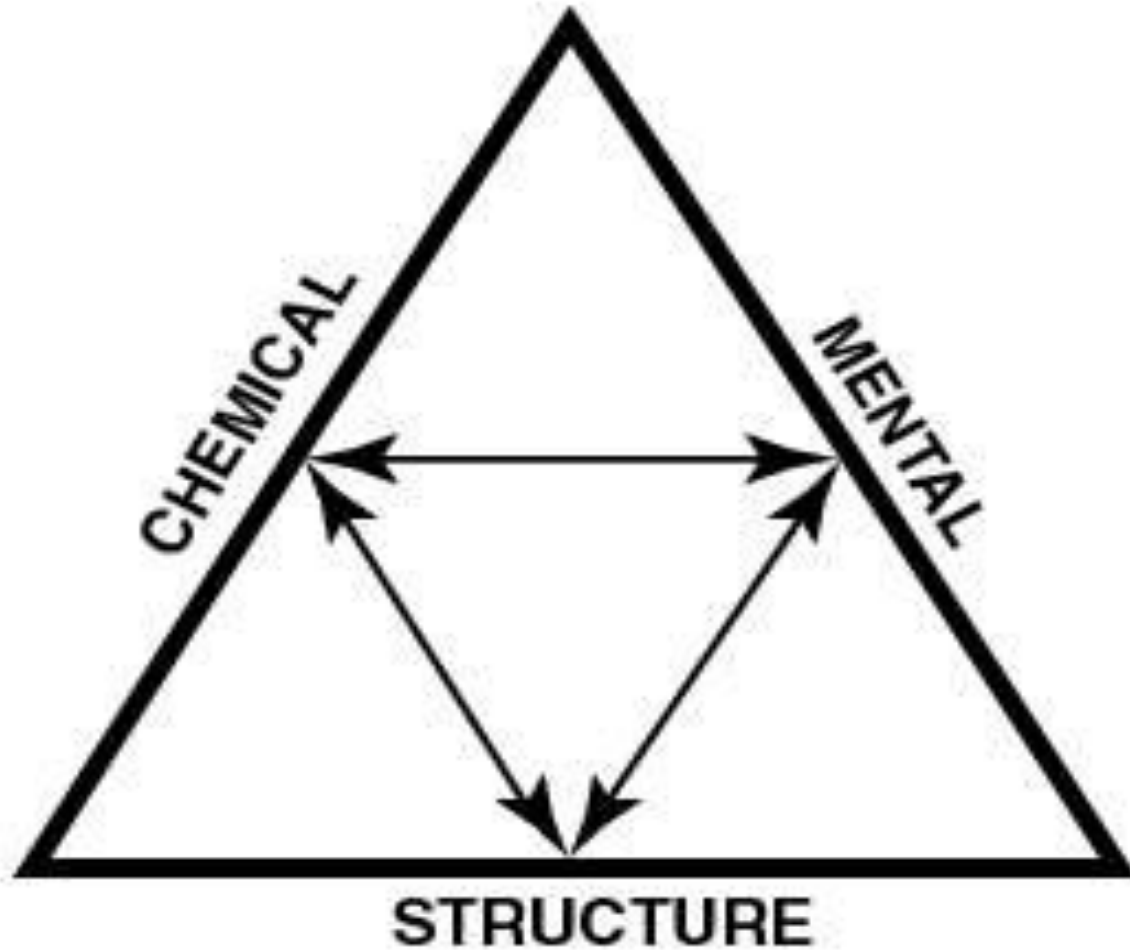


Mental(emotional, psychological)  
side of health triad

# Triad of health



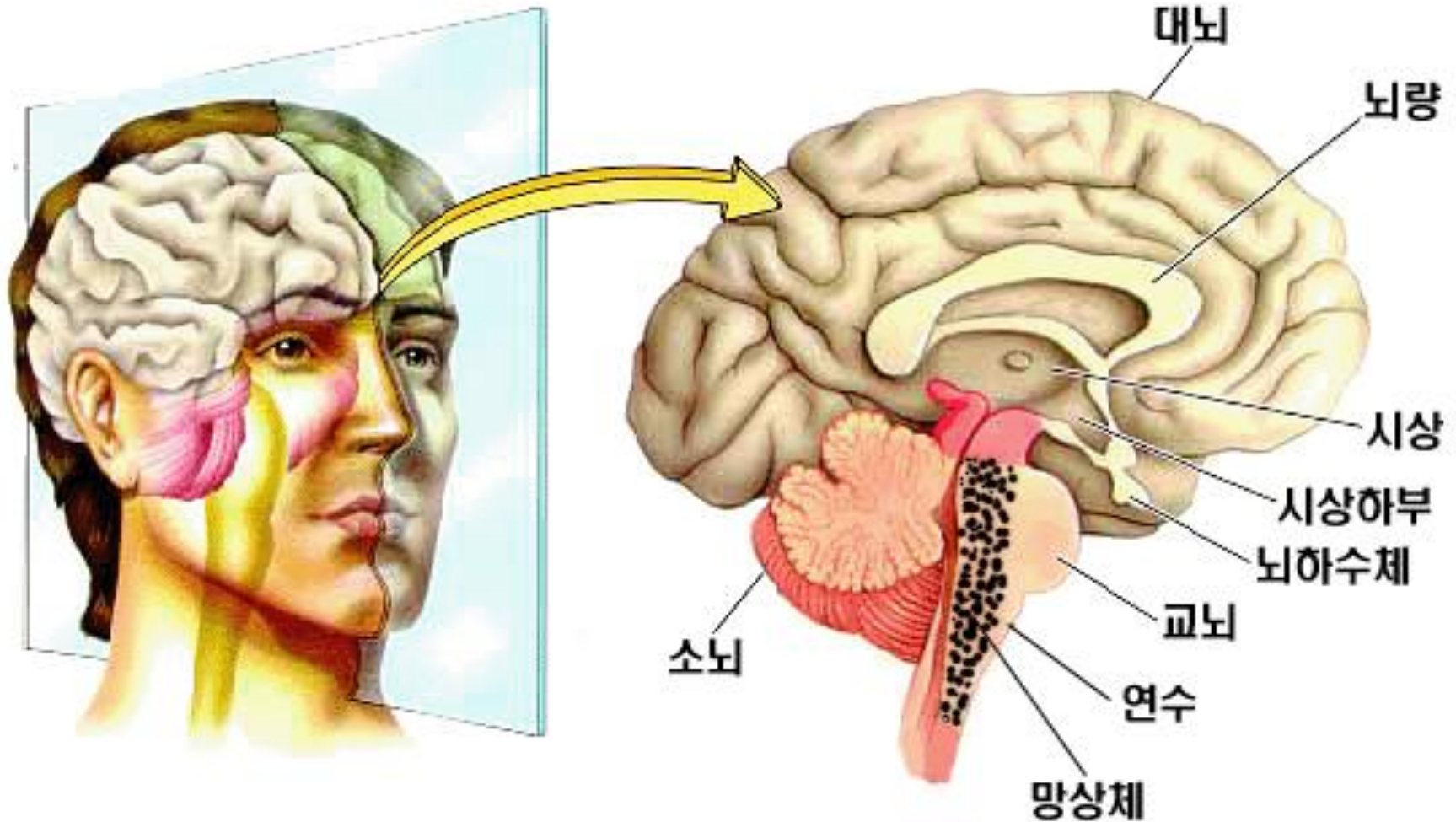
# biomedicine, information-energy medicine, mind medicine

- 精, 氣, 神
- Body: physical structure+ information-energy structure
- Mind: 표면의식, 개인무의식, 집단무의식  
(소립자+에너지+파동+초양자장)
- 양자의학

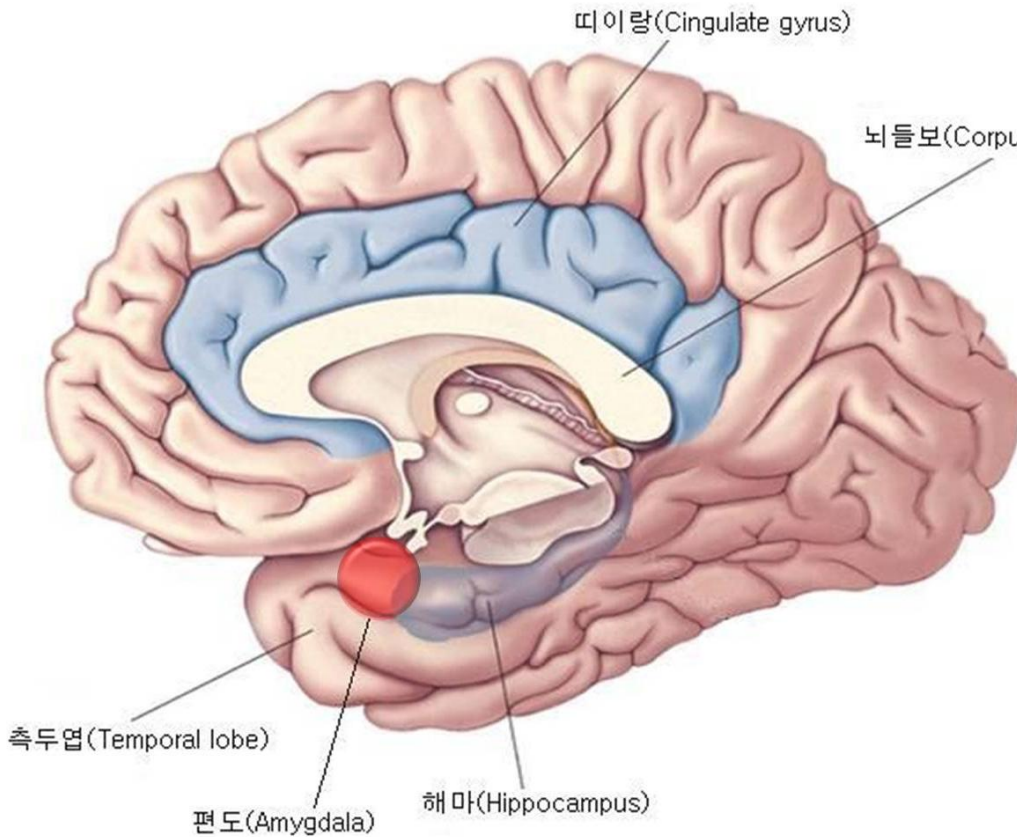
# 정서적 스트레스가 인체에 영향을 미치는 기전

- 감정뇌, 대뇌가장자리계통(대뇌변연계, limbic system))
- 그물체(Reticular formation)
- 자율신경계(ANS)의 중심성 조절
- 뇌하수체(HPA axis)
- 통증(pain modulation)
- 근육의 긴장도

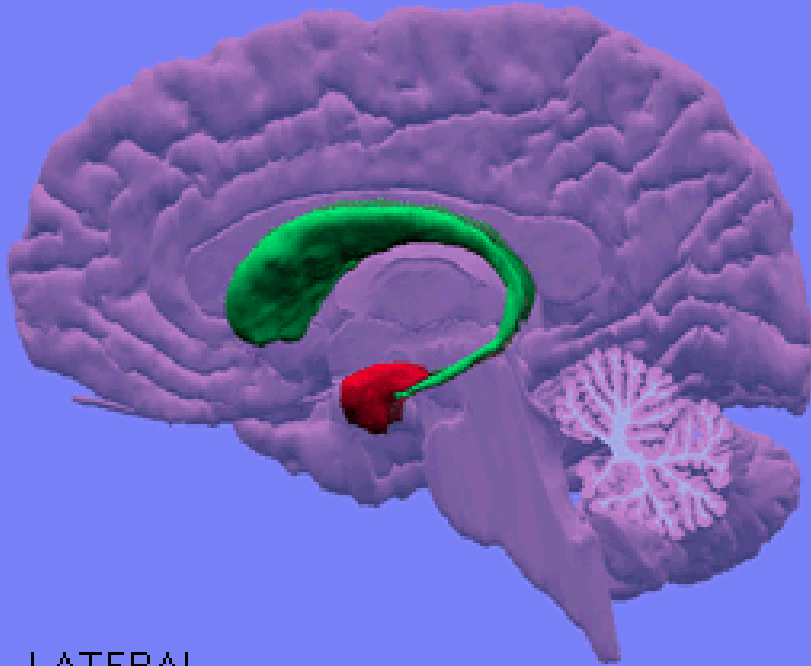
# 뇌에 의한 자율신경의 조절



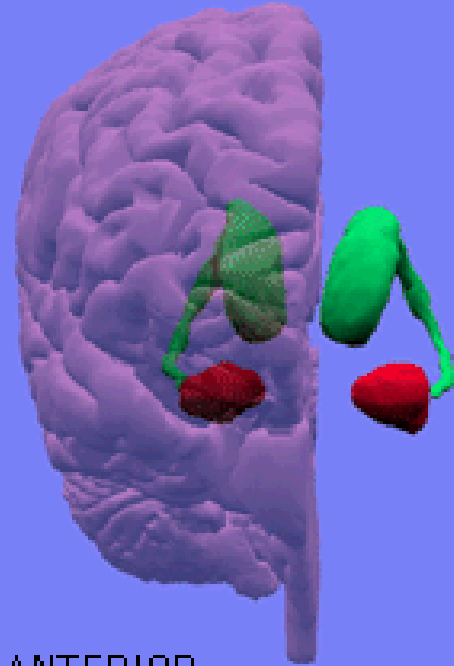
# 감정뇌, 대뇌가장자리계통(대뇌 변연계, limbic system)



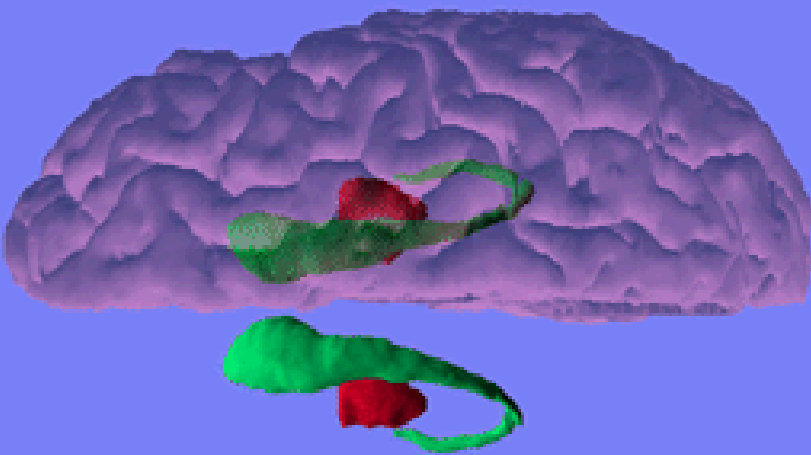
- 편도(扁桃, almond, amygdala)
- 해마(hippocampus)
- 띠이랑(ant cingulate gyrus, 대상회)
- 시상하부(hypothalamus)



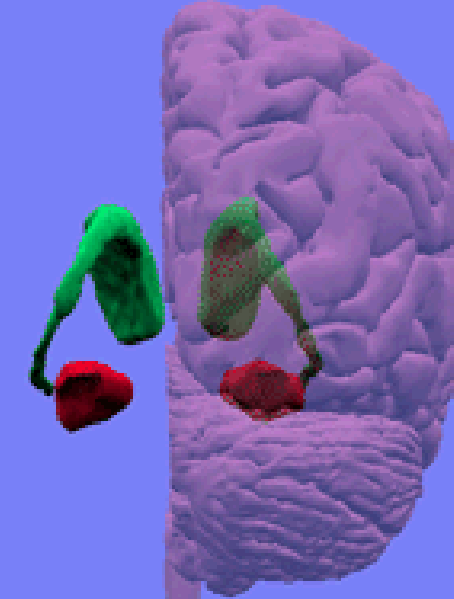
LATERAL



ANTERIOR



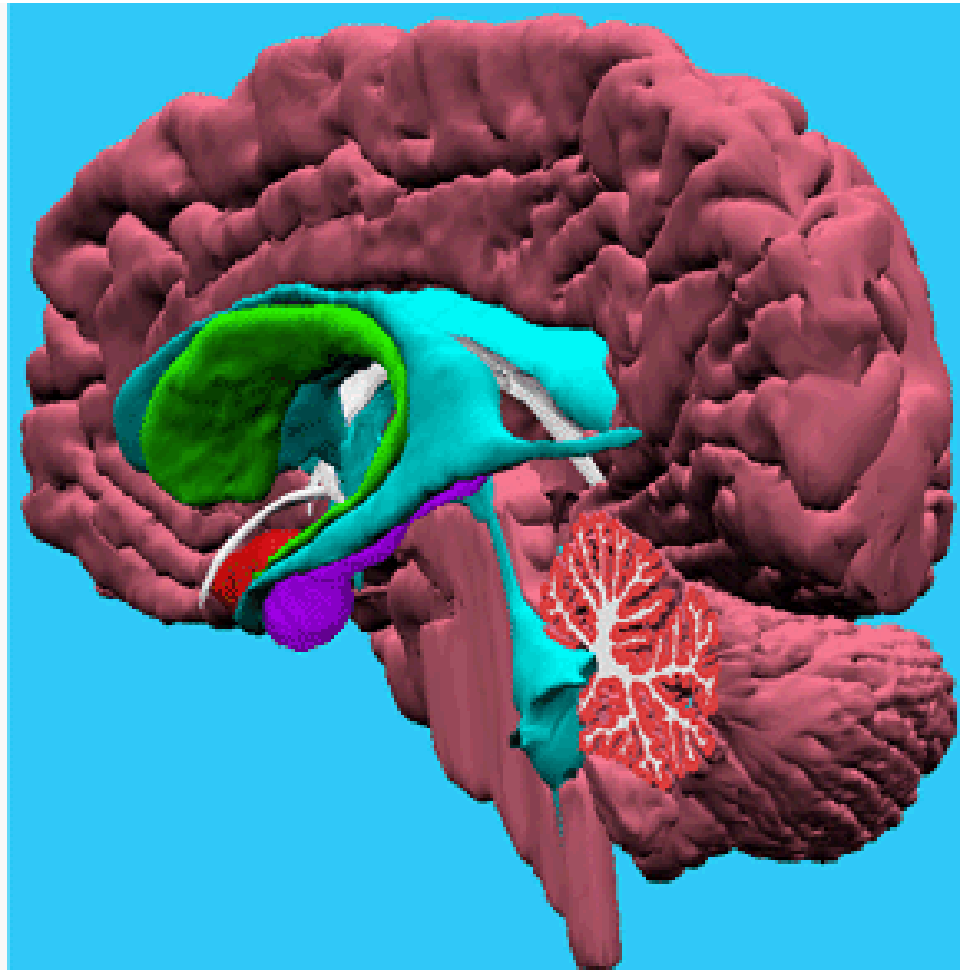
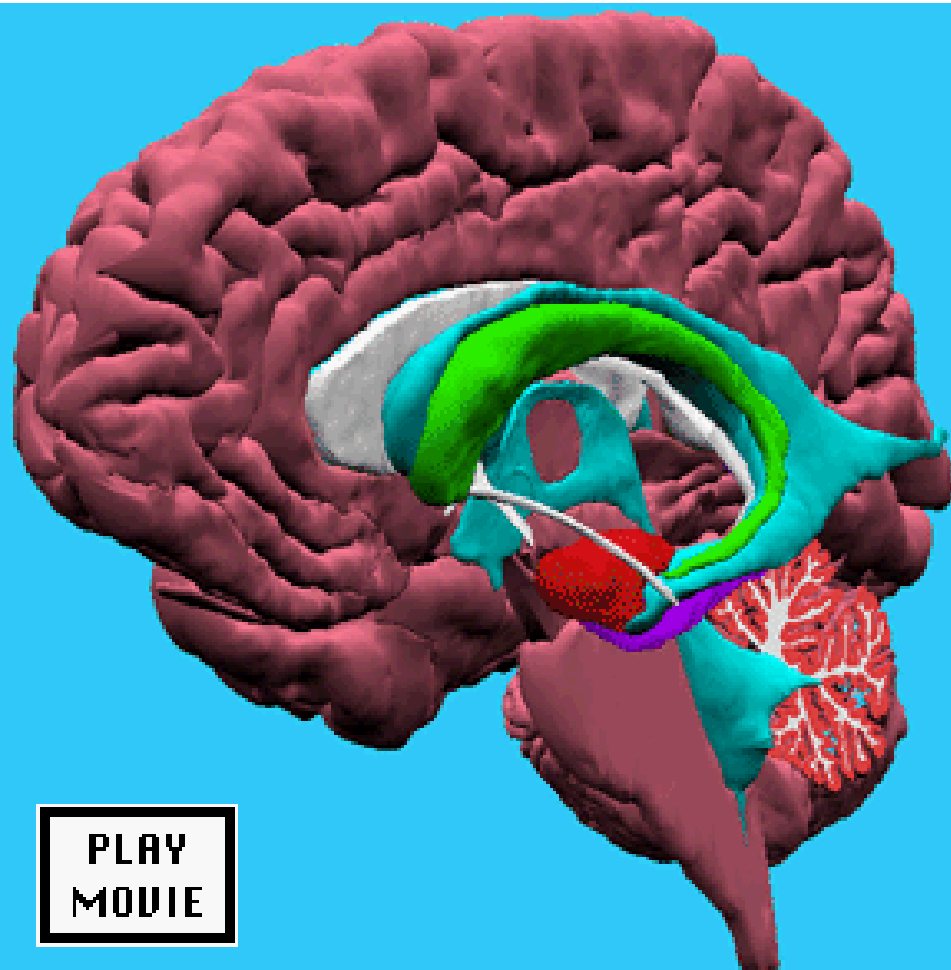
DORSAL



