión (estructural, química, emocional, termal). Nuestras glándulas adrenales secretan hormonas que ayudan a apoyar el cuerpo para que podamos funcionar normalmente mientras bajo estrés.

2. Fase de Resistancia: Es la fase donde los síntomas físicos del **TRIADA DEL ESTRÉS ADRENAL** comienzan. Este tríada consiste de la ampliación adrenal (problemas hormonales), atrofia de las estructuras linfáticas (problemas inmunes), y úlceras gástricas/duodenales (problemas digestivos). Esta fase ocurre cuando hemos estado en la fase de alarma y el estrés a que estamos expuestos no está aliviado. El apoyo adrenal **plano** y el estrés constante debilitarán a las glándulas.

3. Fase de Cansancio Excesivo: Finalmente, las glándulas adrenales **will become exhausted** porque no pueden adaptarse al estrés. Esta es la fase donde notamos problemas extremos en nuestra salud porque nuestras glándulas han renunciado. El caballo cansado fue **whipped** demasiado sin descansar y reabastecimiento.

Problemas de Salud Secundarios causados por la insuficiencia adrenal:

Función adrenal pobre puede causar casi cualquier problema en el cuerpo directamente o indirectamente. Uno de los problemas más comunes que se trata con los adrenales son los problemas del TIROIDE, de una vista funcional. Otro problema es cualquier condición que termina con "...ITIS." Esto incluye, pero no está limitado a, **myofascitis**, bursitis, artritis, iritis, colitis, dermatitis, etc. Esto es porque 85% de la medula adrenal producción es **cortisol**. Si usted va a un doctor convencional para cualquier inflamación crónica, normalmente quieren darle algún tipo de medicamento **cortisol**. Esto puede ser muy mal para las glándulas adrenales porque si uno le supe **cortisol** de un origen de afuera, eventualmente las adrenales alterarán su propia producción de **cortisol**. Lo que queremos hacer es apoyar a las glándulas adrenales a volver a funcionar normalmente y evitar crear más problemas.