POSTERIOR

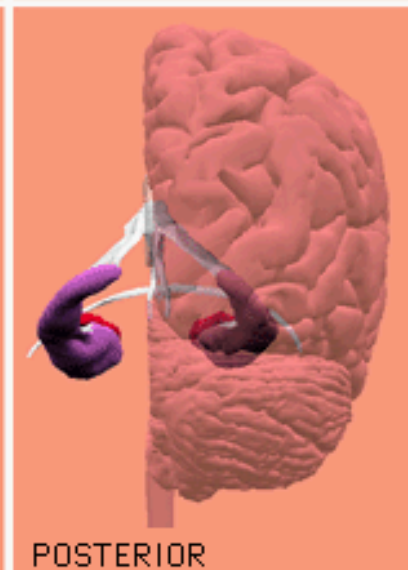
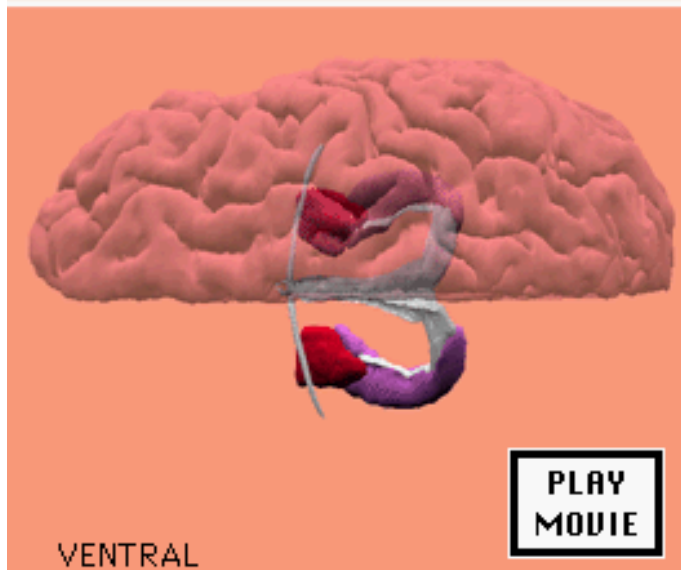
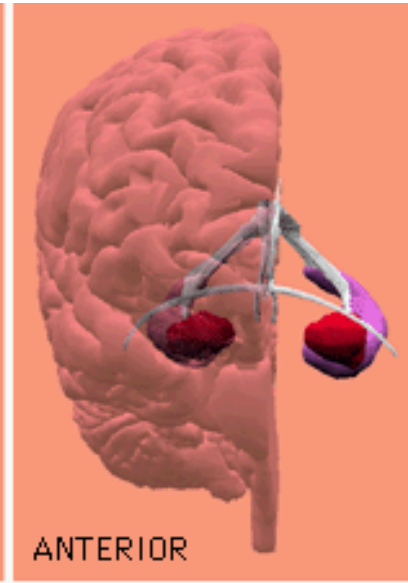
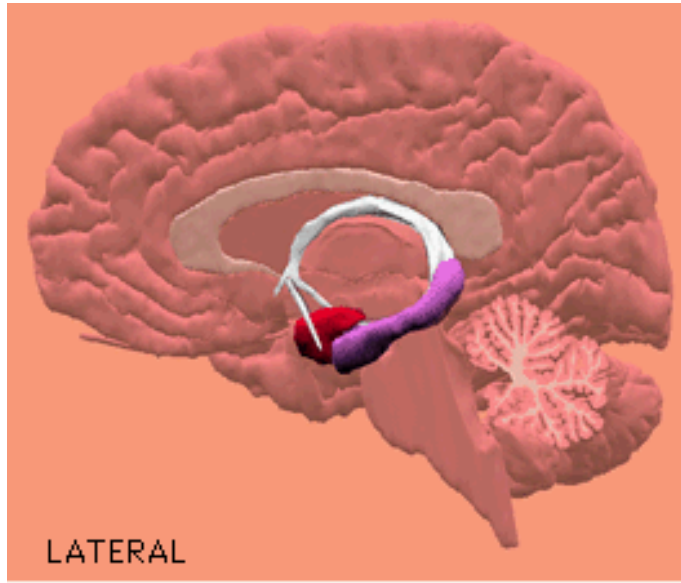
PLAY  
MOVIE

# Caudate, hippocampus, amygdala





# Amygdala, hippocampus



PLAY  
MOVIE

# 가장자리계통, 감정뇌

- 행복, 사랑, 즐거움, 두려움, 분노, 증오 등의 감정을 일으킨다.
- 편도핵은 감정 조절의 일차관문
- 대뇌피질-감정과 관련된 기억의 서고-감정적 평가
- 감정의 기억-짧은 것은 해마에, 중요하고 의미있는 것은 편도핵과 대뇌피질에 오랫동안 저장

억압되고, 해결되지 않은, 부정적인 정서

Repressed unresolved negative emotion

- 감정뇌 Emotional brain –Limbic system
- 관련된 대뇌피질 Related cortex
- 무의식
- SEE
- 최초의 의미있는 사건
- 중요한, 의미있는?? 개인차
- 본인은 잘 모를 때도 있다.

# 편도

- 발생학적으로 limbic system가장자리계통을 형성하는 기초 BG
- 급박한, 위험한 상황-자극-thalamus시상-대뇌피질 대신에 편도에 먼저-근육(위험회피 학습이 되어 있는 곳), ANS, hormone,
- 나중에 cortex

# 편도

- 후각, 냄새-직접 medial ant. Temporal lobe(limbic system)-amygdala
- 냄새에 대한 반응으로 깜짝 놀라서 물러서는 일은 없다.
- 자동차 빛, 큰 소리... 등은 직접 thalamus 시상-편도

# 스트레스와 관련된 호르몬 대사 HPA

# 자율신경의 중심성 조절

Central control of Autonomic nervous system

- 그물체 Reticular formation
- Emotion
- Limbic

# 통증의 중심성 조절

## Central modulation of Pain

- 그물체
- Raphe magnus cell RF
- Gigentocellular RF



# 중요한 신경전달물질

- 도파민 dopamine: 에너지, 욕망, 상상력, 이성적, 걸음이 빠르고 자신만만, 베타파
- 아세틸콜린 acetylcholine: 감각적, 창조적 알파파
- 가바 GABA:안정성, 타인을 위한 배려
- 세로토닌 Serotonin: 즐거움 델타파
- 노르아드레날린 Noradrenalin(아드레날린): 교감신경, 몸을 최상의 경계 상태로
- P물질: 통증 전달

# 두려움, 공포 fear, phobia

- 두려움은 살아남기 위해서는 피할 수 없는 것이다.
- 시험에 대한 두려움, 거절에 대한 두려움, 질병에 대한 두려움, 죽음에 대한 두려움
- 고소공포증, 폐쇄공포증, 동물공포증
- 대부분은 SEE와 관련

# 두려움, 공포

- 긴급상황-편도-시상하부-교감신경-부신-스트레스 호르몬
- 아드레날린
- 코티졸
- 분노-뇌가 위험의 정도를 판단해서 극복 가능하다고 생각되면 fight
- 같은 기전

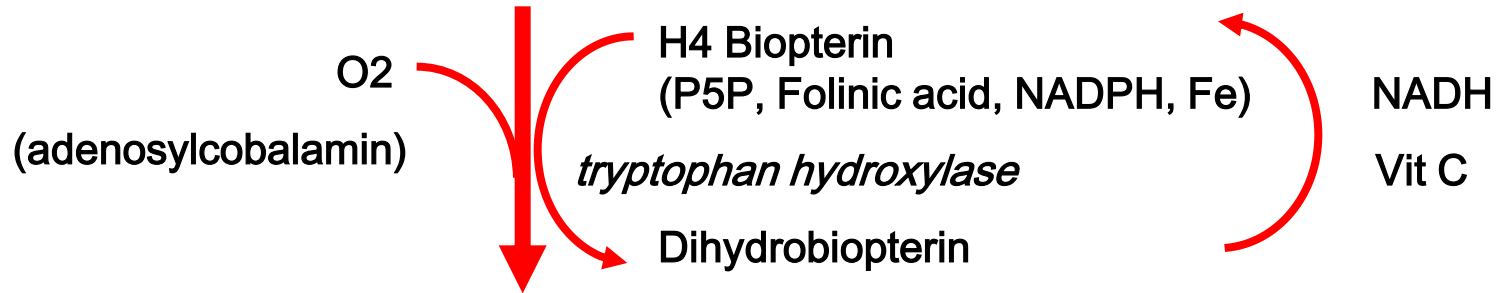
# 감정을 롤러코스트처럼 요동치게 하는 것

- 신경전달물질이 가장자리계통에 있는 감정뇌를 활성화시킨다. 행복, 만족감, 패배감, 불안, 슬픔.....
- 세로토닌과 도파민
- 우울하게 지낼지 명랑하게 지낼지 아니면 무감각하게 살아갈지 결정

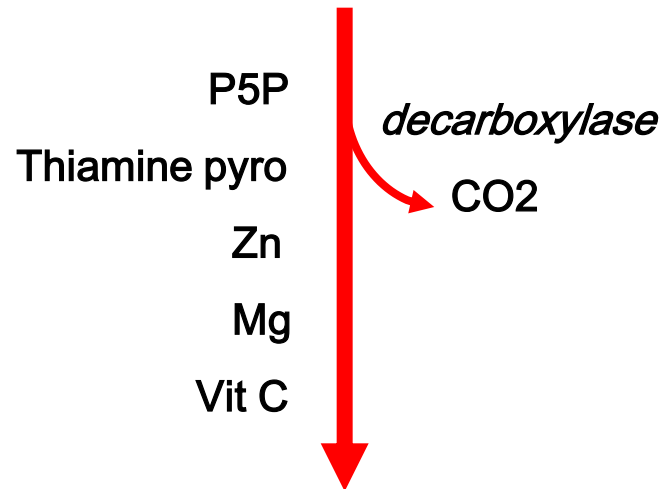
# 세로토닌 serotonin

- 행복하고 만족스러운 느낌이 든다면 그것은 세로토닌의 기분 좋게 하는 효과 덕이다.
- 5-HT 5-hydroxytryptamine
- 증가하는 경우: 빛, 탄수화물, 체내지방, 우울증약, 금식,
- 감소하는 경우: 어두움, 불면증, 두려움, 우울증
- 분노와 스트레스는 세로토닌을 분해한다.
- 배란 후 서서히 낮아져서 생리전 최저PMS
- 강박증

# Tryptophan



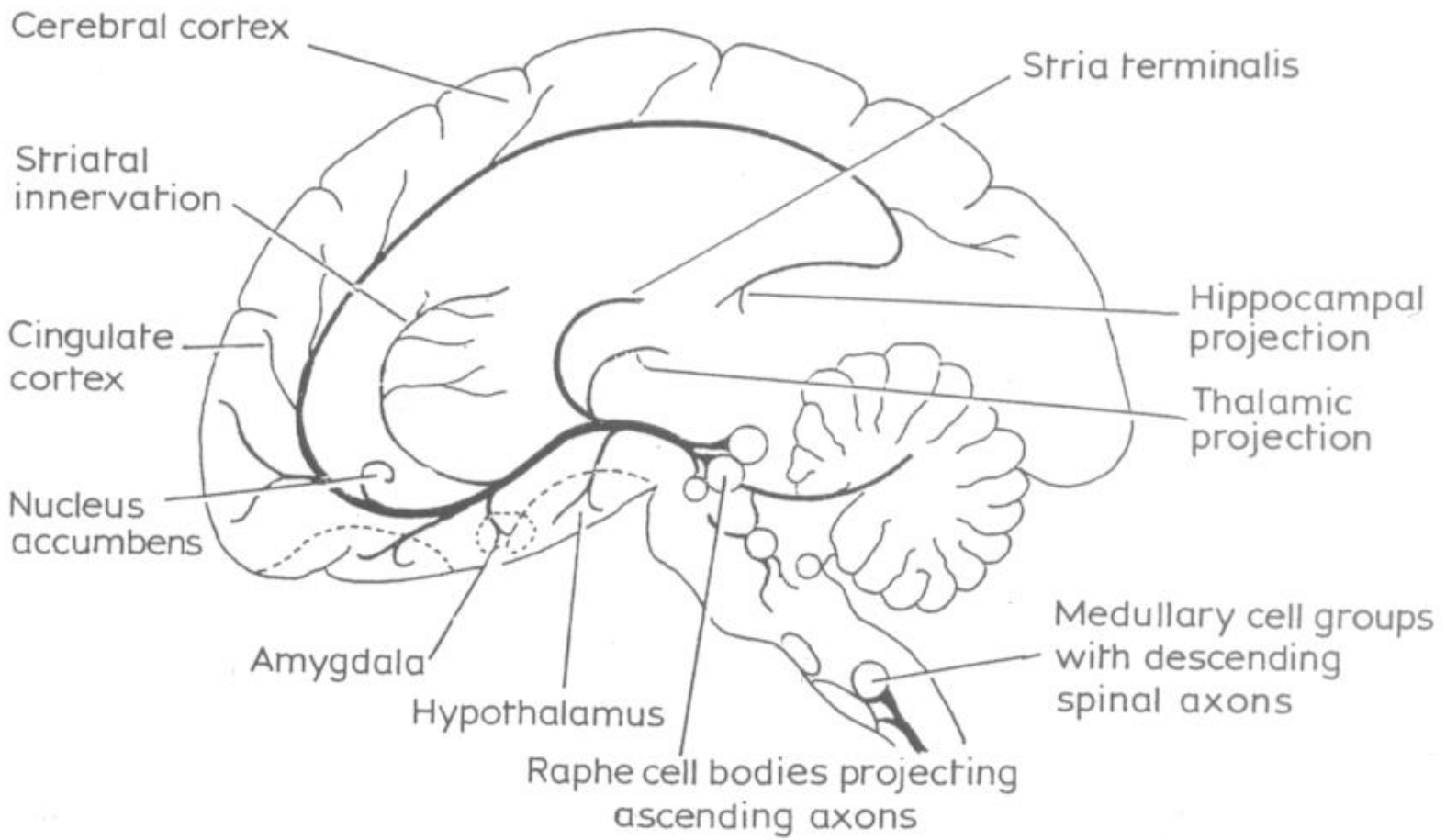
# 5-Hydroxytryptophan



# SEROTONIN

# **Serotonin is a neurotransmitter at**

- 1. the midline raphe nuclei of the rostral pons**
- 2. basal ganglion**
- 3. hypothalamus**
- 4. thalamus**
- 5. hippocampus**
- 6. limbic forebrain**
- 7. areas of the cortex**
- 8. brain stem to the medulla and spinal cord**





**Too little** serotonin



# Too much serotonin



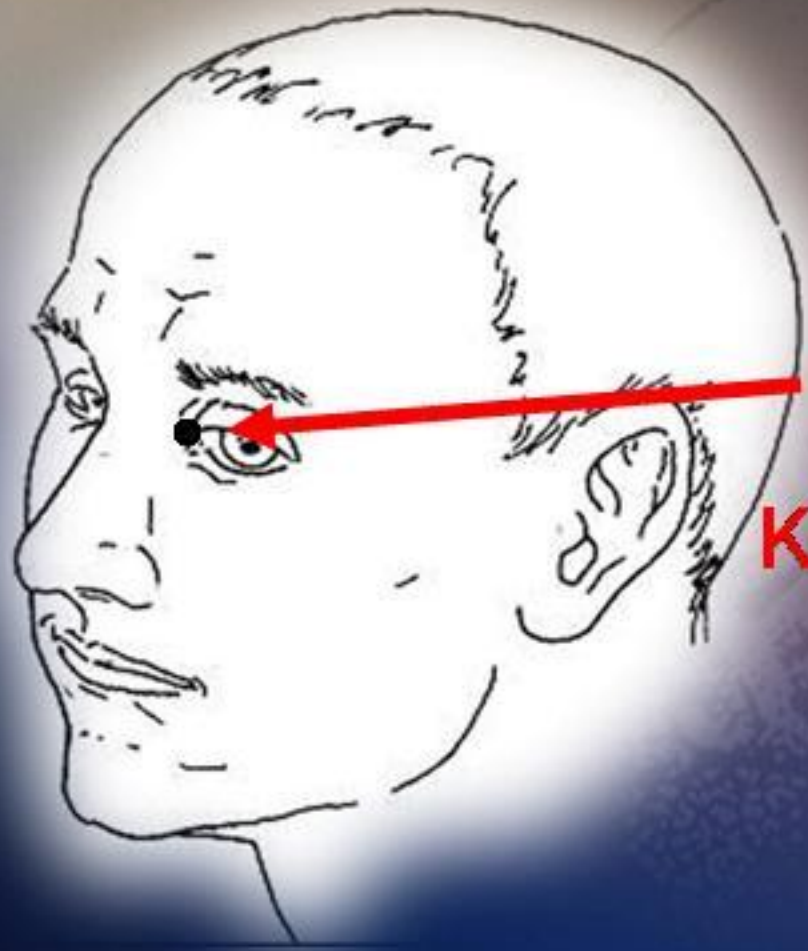
# SYMPTOMS

DEFICIENCY	EXCESS
<p>Mood disturbances</p> <p>Depression (the blues)</p> <p>Sleep disorders</p> <p>Compulsive disorders</p> <p>Obsessive behaviour such as Anorexia nervosa, Bulimia, weight gain</p> <p>Alcoholism</p> <p>Low blood pressure</p> <p>Low body temperature</p> <p>Decreased libido</p> <p>Bladder problems</p>	<p>Depression</p> <p>Anxiety</p> <p>Pains</p> <p>Hypertension</p> <p>High body temperature</p> <p>Anorexia</p> <p>Migraine</p> <p>Kidney problems</p> <p>Need for more water</p>

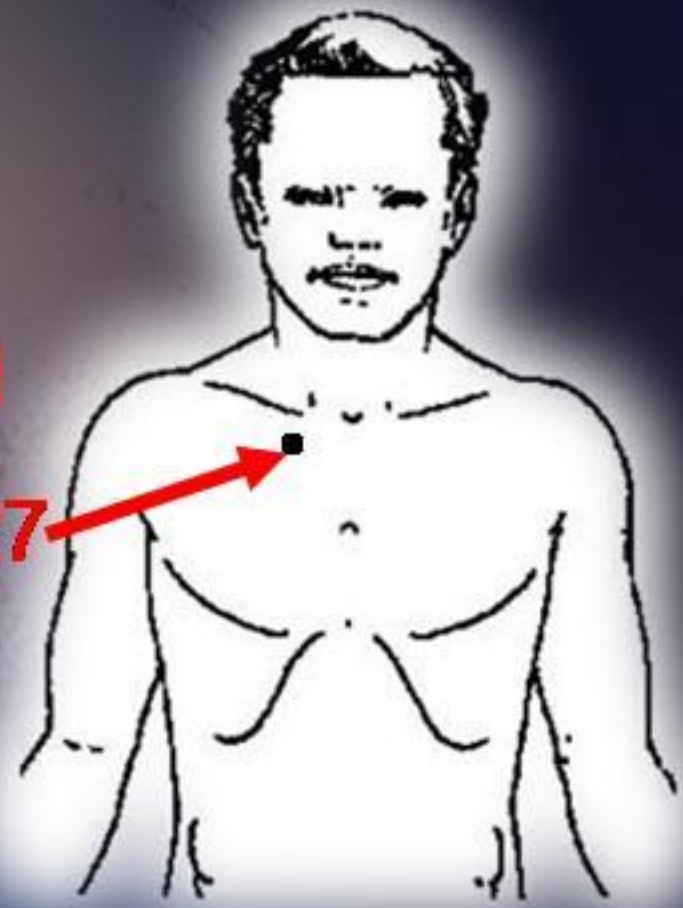
# SEROTONIN MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

YANG POINTS (DEFICIENCY)

YIN POINTS (EXCESS)



**BI 1**



**Kid 27**

# SEROTONIN EXERCISE

**Daylight**

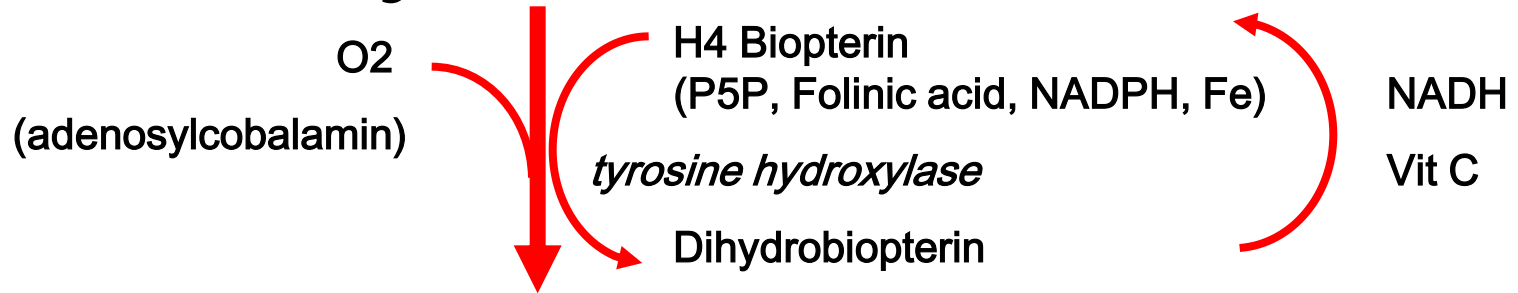
**Brisk walking**



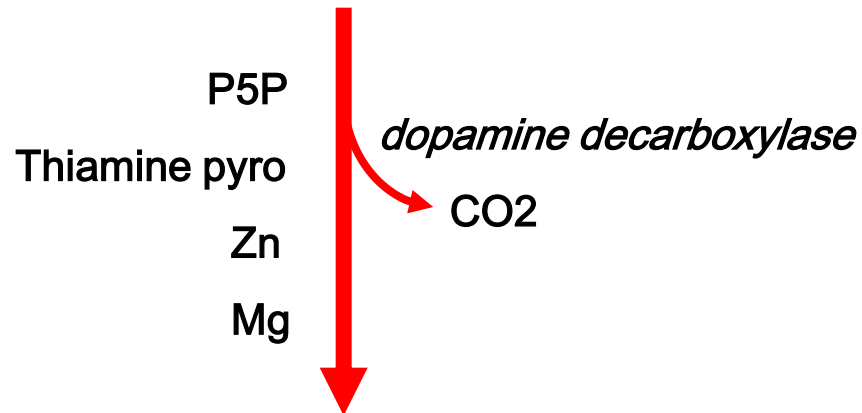
# 도파민 dopamine

- 기분을 상승시키고 동기를 유발하며, 환상을 자극하며, 욕망을 부추긴다.
- 증가되는 경우: 성공경험(임무완수), 성행위, 코카인, 정신분열증
- 감소되는 경우: 파킨슨병

# Tyrosine



# L.DOPA



# DOPAMINE

# Dopamine is a neurotransmitter at

1. some sympathetic ganglion.
2. some exocrine glands.
3. the gastrointestinal tract.
4. mesenteric and renal arteries causing vasodilation.
5. carotid body controlling respiratory reflexes.

Hypoxia . decreases dopamine release in the carotid body and . reflexly stimulates respiration.

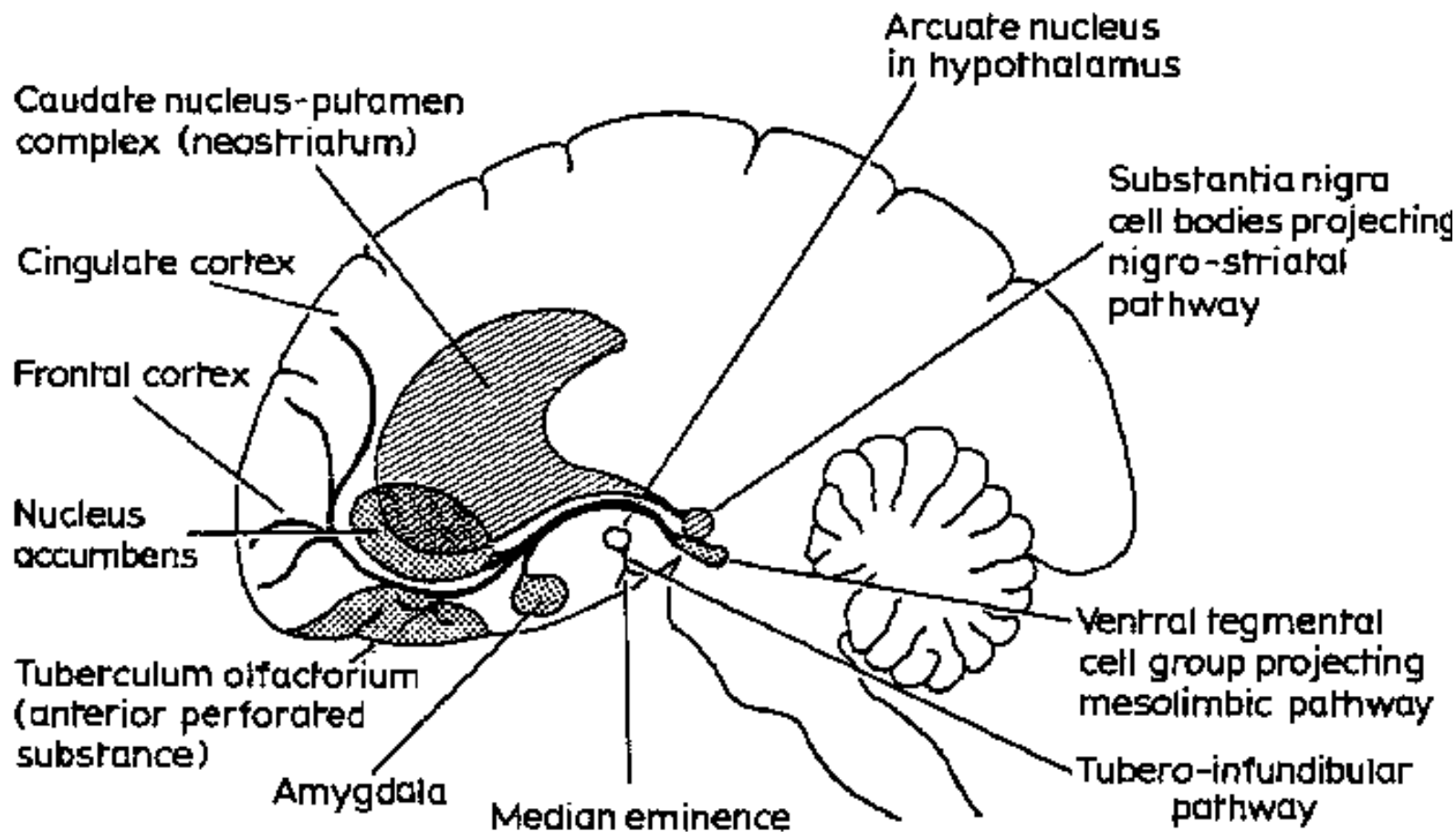
6. the dopaminergic nigro-neostriatal (extrapyramidal) pathway.

7. dopaminergic midbrain mesolimbic forebrain system . associated with cognitive, reward and emotional behaviour.

8. dopaminergic tubero-infundibular system associated with . neuronal control of the hypothalamic-pituitary endocrines.

9. retina and is associated with photophobia and illumination.





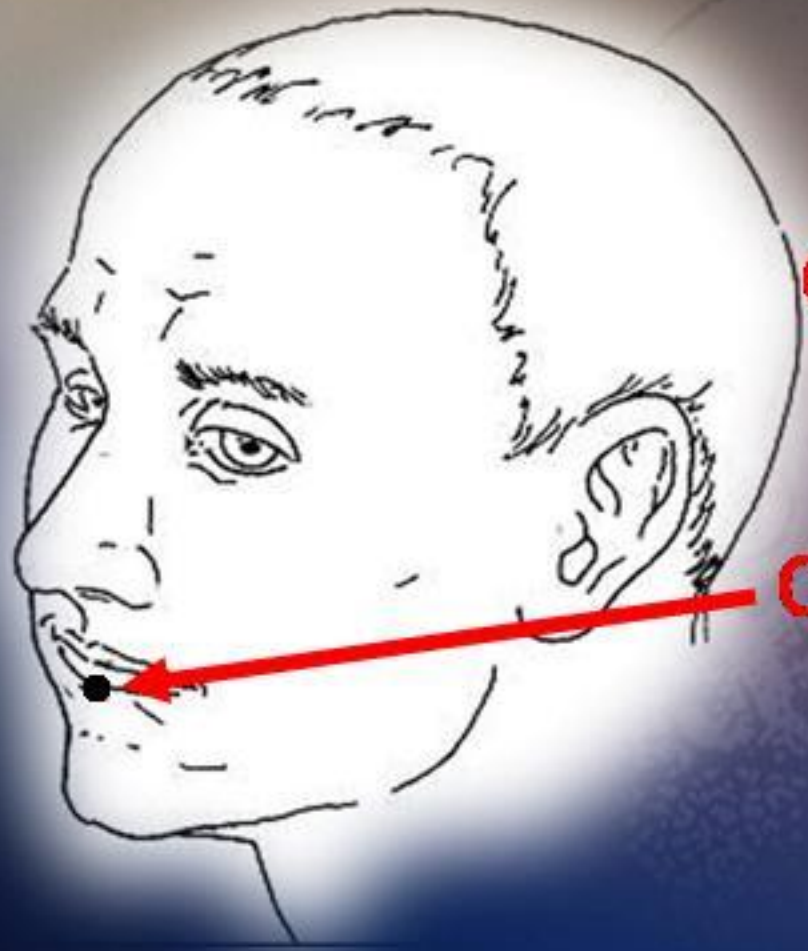
# SYMPTOMS

DEFICIENCY	EXCESS
<p>Indecision</p> <p>Poor concentration</p> <p>Irrational behaviour</p> <p>Clumsiness</p> <p>Photophobia</p> <p>Dendritic growth inhibition</p> <p>Depression / Manic depression</p> <p>Loss of smell</p> <p>Tremor</p> <p>Rigidity</p> <p>Psychological reversal?</p> <p>Pains</p>	<p>Nightmares</p> <p>Psychoses</p> <p>Schizophrenia</p>

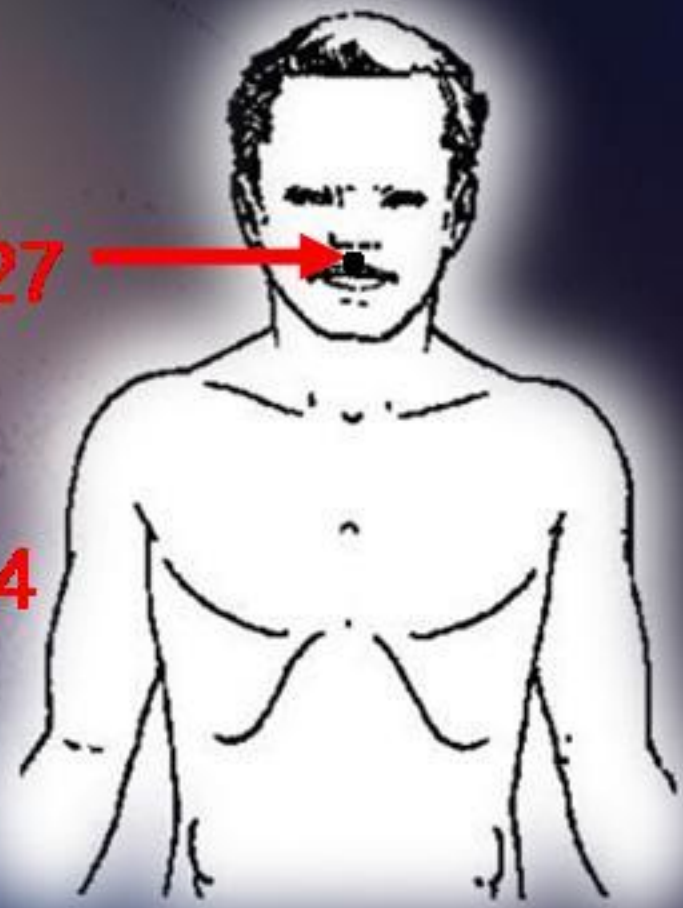
# DOPAMINE MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

YANG POINTS (DEFICIENCY)

YIN POINTS (EXCESS)

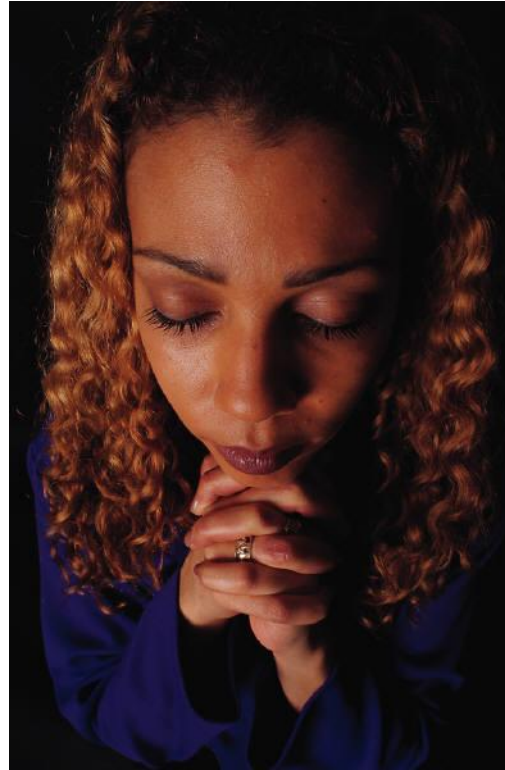


GV27



CV24

# DOPAMINE EXERCISE



**Concentration in the dark  
(prayer or meditation)**

# 도파민

- 중뇌의 흑색질substantia nigra에서 만들어진 것이 대뇌의 가장자리계통으로 가면서 감정중추에 중요한 역할을 한다.
- 정신적, 신체적 원동력, 집중력과 반응력을 높이고, 두려움을 없애고, 즐거움을 일깨워 준다.
- 어려운 과제를 해냈을 때 촉진된다.

# 불쾌한 상황에 처하면

- 도파민과 세로토닌의 생산을 억제한다.
- 그 결과 상황자체로 생겨난 감정보다 더 나쁜 감정을 느끼게 된다.

# 도파민

- 너무 과도한 분비- 정신분열증
- 적당하게 높으면 지각을 날카롭게 하고 예술적 창조력, 아이디어가 풍부
- 코카인-예술가

# 멜라토닌

- 솔방울샘 pineal gland
- 밤에는 멜라토닌의 양이 낮에 비해 10배 정도 더 많다. 겨울잠



# 가바 GABA

## gamma-amino-butiric-acid

- 신경전달물질 중에 가장 중요한 물질로 뇌에서 자극이 과도하게 전달되지 않도록 막는 역할-신경세포의 진정제
- 중추신경의 40%에서 차단제로 작용
- 감정뇌, 대뇌, 소뇌
- 증가되면 피곤을 느끼고 쉽게 잠이 온다.

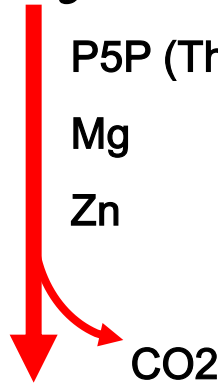
# Glutamate

*glutamate decarboxylase*

P5P (Thiamine pyro)

Mg

Zn



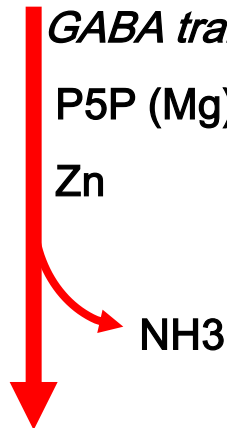
CO<sub>2</sub>

# GABA

*GABA transaminase*

P5P (Mg)

Zn



NH<sub>3</sub>

# Succinic semialdehyde

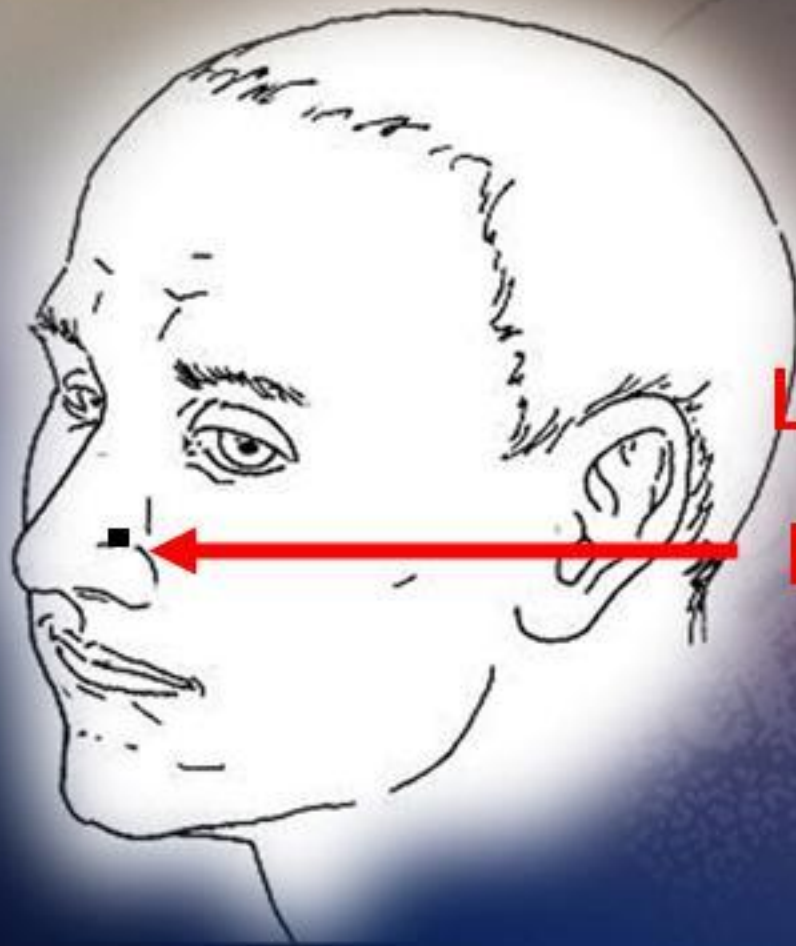
**GABA is an inhibitory neurotransmitter in parts of**

- 1. The brain especially the cortex, hypothalamus, basal ganglia, cerebellum and hippocampus**
- 2. Substantia gelatinosa of the dorsal horn of the spinal cord**
- 3. Retina. It is not present in peripheral nerves.**



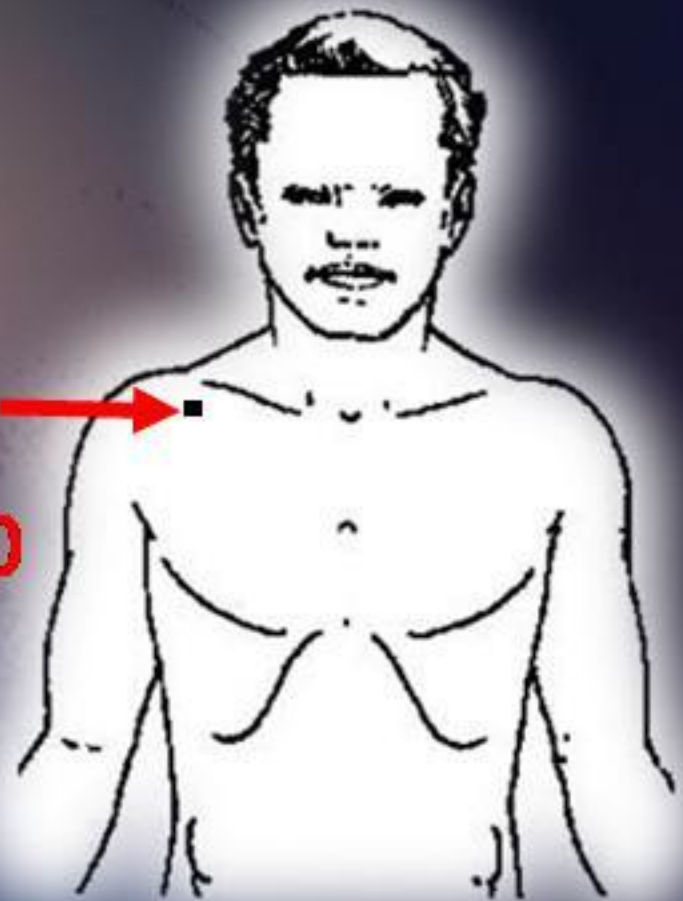
# GABA MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

YANG POINTS (DEFICIENCY)    YIN POINTS (EXCESS)



Lu 1 →

← LI 20



**GLYCINE**

Glutamate or Alanine

Choline

*transaminase*

P5P

Zn

NH<sub>3</sub>

GLYCINE

Betaine

NAD

DMG

P5P

FAD

Sarcosine

glycine synthase

*hydroxymethyltransferase*

Methylene H<sub>4</sub> folate

P5P

Tetrahydrofolate

Tetrahydrofolate

P5P

Methylene H<sub>4</sub> folate

Serine

CO<sub>2</sub>+NH<sub>4</sub>+NADH+H

+

# **Glycine is an inhibitory neurotransmitter at some pathways in the**

1. spinal cord
2. retinal
3. brainstem and forebrain



**Glycine is a free form amino acid found in protein foods and can be synthesised from glutamate, alanine, serine, choline via DMG and from carbohydrates.**

**Glycine receptors are blocked by strychnine.**

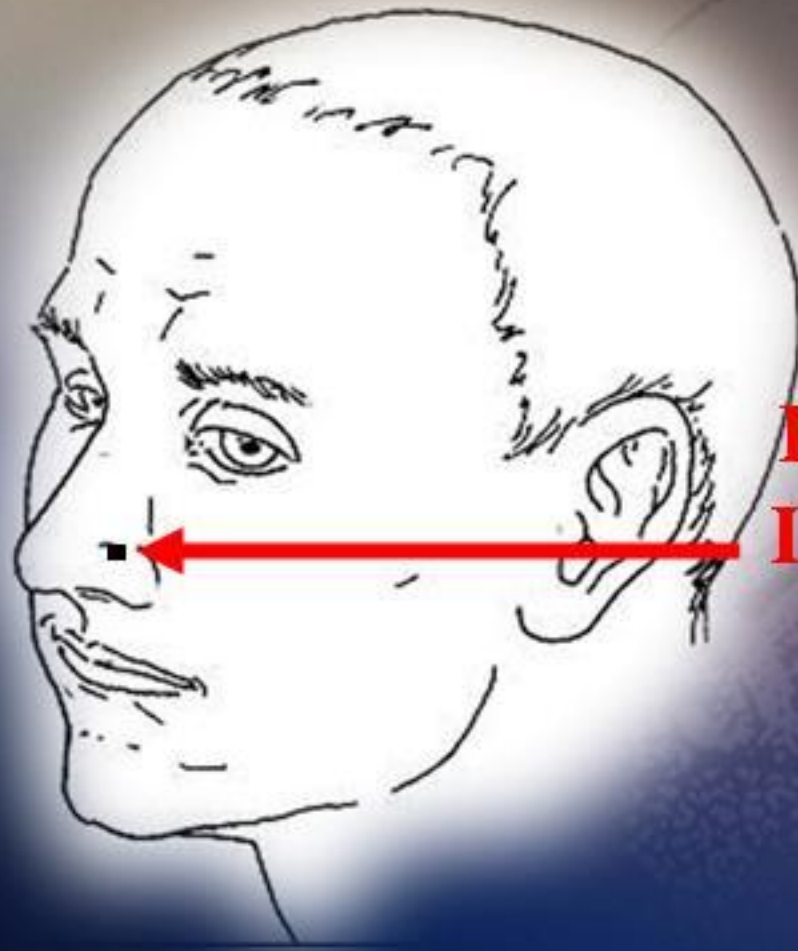
# SYMPTOMS

DEFICIENCY	EXCESS
<p>Anxiety (loss of inhibition)</p> <p>Motor neurone spasticity</p> <p>Symptoms of glutamate excess.</p> <p>Large intestine problems such as parasites / fungi</p>	<p>Snoring</p> <p>Lung problems</p>

# GLYCINE MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

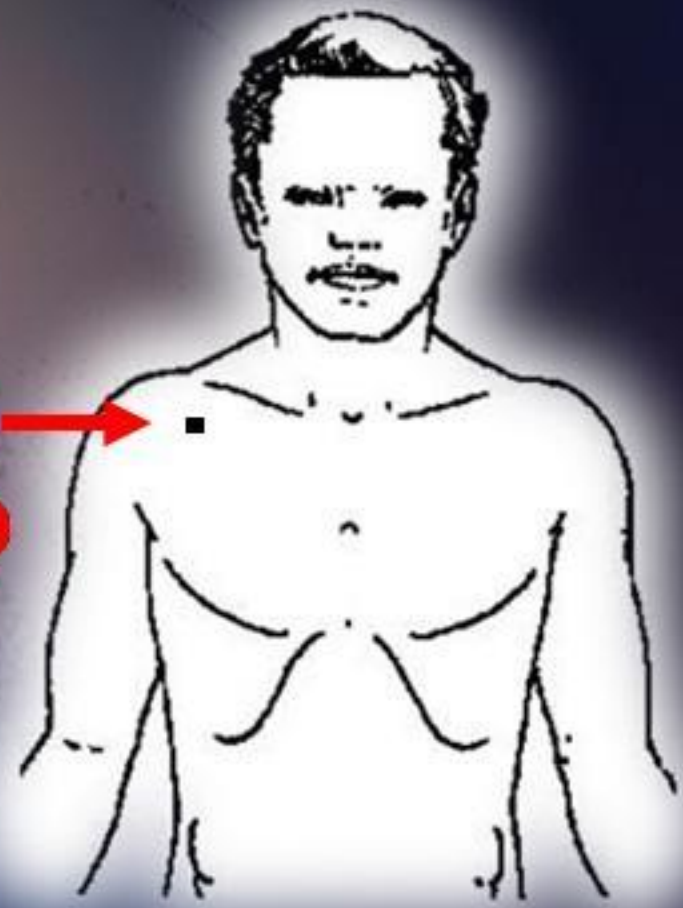
YANG POINTS (DEFICIENCY)

YIN POINTS (EXCESS)



Lu 1 →

← LI 20



**TAURINE**

Cysteine

*cysteine dioxidase*

NAD

Fe

NADH

Cysteine sulphinic acid

*decarboxylase*

P5P (Thiamine  
pyro)

Mg<sup>++</sup>, Zn<sup>++</sup>

Hypotaurine

CO<sub>2</sub>

*oxidase*

NAD

Cu<sup>+</sup>, Vit C

NADH

TAURINE

(CNS) TAURINE (LIVER)

*taurine reductase*

NADH  
FADH2

Isethionic acid

*taurine conjugase*

Choly CoA from  
Cholesterol

Vitamin C

Cu

Rate modulated by  
Phosphatidyl choline

Taurocholic acid



**Taurine is the most abundant amino acid in the body and acts as an inhibitory or neuromodulatory neurotransmitter at some pathways in the**

**1. Brainstem**

**2. Retina at the inner plexiform layer**

**3. Striated muscles**

# SYMPTOMS

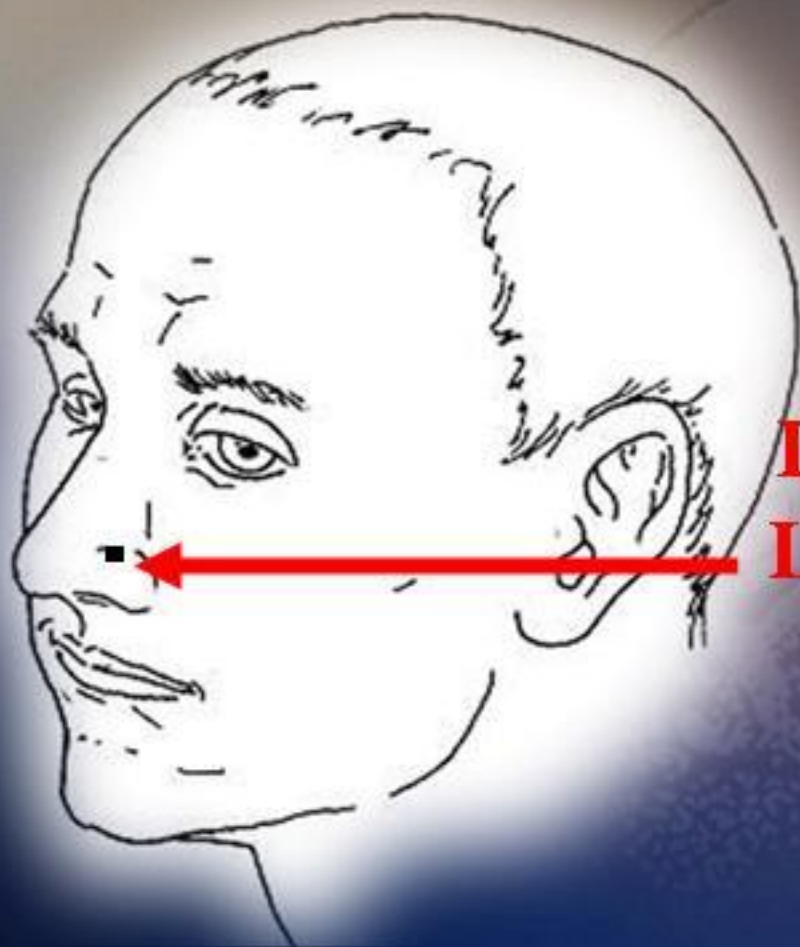
DEFICIENCY	EXCESS
<p>Hypercholesterolemia</p> <p>Muscular dystrophies</p> <p>Photoreceptor degeneration</p> <p>Retinitis pigmentosa</p> <p>Toxicity</p> <p>Large intestine problems</p>	<p>Lung problems</p>



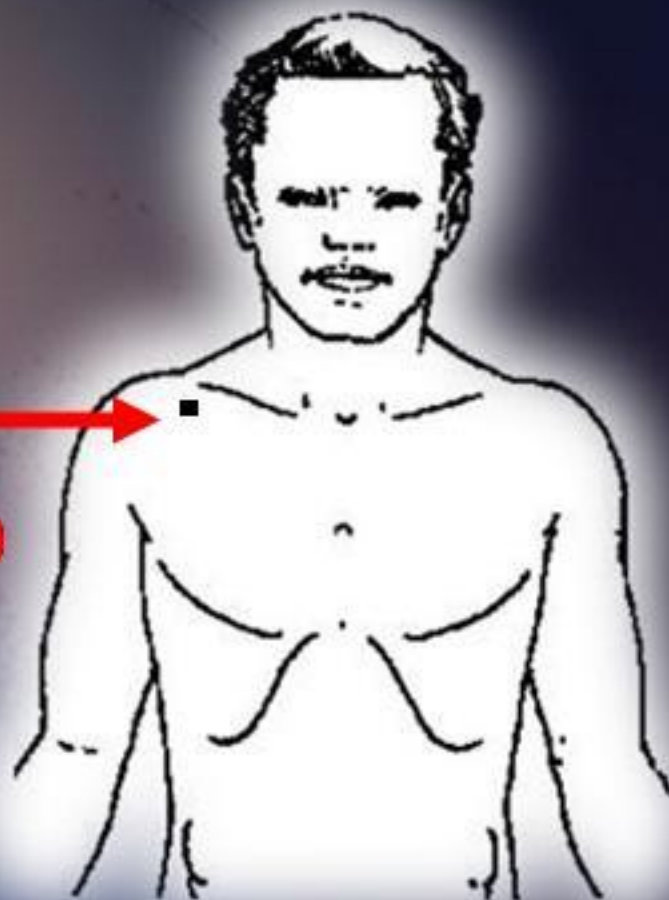
# TAURINE MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

YANG POINTS (DEFICIENCY)

YIN POINTS (EXCESS)



Lu 1  
LI 20



# INHIBITORY EXERCISE



**Cross Crawl**

# 아세틸콜린 acetylcholine

- 감각 자극을 받아들여 저장된 정보에 접속하는 능력을 조절
- 기억, 생각으로 가공되어 뇌안에 저장되며 지식의 기반으로 쓰인다.
- 알파파
- 몸의 경험과 기억, 생각을 연결하는 작용

**Choline**



Acetyl CoA

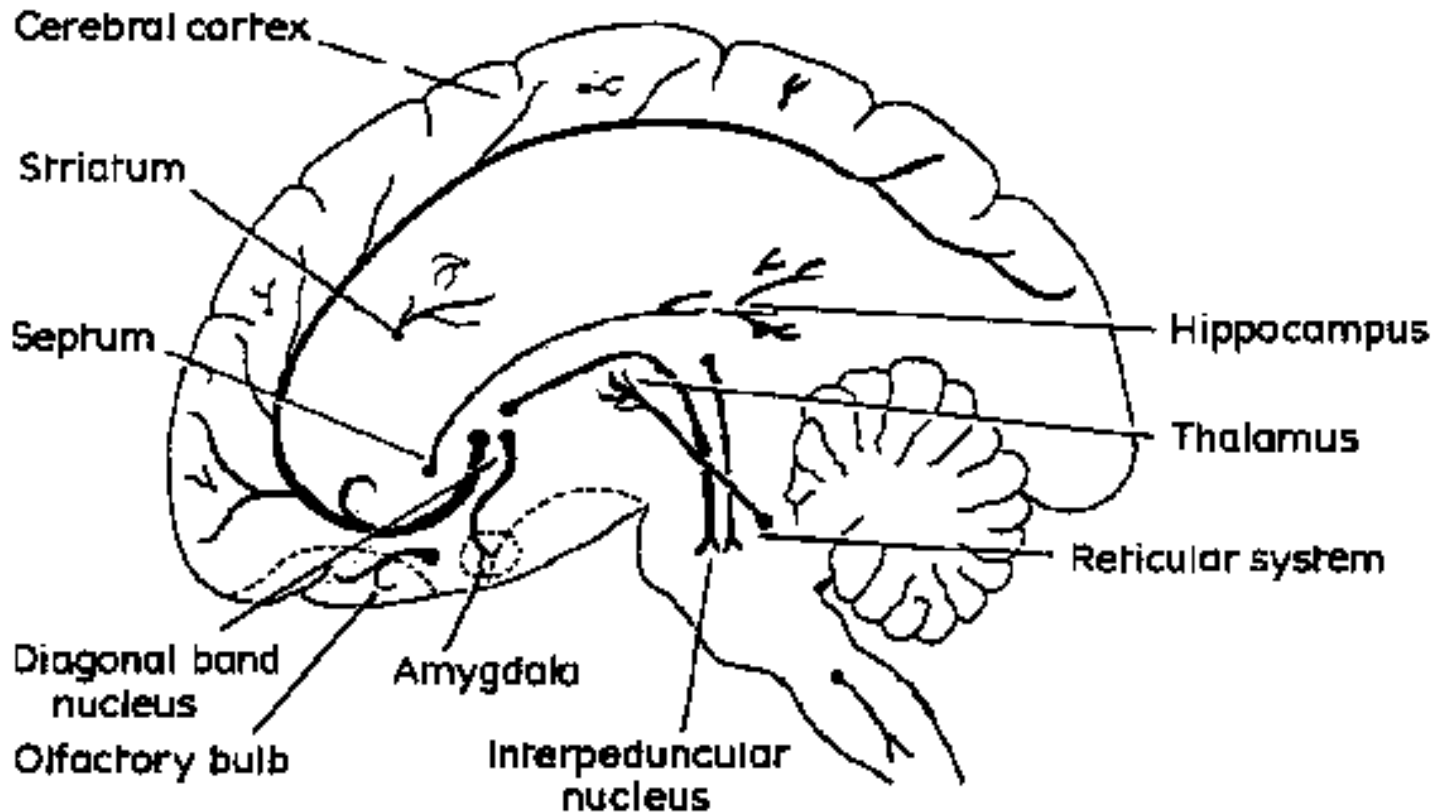
*choline acetyltransferase*  
*thiamine triphosphate*  
*Mn<sup>++</sup>*

CoA

**ACETYLCHOLINE**

# Acetylcholine is the transmitter at

1. All preganglionic nerve terminals (both parasympathetic and sympathetic) of the autonomic nervous system
2. All postganglionic parasympathetic nerve terminals
3. The neuromuscular junction of voluntary muscles
4. The adrenal medulla
5. Parts of the central nervous system **especially the hippocampus**
6. Postganglionic sympathetic nerve terminals at sweat glands.

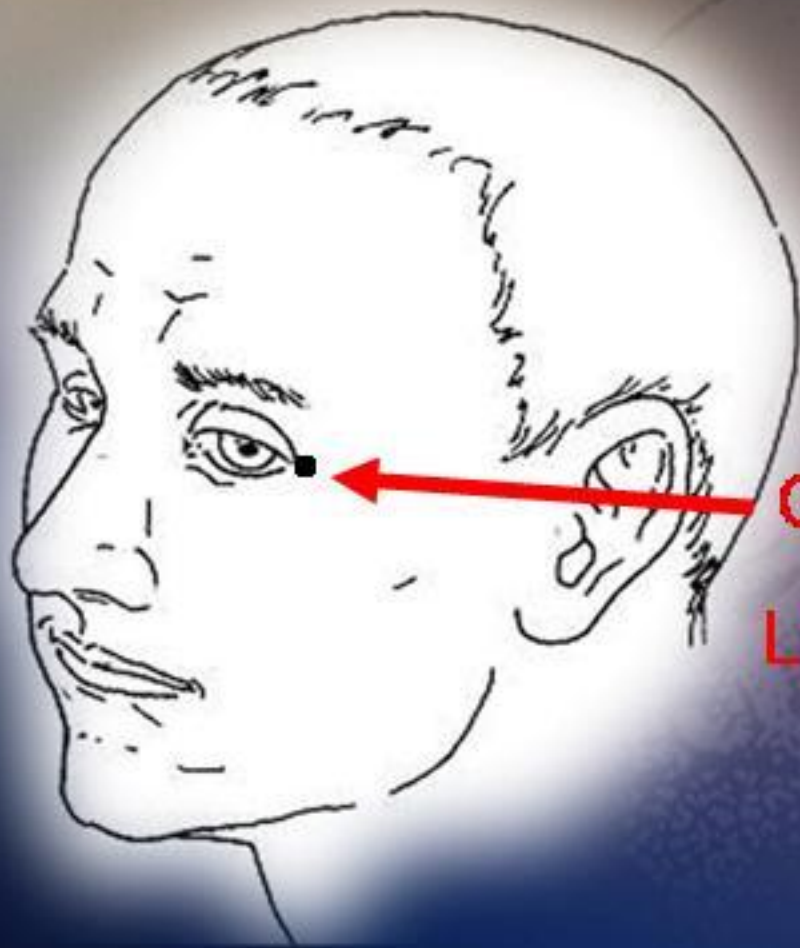


# SYMPTOMS

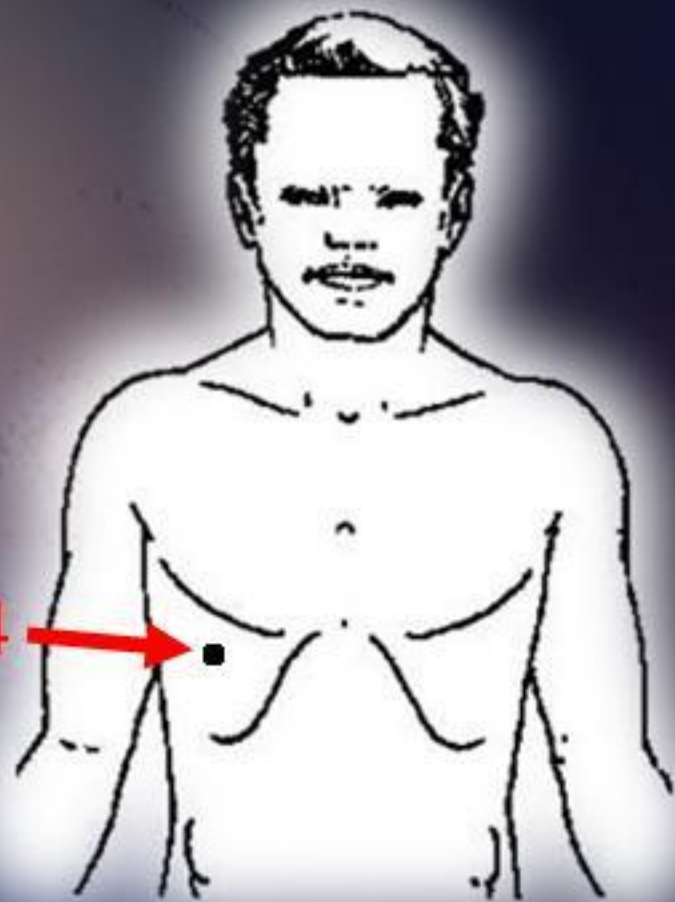
DEFICIENCY	EXCESS
Tachycardia Hypertension Dry mouth Poor digestion Constipation Urinary retention Long sight (hypermetropia) Glaucoma Inhibition of short term memory leading to Alzheimer's. Myesthenia gravis Hypercholesteroleamia	Bradycardia Hypotension leading to vertigo Excess salivation Fast transit time, nausea, vomiting Diarrhoea Involuntary micturition Panic attacks Asthma from excess mucous Resting tremor and rigidity Autism? Liver toxicity

# ACETYLCHOLINE MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

YANG POINTS (DEFICIENCY)    YIN POINTS (EXCESS)



GB 1

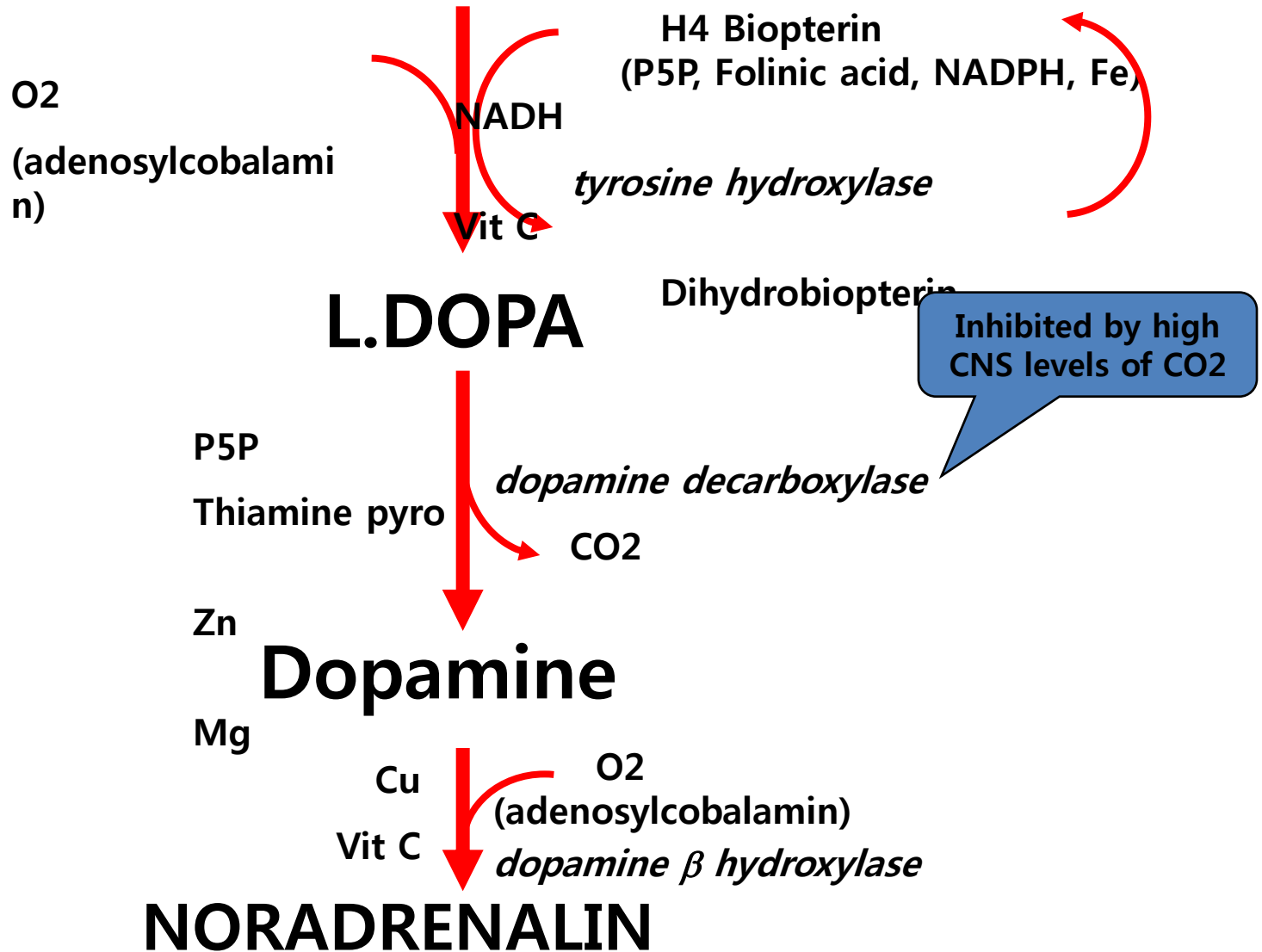


Liv 14

Noradrenalin



# Tyrosine



**NORADRENALIN**

*COMT*

*MAO*

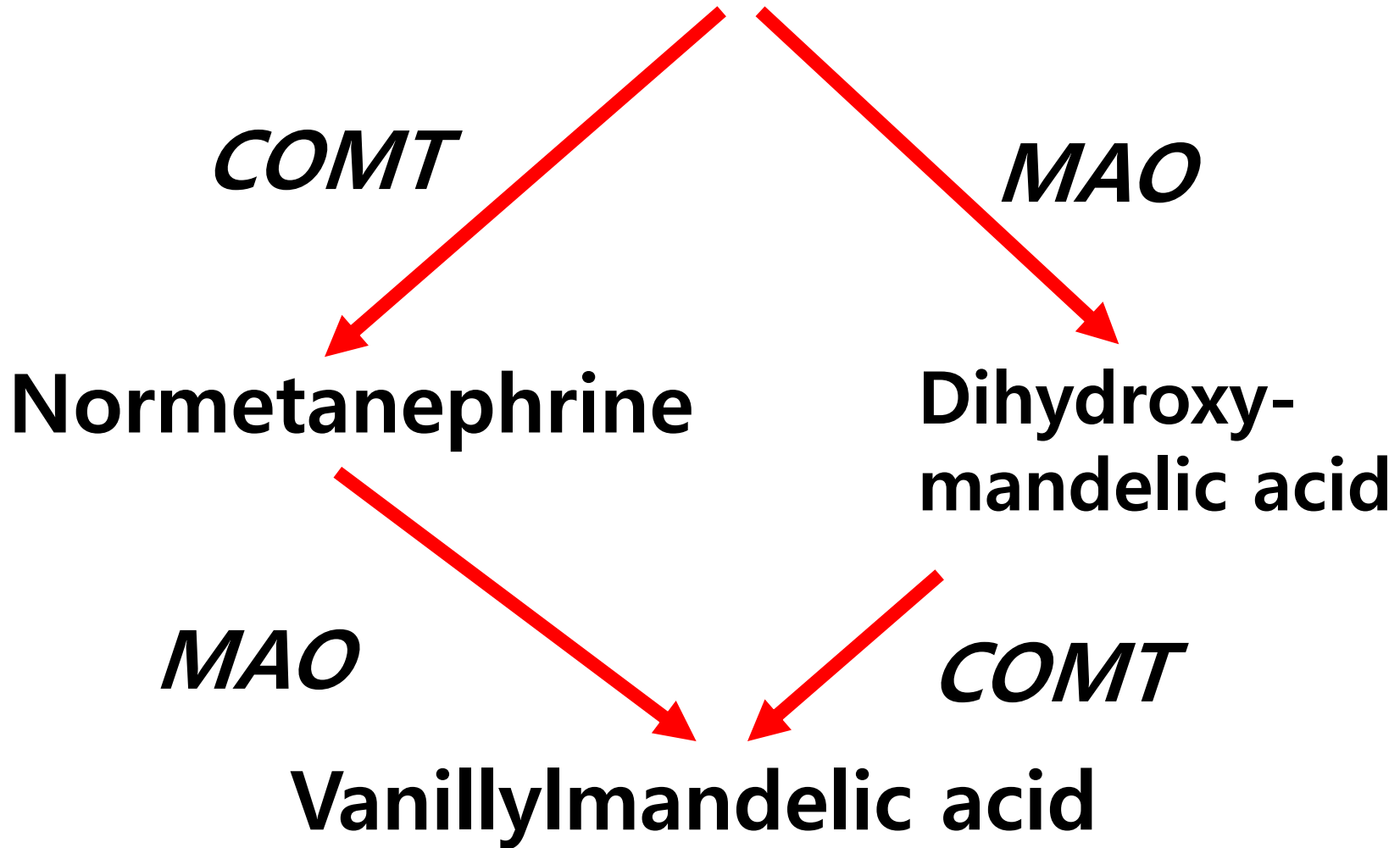
**Normetanephrine**

**Dihydroxy-  
mandelic acid**

*MAO*

*COMT*

**Vanillylmandelic acid**



# Vanillylmandelic acid

*Sulfation (PAPs) Mg<sup>++</sup>*

*or*

*Glucuronidation (Glucuronic acid)*

*UDP glucuronate*

*or*

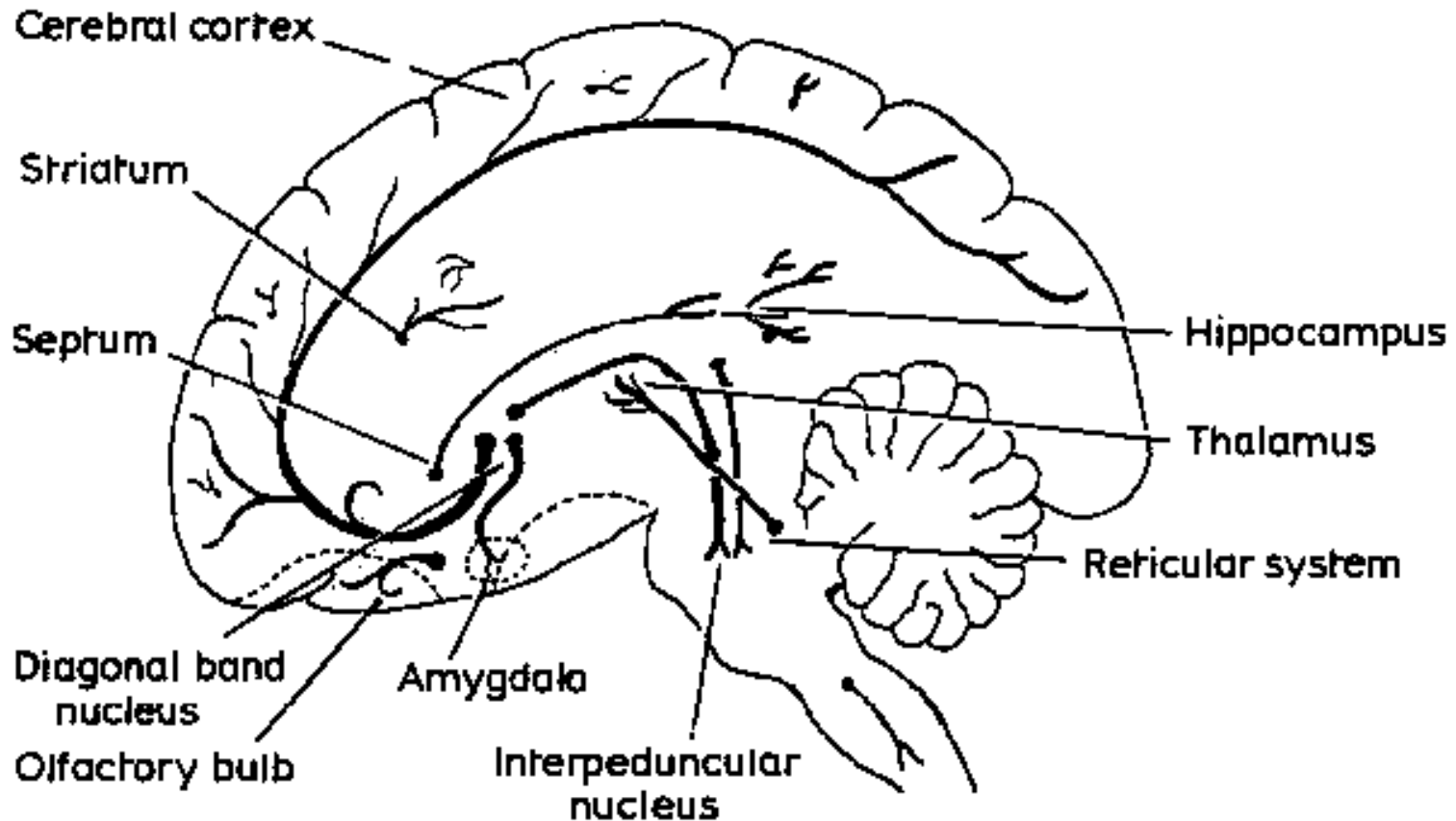
*Glutathione (Cysteine, Glycine,  
Glutamic acid) Zn<sup>++</sup>, P5P, Sel*



**Conjugates excreted through the  
bile or urine**

Noradrenalin is a neurotransmitter at

1. Postganglionic sympathetic nerves
2. The Brain stem
3. Some spinal pathways
4. The Pontine – thalamic, hypothalamic, limbic, hippocampus and neocortex tracts.



# Adrenoreceptors

- Two sub-types designated alpha and beta.
- Alpha 1 receptors are found postsynaptically.
- Alpha 2 receptors are found in presynaptic autoreceptors, postsynaptically and in the CNS.
- Post synaptic effects
  - Contraction of the radial muscles of the iris leading to pupillary dilation. Also keeps the eyelid open.
  - Vasoconstriction.
  - GI smooth muscle relaxation but sphincter contraction.
  - Seminal vesicle and vas deferens contraction.
  - Constriction of trigone and bladder sphincter

Beta 1 receptors are found in the heart and increases force and contraction.

Beta 2 receptors cause

- i) Skeletal muscle and liver vasodilation
- ii) Brochodilation.
- iii) GI smooth muscle relaxation.
- iv) Relaxation of the uterus in pregnancy.
- v) Relaxation of the bladder detrusor muscles.
- vi) Release of renin causing hypertension
- vii) Stimulates glycogenolysis, lipolysis and hypoinsulinism.

# Noradrenergic Modulators

<b>MAO inhibitors</b>	<b>Inhibits NA reuptake blocks all MAO pathways.</b>
<b>Tricyclics</b>	<b>Inhibits NA reuptake block muscarinic receptors.</b>
<b>Ritalin</b>	<b>Inhibits NA reuptake.</b>
<b>Amphetamine</b>	<b>Causes release of NA and inactivates reuptake.</b>
<b>Tyramine</b>	<b>Causes release of NA</b>
<b>Cocaine</b>	<b>Inactivation of reuptake.</b>



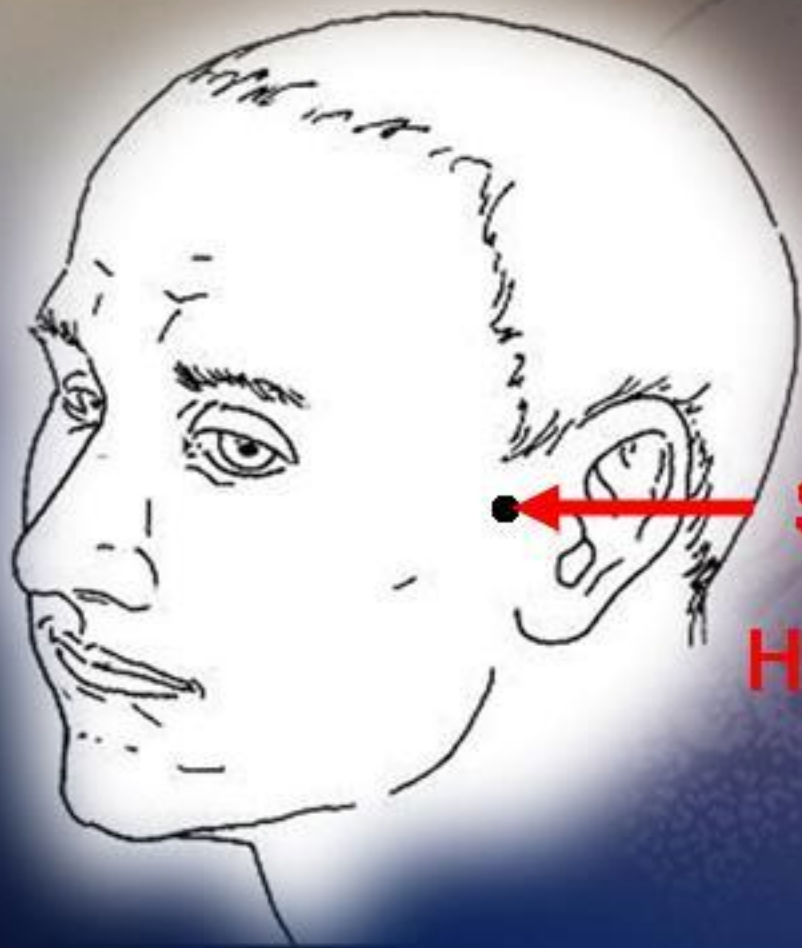


# SYMPTOMS

DEFICIENCY	EXCESS
<p>Depression</p> <p>Apathy</p> <p>Hypotension</p> <p>Short sighted (Myopia)</p> <p>Ptosis</p> <p>Bronchoconstriction-Asthma</p> <p>Small intestine problems – food allergy / intolerance</p>	<p>Anxiety, tremor</p> <p>Irritability (nothing right)</p> <p>Hypertension</p> <p>Constipation</p> <p>Underweight</p> <p>Palpitations and Tachycardia</p> <p>Heart Arrhythmias</p>

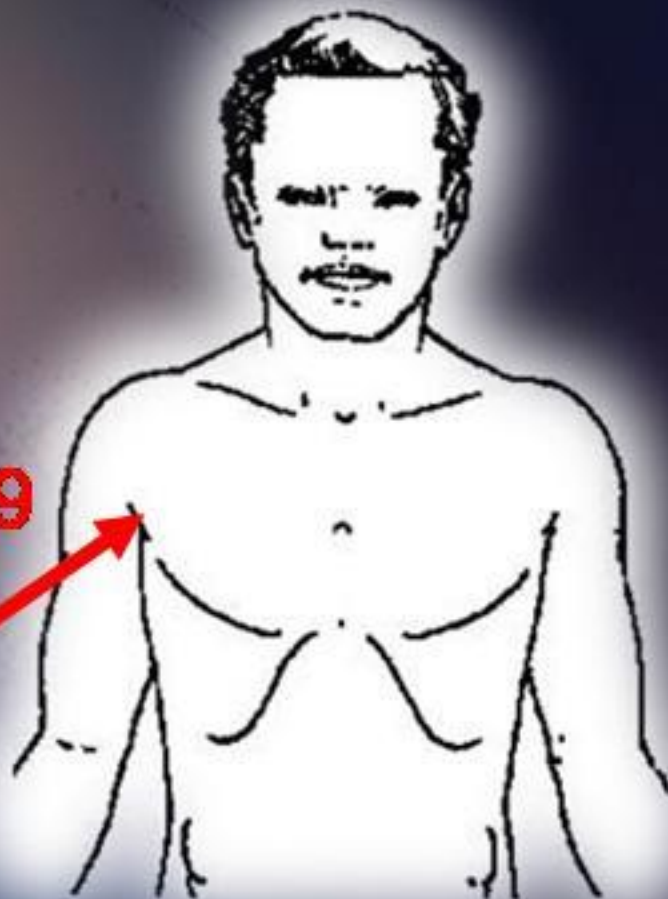
# NORADRENALIN MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

YANG POINTS (DEFICIENCY)      YIN POINTS (EXCESS)



SI 19

Ht 1



# NORADRENALIN EXERCISE



**Aerobic exercise**

# HISTAMINE

**Histidine**

*histidine decarboxylase*

P5P

Zn<sup>++</sup>

Mg<sup>++</sup>

CO<sub>2</sub>

**HISTAMINE**



- **Histamine activates cAMP.**
- **cAMP stimulates a Protein kinase.**
- **Protein kinase phosphorylates carbonic anhydrase.**
- **Carbonic anhydrase forms HCl in the stomach and NaHCO<sub>3</sub> in the pancreas. Low stomach HCl leads to nausea.**

**Histamine stimulates**

**Hydrochloric acid**

**Pepsinogen**

**Secretin**

**NO (from iNOS)**

# **Histamine is a neurotransmitter at CNS pathways involved in**

- 1. Arousal**
- 2. Nausea and vomiting**
- 3. Control of blood pressure**
- 4. Control of water metabolism**



**So histamine stimulates**

**Alertness**

**Sexuality**

**Motor activity**

# **Histamine receptors outside the CNS is an H2 blocker**

- **Histamine activates cAMP.**
- **cAMP stimulates a Protein kinase.**
- **Protein kinase phosphorylates carbonic anhydrase.**
- **Carbonic anhydrase forms HCl in the stomach and NaHCO<sub>3</sub> in the pancreas. Low stomach HCL leads to nausea.**

# Histamine receptors in the CNS

Ligand binding studies have shown H1, H2, H3 receptors in the CNS of uneven distribution.

# Lack of arousal



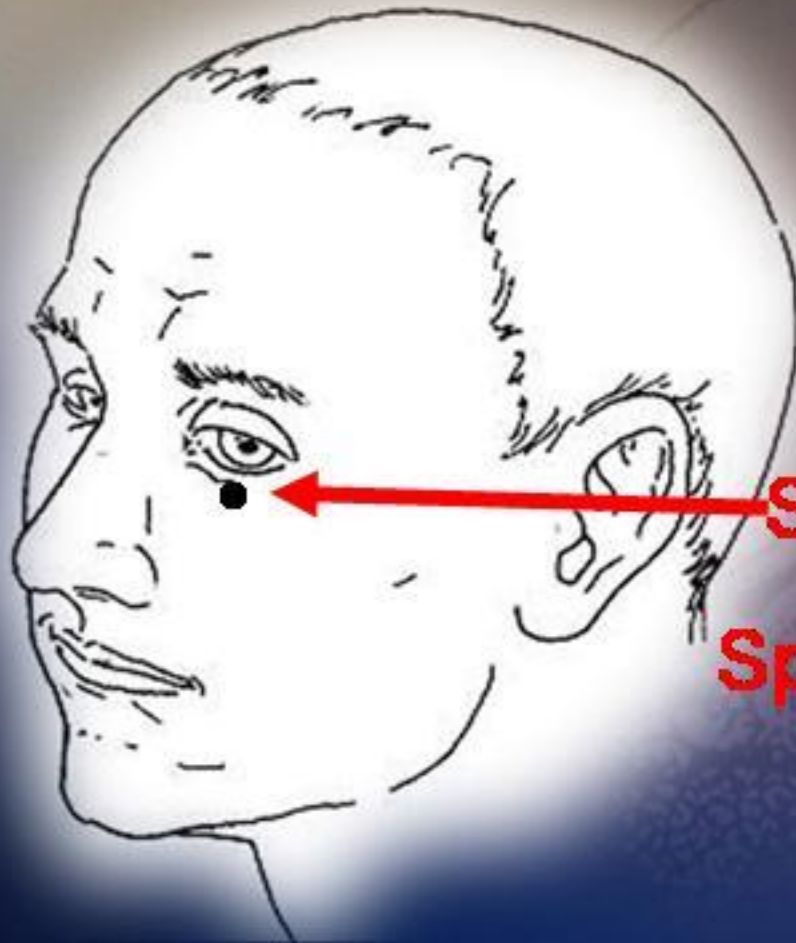
# SYMPTOMS

DEFICIENCY	EXCESS
<p>Depression – lack of arousal</p> <p>Loss of libido</p> <p>Oedema</p> <p>Low immune function</p> <p>Stomach problems - hypochlorhydria</p>	<p>Allergy</p> <p>Asthma</p> <p>Pain, redness, itching and Oedema</p> <p>Spleen - Overactive immune responses</p>

# HISTAMINE MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

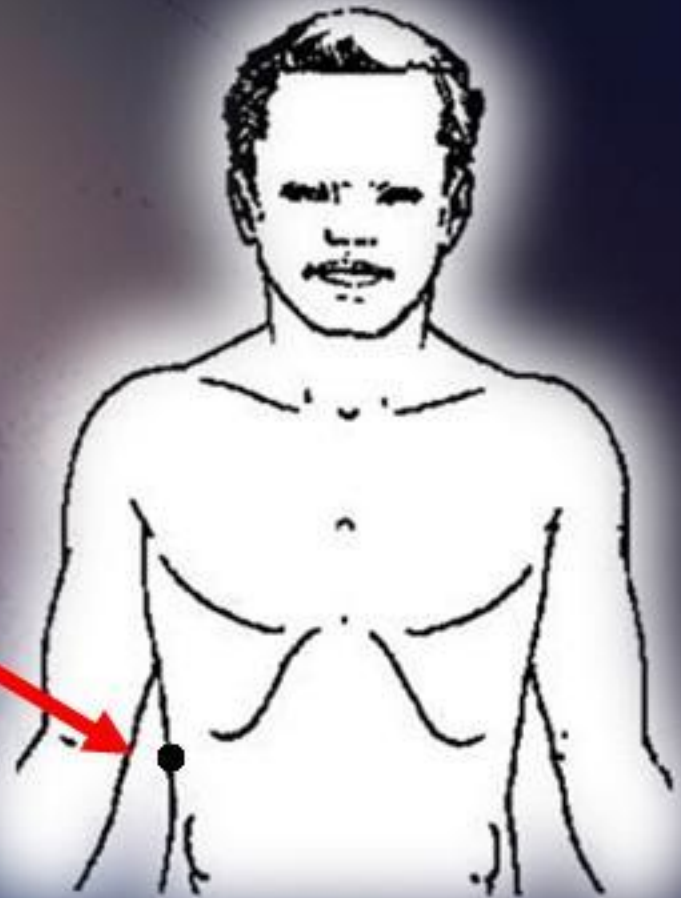
YANG POINTS (DEFICIENCY)

YIN POINTS (EXCESS)



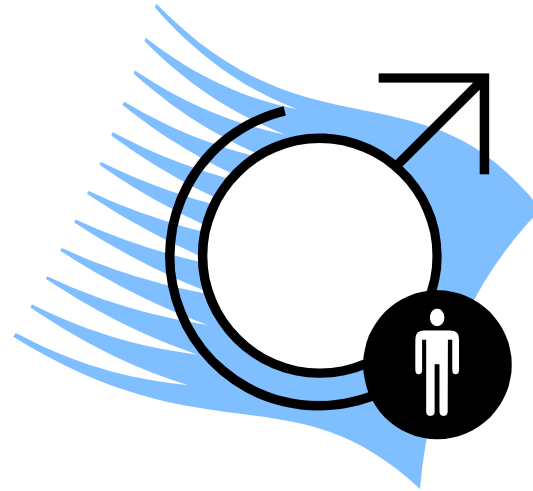
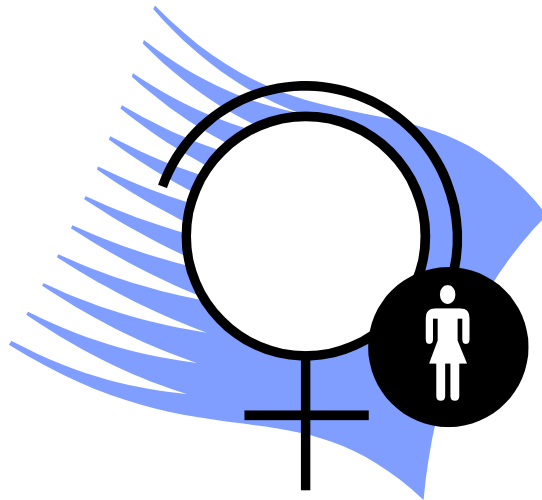
St 1

Sp 21



# HISTAMINE EXERCISE

Sex

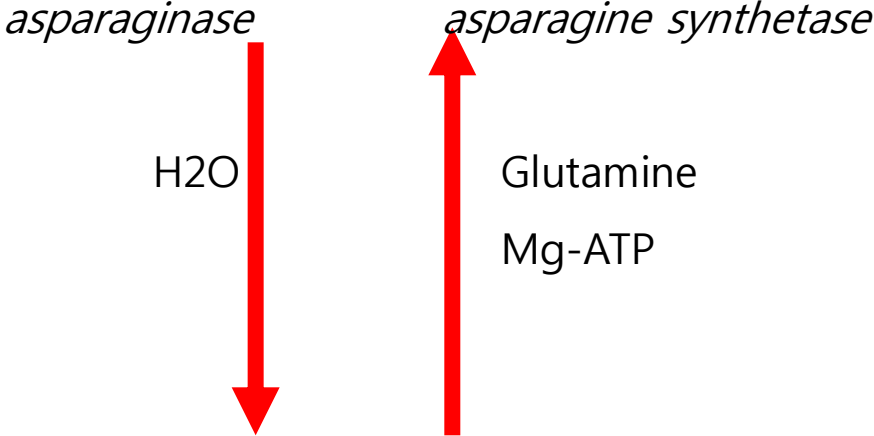


**EXCITATORY  
NEUROTRANSMITTERS  
(open Na<sup>+</sup>, K<sup>+</sup> and / or Ca<sup>++</sup>  
channels causing multiple  
depolarisation or stimulation.**

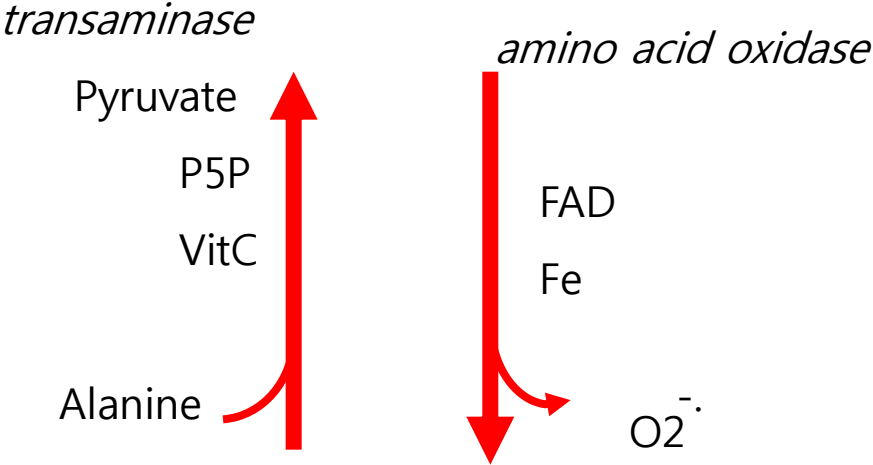


**ASPARTATE**  
**(ASPARTIC ACID)**

# Asparagine

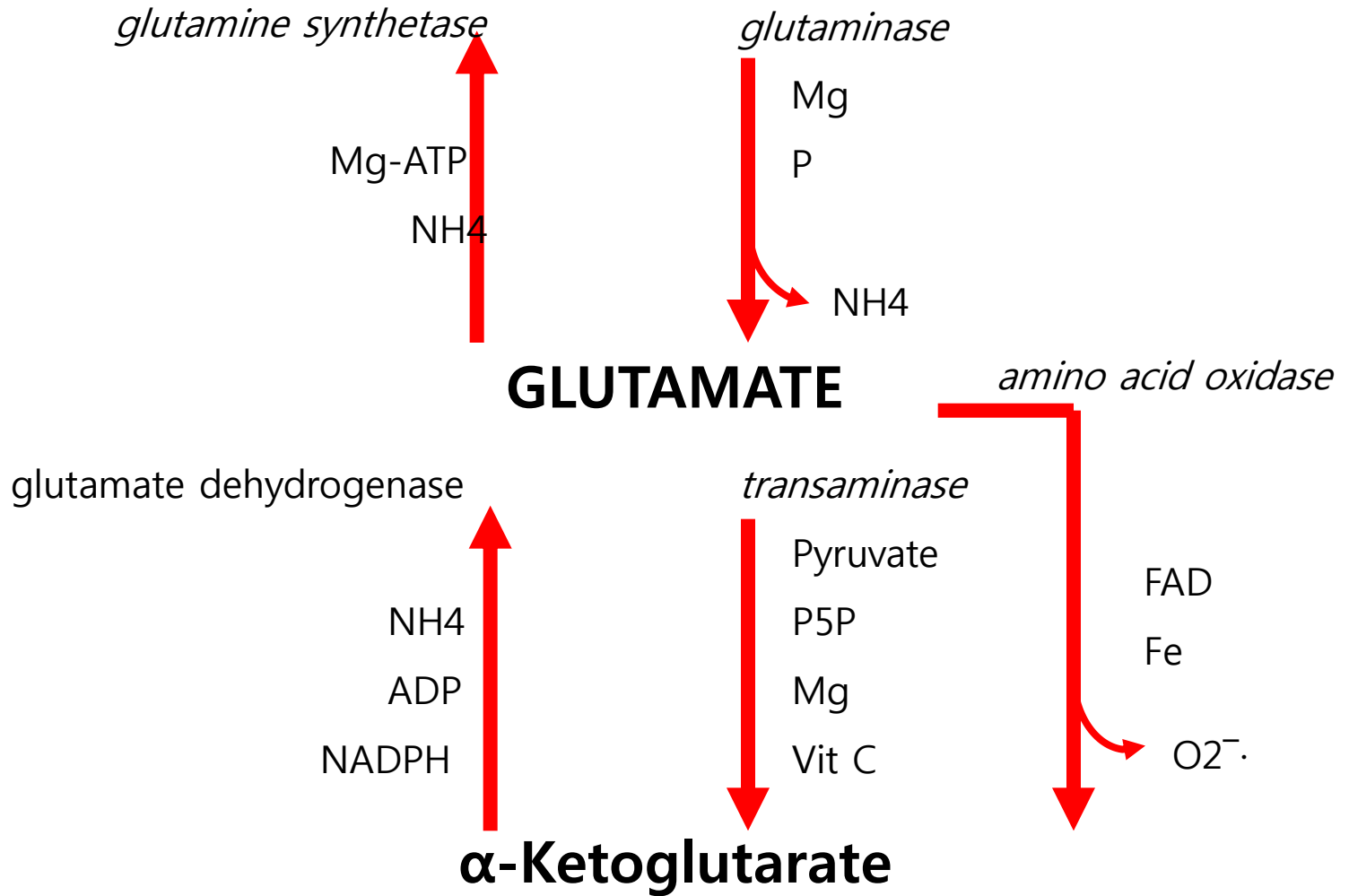


# ASPARTATE



# Oxaloacetate

# Glutamine



# **GLUTAMATE RECEPTORS**

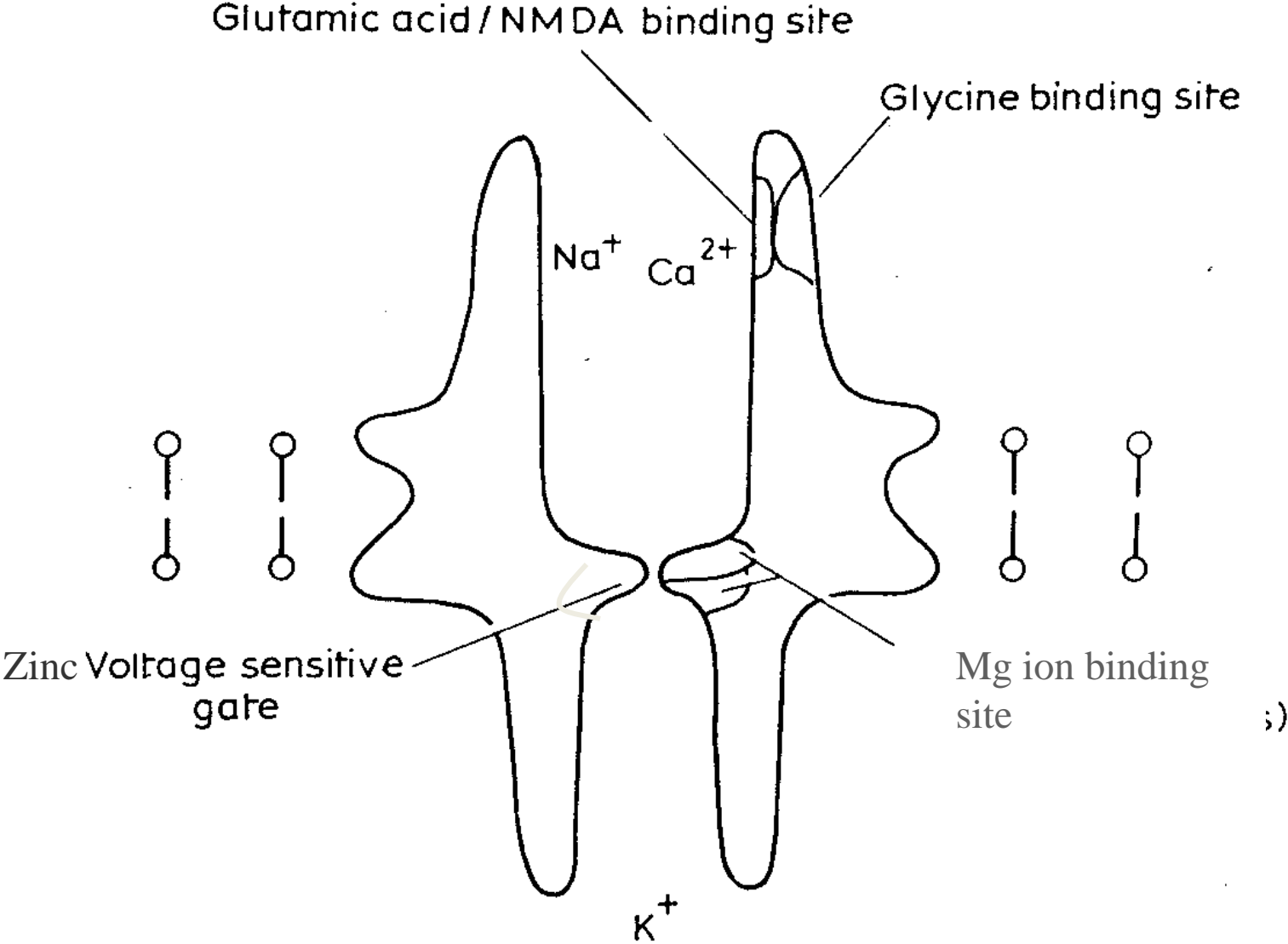
**Aspartate and Glutamate  
receptors occur throughout  
the CNS.**

# **Glutamate receptors**

**In the spinal cord glutamate receptors are most concentrated at the primary afferent fibres in the dorsal roots and may serve to relay sensory information and to regulate motor activity and spinal reflexes.**

**In the brain glutamate receptors are found in high concentration in the cortex, hippocampus, neostriatum and cerebellum with lower levels in the hypothalamus. They are also present in the retina of the eye.**

# NMDA Receptor Site



# **ASPARTATE RECEPTORS**

**Aspartate receptors are located in the dorsal and ventral grey matter where they cause excitation of spinal excitatory interneurons where it may regulate motor and spinal reflexes and in the retina of the eye.**



Receptor subtypes	Agonists
<p>NMDA</p> <p>Permeable to Na<sup>+</sup>, K<sup>+</sup> and Ca<sup>++</sup></p>	<p>NMDA, Aspartate Homocysteine Cysteine Sulfinatate Glutamate</p>
<p>AMPA</p> <p>Permeable to Na<sup>+</sup> and K<sup>+</sup></p>	<p>Glutamate, Quisqualate, AMPA, Cysteine</p>
<p>Kainate</p> <p>Permeable to Na<sup>+</sup>, K<sup>+</sup> and Ca<sup>++</sup></p>	<p>Glutamate, Kainate, Domoate</p>
<p>Metabotropic</p>	<p>Ibotenate Glutamate?</p>

# Lack of excitement



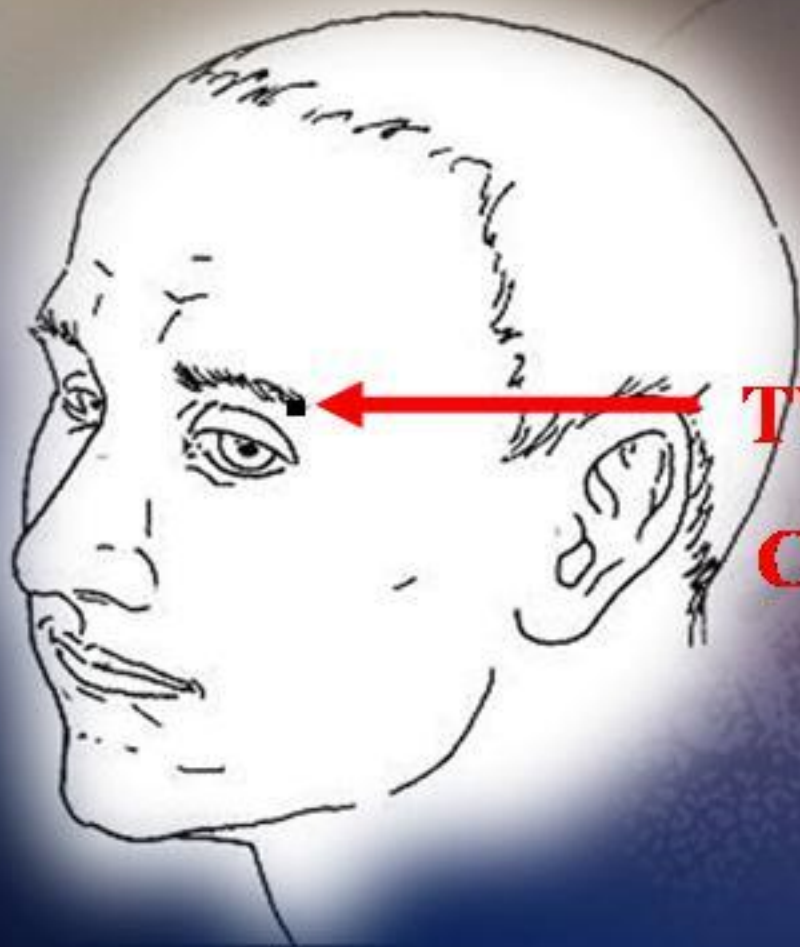
# SYMPTOMS

DEFICIENCY	EXCESS
<p>Learning disorders</p> <p>Hypothyroidism</p> <p>Weight gain</p> <p>Immune inhibition</p> <p>Memory loss</p>	<p>Hyperactivity in children</p> <p>ADDH / Dyslexia / Amnesia</p> <p>Muscle spasm, Restless legs</p> <p>Nystagmus and Tinnitus</p> <p>PMT</p> <p>Irritable Bowel Syndrome</p> <p>Chronic Fatigue Syndrome</p> <p>Fibromyalgia</p> <p>Type 11 Diabetes</p> <p>Convulsions / Epilepsy</p> <p>Psychoses, Alzheimer's disease</p> <p>Huntington's Chorea</p> <p>Motorneurone disease</p> <p>Multiple Sclerosis</p>

# EXCITATORY MERIDIAN DIAGNOSTIC POINTS

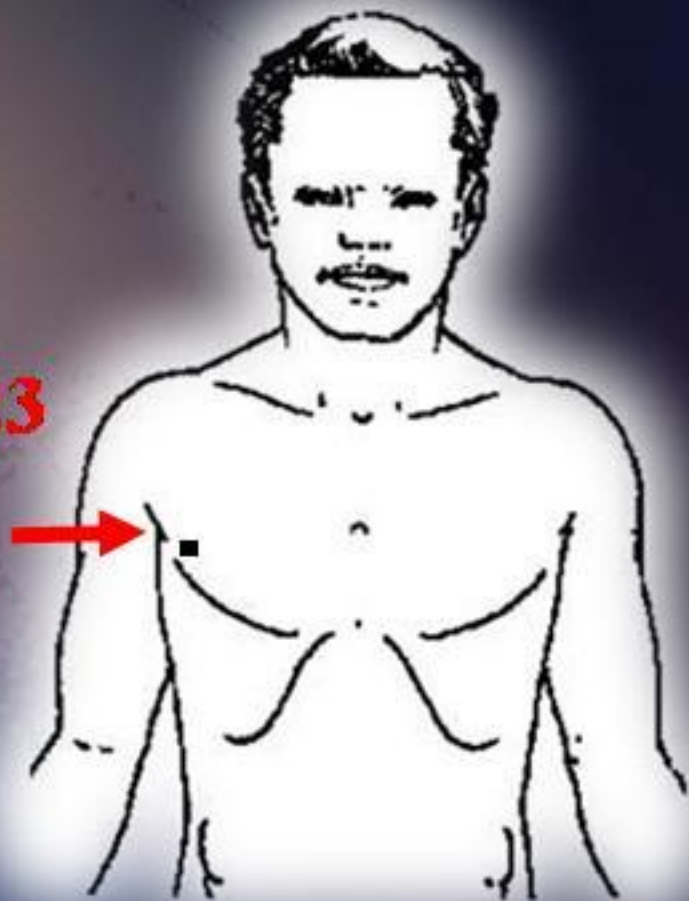
YANG POINTS (DEFICIENCY)

YIN POINTS (EXCESS)



**TW 23**

**Cx 1**



# EXCITATORY EXERCISE

## 1. Visual



# EXCITATORY EXERCISE

## 2. Olfactory

*HOTCHA!*



# EXCITATORY EXERCISE

## 3. Taste



# EXCITATORY EXERCISE

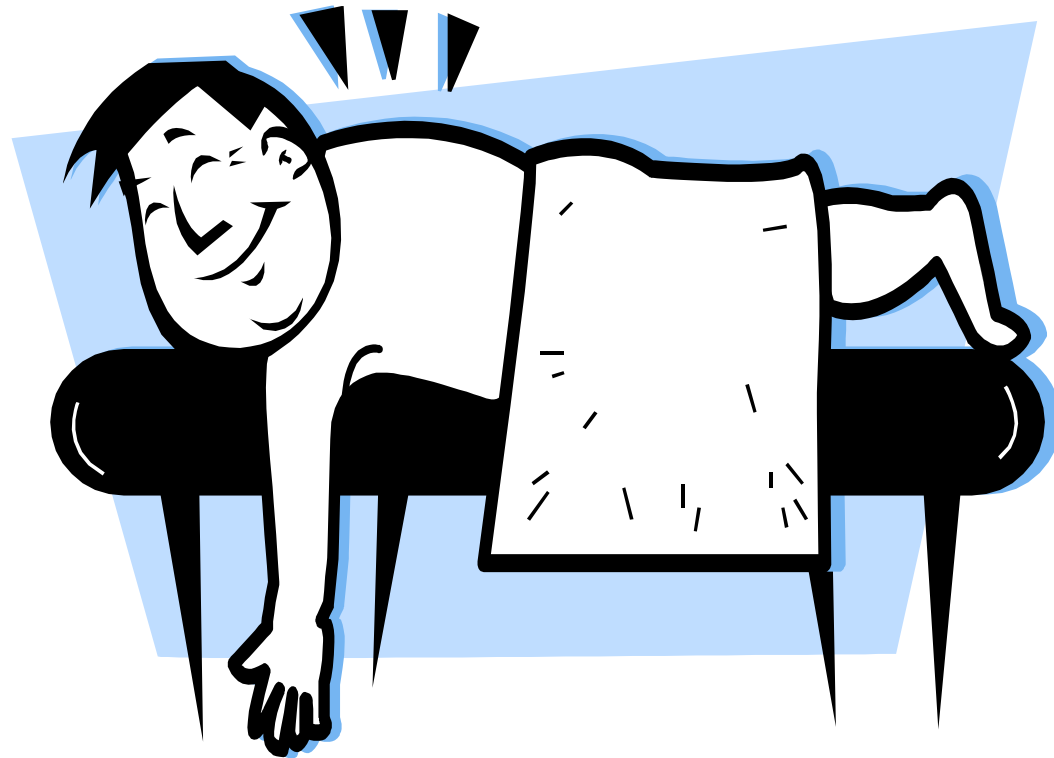
## 4. Auditory





# EXCITATORY EXERCISE

5. Feel



# **GLUTAMINE ↔ GLUTAMATE**

- **Glutamine and Arginine increase insulin sensitivity.**
- **Glutamate decreases insulin sensitivity.**
- **Homocysteine also decreases insulin sensitivity.**

- Oxytocin
- Vomeronasal organ VNO- Pheromone 감지
- Substance P
- Endorphin

# Geopathic(Electromagnetic) stress

- 가장 먼저 해야 하는 이유
- 그 다음K27



# Emotional neurovascular reflex neuroemotional point

- Frontal eminence: 위, 방광의 근육과 관련 stomach & bladder related m
- TL
- Emotional upset: upset stomach, bladder 신경을 쓰면 속이 쓰리거나, 소변이 자주 마렵다.

# 심리적 역전 psychological reversa

- Roger Callahan이 처음으로 기술.
- 긍정적인 말을 하면 근육이 약해지고 부정적인 말에 근육이 강해진다.
- 스트레스+ 소장

# 심리적 역전 psychological reversa

- 긍정적인 목표나 희망을 말하면 강한 근육이 약해진다.
- 반대로 가지고 있는 목표를 달성하지 못할 것이라는 부정적인 말을 하면 약한 근육이 강해진다.
- 무의식이 의식적으로 말하는 내용과 차이가 있는 경우
- 응용근신경학의 구조적인 측면이 큰 효과가 없을 때 이것을 생각.
- 일상생활의 생산성과 능률을 떨어뜨리는 부정적인 태도나 마음가짐을 조장

# 심리적 역전의 치료

- 소장경을 이용
- 긍정적인 목표나 희망을 말하면서 SI3부위 양쪽을 서로 tapping 30초-일시적?
- 소장을 치료
- SEE



# Emotional Recall Technique

- Emotional Neurovascular Technique
- Emotional Recall Quick Fix
- Heart-Focused Technique

# Emotional Recall Quick Fix

- Key: emotional NV(전두골)를 TL하면 강한 근육이 약해진다.
- 감정을 불러일으키면 일반적으로 근육들이 약해진다. 환자는 계속 회상을 하면서 안면부의 경혈점(기시, 종지혈)을 두드려서 약해진 근육이 다시 강해지는지 확인한다. 일반적으로 stomach-10이 잘 나타난다.
- 환자가 계속 회상하는 동안 안면부의 기시, 종지혈과 관련된 neurolymphatic point를 TL하게 해도 역시 약해진 근육이 강해진다.
- (만일 위장 경락이면 위장이나 비장 혹은 췌장의 NL)

# Emotional Recall Quick Fix

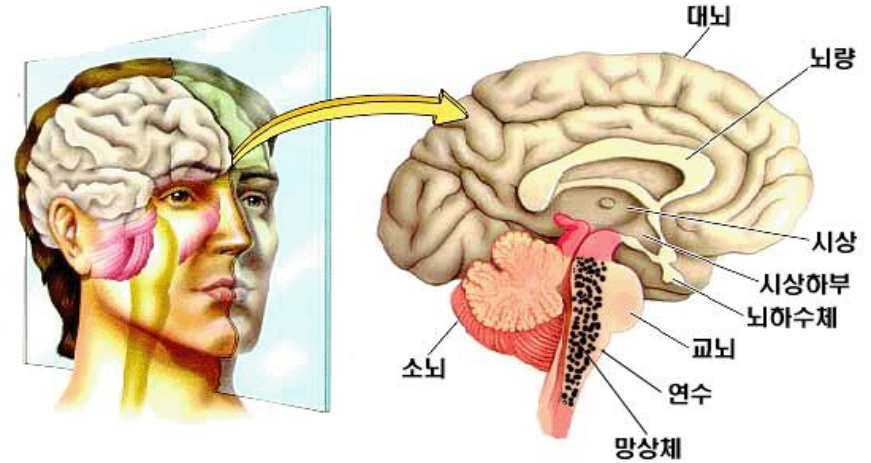
- 치료는 환자가 계속 회상하면서 NL를 TL하고 의사는 IRT를 한다.
- 진단:
  - emotional NV TL
  - 환자가 문제를 계속 생각할 때(emotional recall) 약해진다
  - NL(안면부 기시,종지 경혈점와 관련된)을 TL하면 약해진 근육이 강해진다.(환자는 여전히 recall 상태)

# Emotional Recall Quick Fix

- 치료:
- 안면 경혈점을 두드린다.-환자는 계속 회상한다
- 환자는 회상하는 동안 관련된 NL을 접촉하고 의사는 IRT한다
- 위장 NL이 가장 흔하다

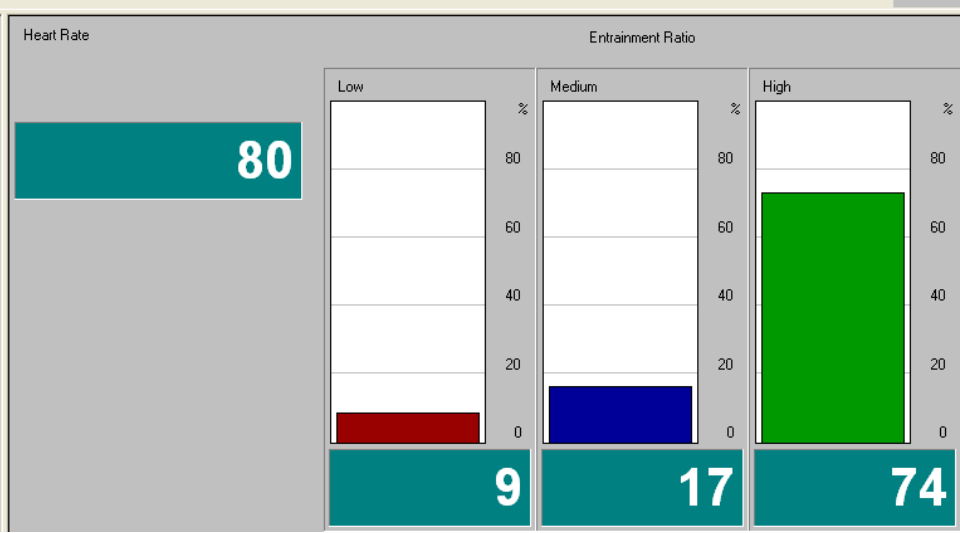
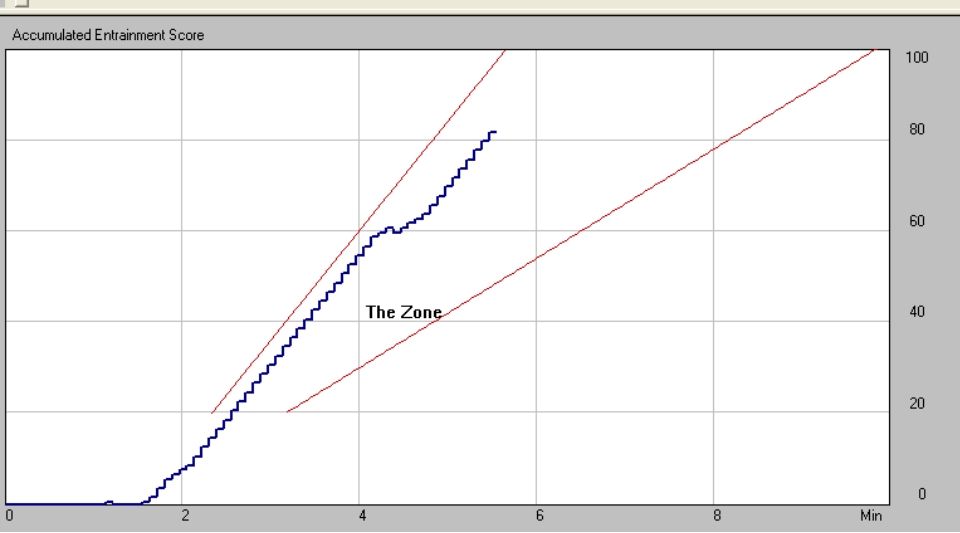
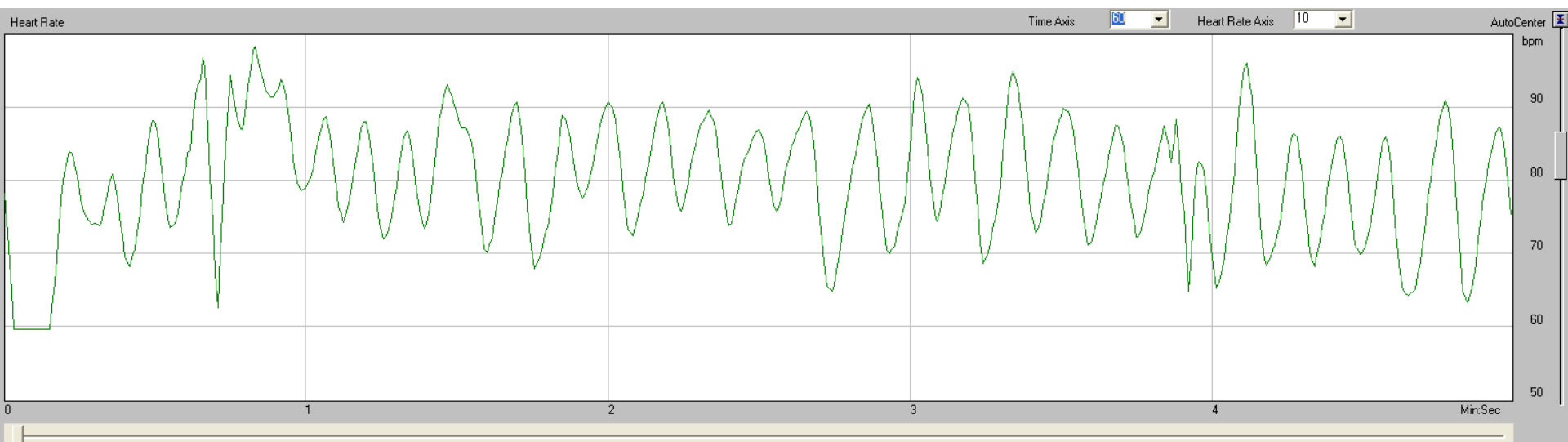
# 심박변이도

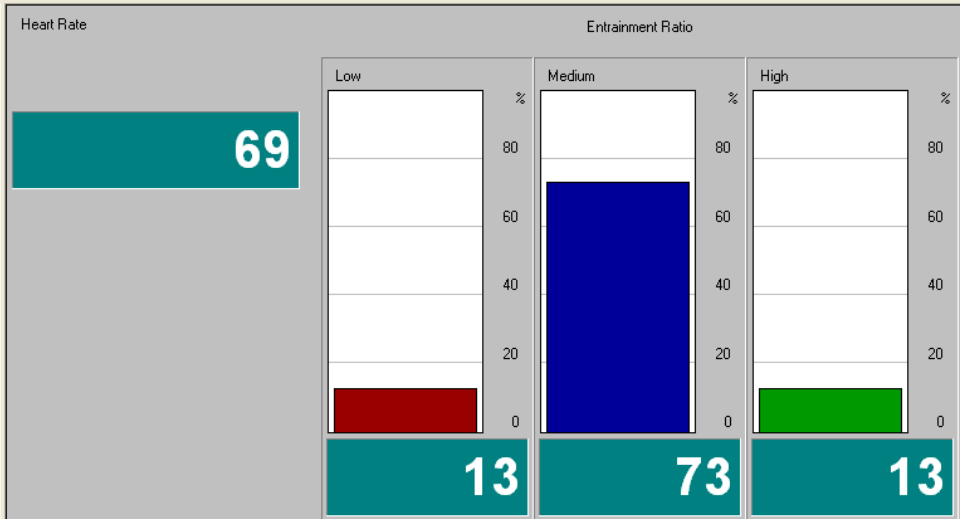
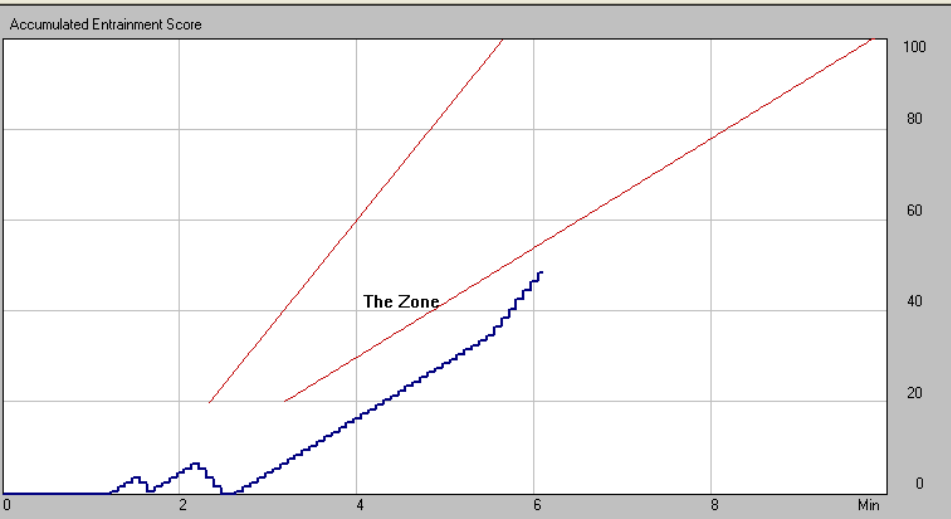
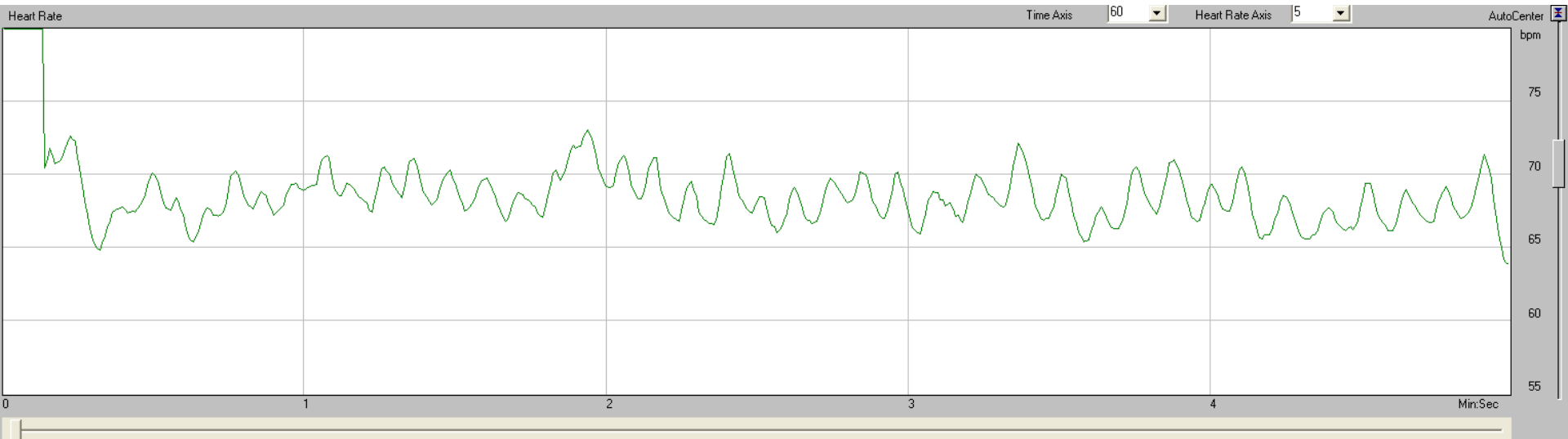
(heart rate variability)



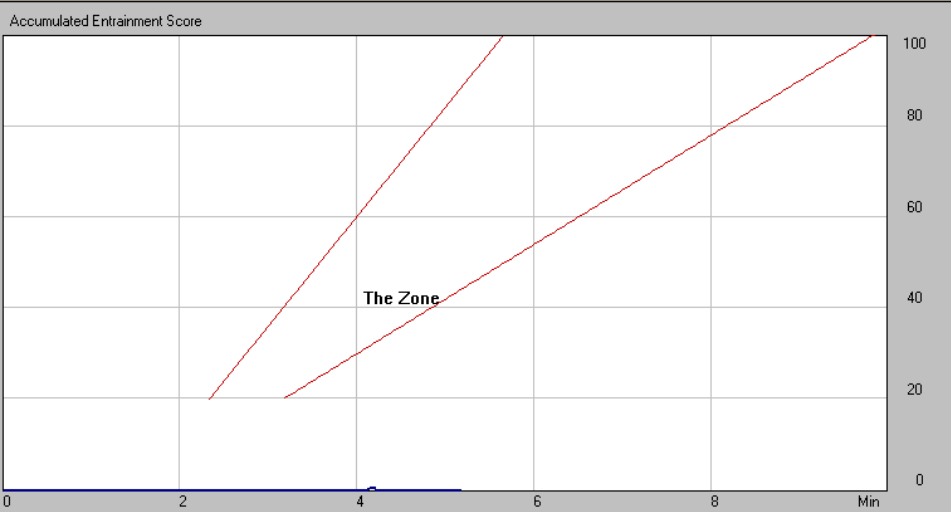
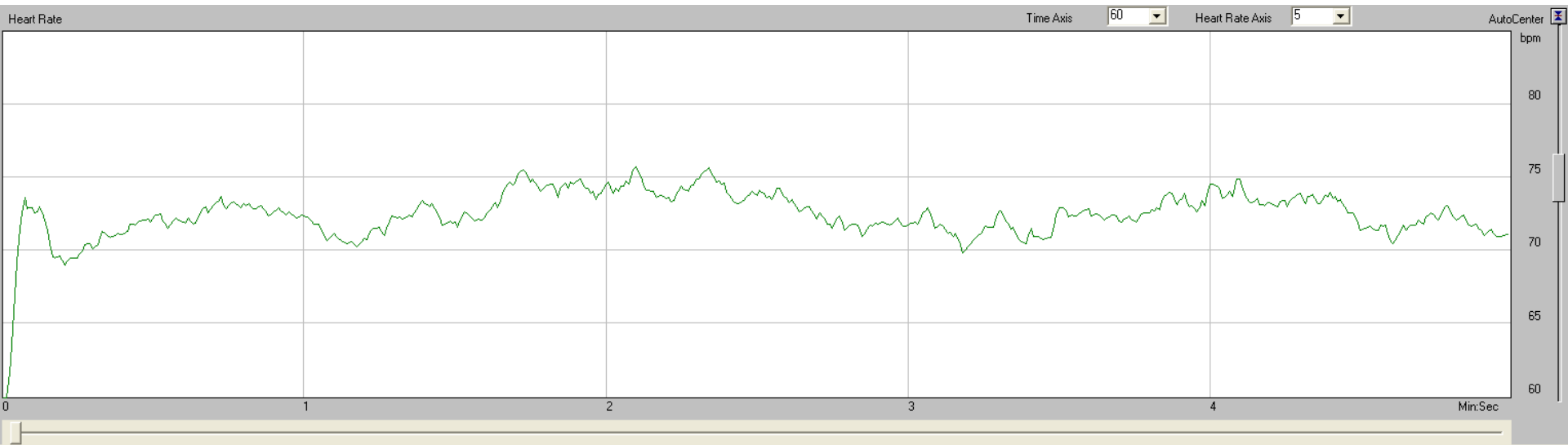
# Freeze-Framer를 이용











Heart Rate

73

Entrainment Ratio

Low	Medium	High
98	2	0

Each bar chart in the Entrainment Ratio section has a y-axis labeled '%' with markers at 0, 20, 40, 60, 80.

# HRV 심박변이도

- Heart Rate Variability
- HRV는 자율신경계를 관찰하는 도구이자 건강을 보여주는 창
- 심장박동 사이의 간격을 측정
- 분당 심장 박동 사이의 변화가 커야 정상

# HRV

- Framingham Heart Study-50년간 매사추세츠 주 주민들의 건강상태 검사-HRV가 낮을 수록 심장발작, 협심증, 울혈성 심부전, 돌연사 등이 많다
- 하바드 대학-600명의 불안장애 환자-불안은 심장의 자율신경을 변화시키고 HRV를 낮춰서 부정맥과 심장병으로 인한 돌연사의 위험 높인다는 결론

# Heart Focused Technique(John Schmitt,D.C)

- 환자가 심장 부위를 생각하는 동안 심장의 복모혈(xiphoid process에서 1촌하)을 TL 하면 강한 지표근육이 약해진다

1.환자가 여러가지 appreciation(감사)에 대한 것을 생각하게 하면서 언제 약한 근육이 강해지는지 확인한다

2. 환자가 감사의 마음이 심장에 충만하도록 한다.  
감사의 마음이 전신에 다 넘치도록 하고 특히 문  
제되는 병소에도 충분히 갈 수 있게 환자가 마음  
속으로 눈을 감고 생각하게 한다.
3. 만일 어떤 부정적인 마음이 존재하면 감사의 마  
음과 함께 부정적 마음이 몸 밖으로 흘러 나가게  
시킨다.
4. 이런 과정을 거친 후 치료가 되었는지 다시 검  
사한다:
  - 항히스타민/알러지, 그리고 다른 화학적 불균형  
검사
  - emotional NV 관련된 스트레스 검사
  - 이전에 약했던 근육과 가동력검사, 그리고 통증  
등의 호전유무
  - Heart-Focused Principle Summary
  - Walter H. Schmitt, Jr., D.C.

# Stress의 primary event를 찾는 법

- 스트레스 생각(시간, 공간, 대상 등의 frame)
- 심장의 점 접촉검사
- 다른 부위 이용해도 되는 이유?
- Heart focused tech 응용

# 뇌의 착각

뇌는 현실과 상상의 세계를 구별하지 못한다.

가상현실 → 꿈, 전자오락

시뮬레이션 (스포츠, 치료, 전쟁, ...)

심상훈련(Visualization)

이미지 트레이닝...

지금 일어나는 현실과 상상: 근육검사는 같다  
진단에 응용

- 상상의 세계에서 **강렬한 정서**를 느끼고 **몰입**할 수록 뇌는 더욱 실제처럼 인식하고 반응한다.
- 오감의 작용 → 강렬한 정서를 느끼고 몰입
- 치료에 응용



의식과 무의식

consciousness & unconsciousness

# Unconsciousness

- Domain of emotion
- Represses the memories with unresolved negative emotion
- Presents the repressed memories for resolution
- Keep the repressed emotions for protection
- One trial learning- emotional event

# 부정적인 감정, 정서

- 최초의 의미있는 사건이 무의식에 감추어져 있다.
- 억압되고 해결되지 않은 부정적인 감정
- 다양한 형태로 표현: 증상, 기능이상
- 시간, 공간적인 틀 속에 있다.
- 3차원 공간
- 4차원 시간의 개념

# 증상에 영향을 주는 최초의 사건, 근본원인 찾기

- Neuroemotional point 접촉검사 양성
- 그 사건을 떠올리고 부정적인 감정을 느끼게 하고 xiphoid 1인치 아래에 접촉검사
- 의미있는 스트레스는 현재의 문제가 아닌 경우가 많다.
- 많은 사건 중에 증상이나 기능이상을 일으키는 의미있는 것, 근본원인은 1-2개.
- SUD

# Heart point + 이면

- Heart +
- Coronary heart disease
- MI, Angina

# 기타 다른 기능이상과의 연관성 검사

- Visceral function: AK, TBM, Neurolink
- Pain scale: subjective, objective-muscle testing

# 시간선 time line 치료

- Tad James
- NLP의 원리를 바탕으로 Erickson최면의 원리와 기법을 가미
- 부정적 정서와 제한적 신념을 제거하는 데 효과
- **깊은 최면이나 trance상태가 아니라도 가능하다: 근육검사를 할 수 있다.**

# 시간선 치료의 원리

- 현재의 기능이상, 증상의 근본적인 뿌리는 과거의 경험을 저장한 무의식에 있다.
- 현재 문제의 근원인 과거의 경험을 확인하는 과정에서 무의식적 차원의 작업이 이루어진다.
- 이 작업은 전통적 최면치료의 방식이 아닌 NLP방법으로 한다.
- 이 작업은 **근육검사로 더 정확하게** 할 수 있다.



# 근본적인 문제

- 부정적 정서와 제한적 신념(limiting belief)
- SEE로 인한
  - 분노, 공포, 슬픔, 불안, 죄책감, 슬픔 등의 부정적 정서
  - 제한적 신념: 나는 실패할 것이다. 나는 유능하지 못해, 성공할 수 없다.....

# 치료

- 찾아낸 사건을 떠올리고 감정을 느낀다.  
Neuroemotional point +
- 그 감정을 느끼지 않을 수 있는 마음 자세,  
교훈 찾기
- 평소에 좋아하는 것, 그 느낌을 이용하는  
방법 VAKOG
- 공중분리: neuroemotional point접촉검사  
로 변화 확인
- 시간분리

# 평가

- Neuroemotional point: negative
- 스트레스 + Heart point: negative
- 다른 organ의 기능이상의 변화
- SUD
- Pain scale

# 부정적 정서가 사라지는 이유

- 심리적 이유: 관점바꾸기 reframe, Leslie Cameron-Bandler 'emotional hostage(1987), Alfred Korzybski 'science and sanity(1933), 모든 정서는 그 의미를 나타내기 위해서는 시간이라는 차원을 필요로 한다.

- 초월적 이유 metaphysical: 초월적 사고나 원리에 의하면 오직 하나의 진정한 정서가 있는데, 그것은 사랑이다. 모든 부정적인 정서들은 두려움의 파생물이며 착각이다. 그러므로 그것을 시간적인 차원에서 바꾸어버리면 정서는 착각이라는 사실을 알게 되고 그래서 그것은 사라진다.
- 양자물리학 quantum physics

# Transactional Analysis (Eric Berne, MD) 이론에서 말하는 3가지 ego

- Parent ego
  - Critical parent CP
  - Nurturing parent NP
- Adult ego
- Child ego
  - Adapted child AC
  - Free child FC

# Child ego와 마음의 상처 AK에서 임상적 의미

- FC가 CP로부터 비판이나 잔소리
- 마음에 구멍
- 메우기 위한 defense mechanism-건설적인 발전이나 성장 장애
- 다양한 임상적인 현상:

# NLP란

- University of California, Santa Cruz: UCSC의 언어학 교수였던 John Grinder와 심리학전공 대학원생이던 Richard Bandler
  - Virginia Satir의 가족치료
  - Fritz Perls의 Gestalt therapy
  - Milton Erickson의 최면치료
  - Gregory Bateson의 의사소통이론
- 인간의 마음과 행동이 일어나는 원리를 설명하고 어떻게 함으로써 원하는 방향으로 마음과 행동을 효율적으로 변화시키며, 탁월성을 향한 목표를 달성할 수 있을 것인지를 다루는 이론과 기법체계이다.



- **N Neuro**

- 인간의 경험은 의식적이든, 무의식적이든 5감을 통해서 뇌에 작용하며 변화가 일어난다.
- VAKOG
- Visual, Auditory, Kinesthetic, Olfactory, Gustatory

- **L Linguistic**

- 언어는 verbal, non-verbal의 방법으로 이루어지는 의사소통의 수단이자 내용이다. 인간은 언어를 통해서 의미부여와 의미전달을 한다. 그리고 언어를 통하여 neurological representational system(Internal processing)이 만들어지고 입력되며, 의미있는 부호화가 이루어진다. 언어는 신경계의 활동으로 인한 산물일 뿐만 아니라 신경계를 자극하고 변화를 일으킨다.
- **언어의 3요소:** 말(words), 음성(tonality), 신체적 반응(physiology)
- 오감적인 언어

- **P Programming 프로그래밍**

- 인간의 학습, 기억, 창조과정은 어떤 목표나 성과를 이루어 내기 위해서 작동하는 프로그램에 의해서 이루어진다. 언어와 신경적 작용은 특정한 방식으로 연합되어 시스템적으로 프로그램되어 작동한다. 언어적 자극에 의한 신경 계통의 작용은 무의식적으로, 그리고 특정한 형식으로 프로그래밍되기에 모든 행동은 프로그래밍의 결과라고 할 수 있다.

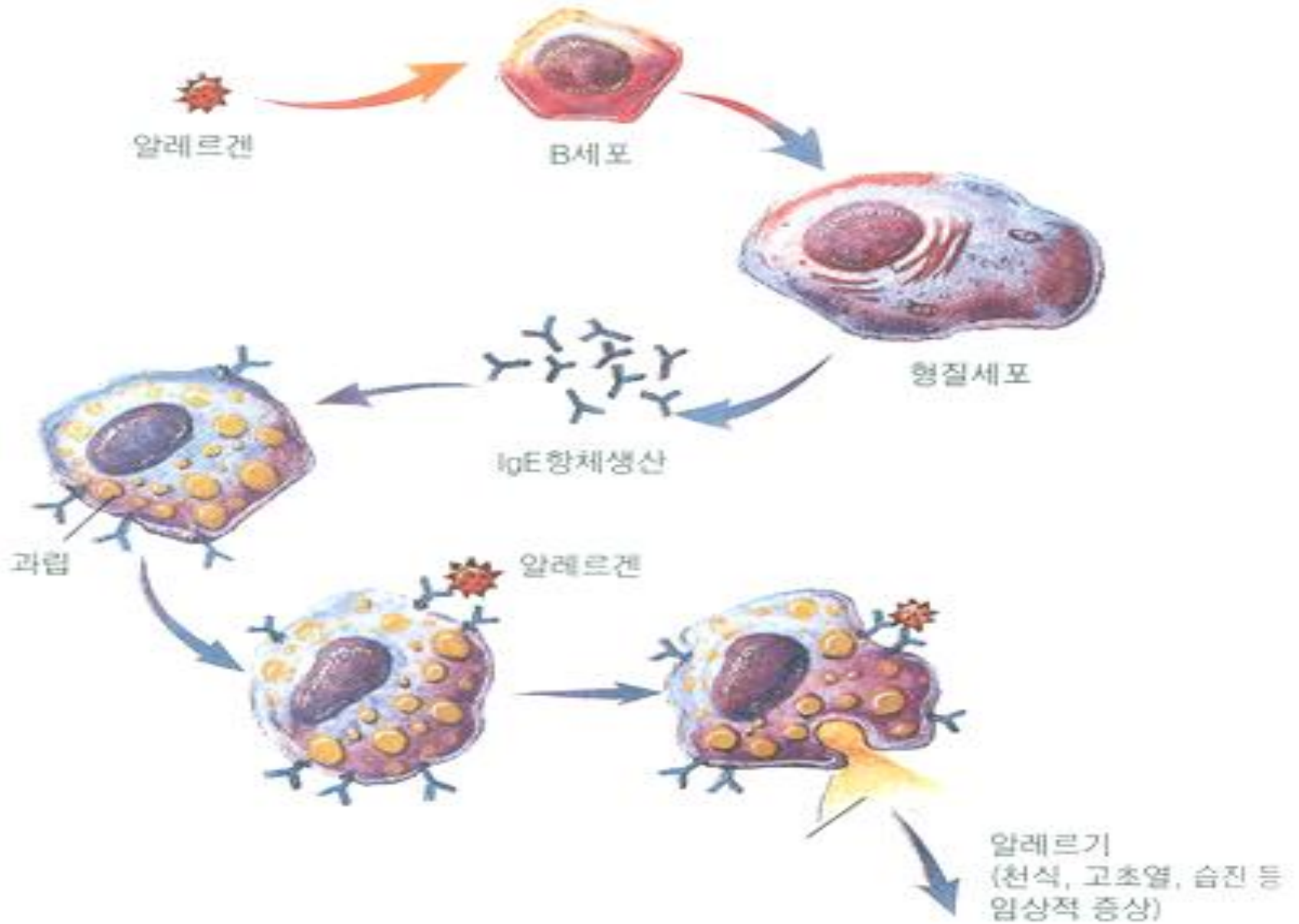
# NLP의 활용 분야

- **상담 및 치료 분야:** 심리치료 / 상담 / 최면치료
- **교육 분야:** 교육 / 교수법 / 학습법
- **경영 및 비즈니스 분야:** 경영 / 세일즈 / 협상 / 광고 / 마케팅
- **자기개발 분야:** 성공학 / 행복학 / 행동변화 및 습관교정 / 인간관계 / 자아성장

# 일반적인 알레르기 개념의 review



# 면역



# B-lymphocytes

- Called plasma cells when activated
- Secrete antibody=immunoglobulins(Ig)
- IgM,IgG,IgA,IgE,IgD

# B cell이 생산하는 항체의 종류

- IgM:
  - Virus 감염 초기에 생성
  - 1개가 10개의 virus 상대
  - 수명이 짧다.
  - Complement activation
- IgA: 모유, 점막
- IgG:
  - IgM이 virus를 다 퇴치하지 못하고 사라지면 IgG가 생산된다.
  - 1개로 2개의 virus물리침
  - 양이 많고 생명력이 길다.
  - 태반통과, 혈액중 80% 차지
- IgE 점막, 피부
  - 음식이나 환경물질이 지나가는 통로
- IgD 정체불명

# T-lymphocytes

- Cytotoxic T cells(Tc)
  - Secrete lymphokines which act to:
    - Disrupt cell membranes of targets
    - Attract and activate macrophages
    - Trigger inflammation
    - Activate other lymphocytes
- Helper T-cells(Th)
  - Help both B and T lymphocytes to differentiate and divide after binding with antigen
  - Secrete lymphokines

# 유해한 물질이 몸에 들어오면 B-lymphocyte가 Ab 형성

- IgM, A, G, E, D
- 이 중에서 Allergy와 관련된 것 IgE: 코, 입, 기도, 기관지, 장의 점막
- IgE는 mast cell에 붙어 있다가 면역학적 불균형이 생기면 해로운 물질이 아닌 음식이 들어와도 mast cell을 자극하여 histamine을 유리



# Types of immune reactions

- Type 1: immediate hypersensitivity-IgE
- Type 2: cytotoxic reactions-IgG,IgM
- Type 3:immune-complex
- Type 4:T-cell dependent

# Hypersensitivity

- Type 1
  - Urticaria, atopy, food allergy, allergic rhinitis, allergic conjunctivitis, asthma
  - IgE와 관련
  - Immediate hypersensitivity
  - 호흡기, 피부, 위장 점막에 존재하고 있다가 감시하고 있는 이물질이 들어오면 기도의 근육을 수축시켜 호흡곤란, 장과 피부의 부종을 일으킨다.
- Type II
  - IgM, G, 관여 cytotoxic reaction
  - 수혈시 반응, 면역성 혈액질환, 혈소판 감소증, 갑상선 질환

# Hypersensitivity

- Type III
  - IgM,G, complement
  - Serum sickness
  - Drug allergy, angiitis
- Type IV
  - Ig는 관여하지 않음
  - T cell hypersensitivity
  - Atopy, contact dermatitis
  - 화학성분은 너무 작아서 혼자 면역반응을 유발하지 못하고 몸의 단백질과 결합 (Hapten)해서 T cell activation, cytokine 등의 염증 물질을 만들어냄
  - 48 시간 이후에 나타나는 delayed hypersensitivity

# Mast cell

- Cell 내에 chemical mediator가 가득 차 있어서 뚝뚝하게 보인다-비만세포
- Histamine이 많다 -기생충공격
- Eosinophil에도 기생충을 직접 파괴하는 물질을 분비

# Allergen

- 먼지: 집진드기, 집먼지 진드기(dust mite)
- 꽃가루, 나뭇잎
- 동물의 털, 분비물
- 곰팡이
- 음식물
- 화학물질





# Common food that may cause reaction:

1. coffee, colas, chocolate, and black tea
2. nightshade family of foods-tomatoes, green peppers, eggplant, white potatoes, tobacco, and paprika(관절통과 관절염을 자주 야기시킨다)
3. dairy products-cheese, milk, and eggs. 환자는 유지방 중 어떤 것에만 과민반응이 있을 수도 있다.
4. spices, salt



# Common food that may cause reaction

5. 마요네즈(종류에 따라 다르다)
6. 고기. 여러가지 고기에 따라 반응이 다를 수 있다.
7. 여러 종류의 빵과 곡식
8. 모든 종류의 설탕류

- MSG 같은 식품첨가물
  - Allergy 증가
  - T-lymphocyte가 allergic reaction을 유도하는 방향으로 작용 .
- 환경오염물질
  - Th2에게 이것을 치우도록 하면 IgE, mast cell에 의해서 asthma, rhinitis, atopy가 생긴다

# Gut-Allergy

- 장에는 면역반응을 하지 못하도록 억제세포가 장점막하에 있다.
- HCL, digestive enzyme, IgA-bacteria, virus 파괴
- 장점막의 villi운동 -bacteria, virus가 붙지 못하게.
- 장에 문제가 있으면 소화장애로 인해서 거대분자, submucosal lymphoid tissue damage -allergy

# Allergy는 면역학적인 불균형에서 시작된다

- Th2>Th1
- Interferon-r가 절대적 혹은 상대적으로 부족하다.
- Interferon-r투여: 소아의 단순한 면역체계에 효과
- 면역제제의 투여는 알레르기 유발의 제일 마지막 단계에 있는 가려움이나 피부 발진을 치료하기 위하여 항히스타민제나 스테로이드제를 투여하는 것보다는 한 단계 전에 알레르기 유발물질이 반응을 하지 않도록 하는 것.
- 이 제제를 투여하는 중에도 알레르기를 유발하는 음식을 먹으면 증상이 악화된다.
- 우유, 달걀, 콩, 밀가루
- 이것 중에도 70% 이상의 아토피환자에서 최소 한 개 이상의 알레르기 유발음식
- 식이요법, 환경요인이 면역제제 투여보다도 중요하다.

# “phobia” of immune system.

- 1950년대 Dr. Michael Levi: allergy는 “phobia” of immune system.
- Allergy는 어떤 물질에 대해서 phobic reaction을 일으키고 panic하게 된다.
- 증상도 면역계의 phobic reaction때문임.
- 또 다른 형태는 면역계가 기분이 나쁜 상태 tantrum의 상태

# 알레르기는 면역체계의 공포증

- 어릴 때 개에 물린 경험이 있는 사람은 개만 보면 두려움이 생긴다. 실제로 개가 해치지 않는다는 것을 논리적으로 이해해도 무의식적으로 두려움이 밀려온다.
- 알레르기는 면역체계가 과민반응하는 것이다. 먼지, 꽃가루, 고양이 털에 알레르기가 있는 사람들은 이런 물질들이 실제로 우리에게 위협을 줄만큼 독성이 있는 물질이 아니라는 것을 알고 있지만, 면역체계가 실수로 잘못된 반응을 하는 것일 뿐이다.

# 면역체계의 공포증

- 눈물, 재채기, 콧물, 피부발진, 등의 알레르기 반응은 공포증과 마찬가지로 어릴 때 부정적 경험을 한 것으로 시작되는데, 대체로 평생 지속된다.
- 예를 들면 결벽적인 사람이 다른 사람의 집을 방문했는데 집안이 지저분하고 먼지가 날아다녀서 자신의 몸이 오물이나 먼지로 뒤덮이는 불쾌한 느낌을 경험한 사람은 먼지 알레르기를 갖게 된다.

# Mistake of immune system

- Allergy에서는 면역시스템이 실수를 해서 harmless non-living foreign material을 바이러스와 같은 나쁜 물질로 오인하고 반응을 하는 것 때문에 생긴다.
- 공포증에서와 같이 면역시스템이 패닉해서 바이러스, 박테리아와 같은 위험한 물질이 없는 데도 정상적인 우리 몸을 공격 하는 것이다.



# Allergy는 뇌와 면역시스템이 같이 실수를 한 것이다.

- 뭔가 위험하다고 인식을 해서(뇌, 무의식적으로) 면역시스템이 과민하게 반응을 하는 것이다. 실제로는 그렇게 위험하지 않은 것인데도 불구하고. 담배연기, 음식, 꽃가루 등은 virus처럼 우리 몸에 침입하는 것은 아니다.
- 면역시스템은 이런 것들이 우리를 공격한다고 오해를 하고 반응을 일으켜서 오히려 건강한 세포를 파괴하는 것이다.
- 실제로 침입자는 없는데도 불구하고. 심리적인 위협을 무의식적으로 느껴서 그에 대한 반응이나 대항으로 allergic reaction 이 생긴다.
- 정서적인 외상의 경험과 관련된 경우가 많다.

# allergy는 conditioned response다.

- 공포증과 같이 allergy는 조건반사conditioned response다.
- 실험에서 파블로프가 개에서 한 것과 비슷하게, 실험쥐에 peppermint 냄새를 맡게 하면서 toxic substance를 주사를 하는 과정을 5회 한 다음에, 그 뒤에는 toxic substance 주사를 하지 않고 그냥 peppermint 냄새만 맡게 해도 같은 면역반응이 일어나는 것을 관찰하였다.

# 알레르기는 부정적인 앵커다

- Anchor는 긍정적인 것도 있고 부정적인 것도 있다.
- 추위에 심하게 노출되어 죽음의 공포를 경험한 사람에게 찬바람, 얼음도 부정적인 anchor가 되고 추위에 대한 알레르기 생김.
- 생선을 먹다가 가시가 목에 걸려서 심하게 고생한 사람에게는 생선 알레르기가 생길 수 있고
- 복숭아를 몰래 먹다가 심하게 꾸지람을 받았던 아이는 나중에 복숭아를 만지기만 해도 알레르기를 일으킨다.
- 이렇게 무의식에는 알레르기를 일으키는 부정적인 정서가 숨겨져 있을 수도 있다.

# psychoneuroimmunology 영역에서 뇌와 면역시스템과의 관련

- Psychoneuroimmunology의 전제는 allergy와 같은 면역반응이 심리적인자에 의해서 영향을 받는다는 것이다.
- 1886년 맥켄지라는 의사는 장미에 심한 allergic reaction을 일으키는 여성에게 가짜 장미를 보여 주어도 같은 allergic reaction을 일으키는 것을 밝혀냄.

# 알레르기 전략

- 원인 중심 전략
  - 심인성이 있는 곳에는 분명히 ANS, GI, Adrenal, Toxic이 같이 있다.
  - 심인성 근본적인 원인 찾기
- 현상 중심 전략
  - VAKOG

# 원인 중심 전략

- 원인을 알아보면 근원적인 치료가 가능하다.
- 원인을 알아보기 위해서는 연령퇴행을 해서 최초의 사건을 찾아야 한다.
- 최초 사건을 찾기 위해서는 시간선 기법이 효과적이다.

# 현상 중심전략

- 원인을 모를 때는 원인에만 집착하지 마라.
- 원인을 몰라도 현재 상태를 중심으로 접근할 수 있다.
- 현재상태의 특징을 오감으로 파악하라.

# NLP에서의 알레르기 치료

- 라포형성
- 보석앵커의 설정, 앵커링: 편안하고 즐거웠던 상황 떠올려서 피부에 앵커링 (상태파괴)
- 알레르기 반응확인 (상태파괴)
- 면역체계에 대한 설명: 면역체계가 저지른 실수에 대해서 설명, 알레르기를 일으키는 물질은 원래 위험한 물질이 아니며, 면역체계가 과민반응을 일으킨 것이다. 원래 면역시스템은 우리 몸을 보호하는 훌륭한 기능을 가지고 있다는 것을 설명한다. 그리고 그것이 특정한 경험을 통해서 어떻게 알레르기 반응을 학습하게 되는지에 대해서 설명해주라.



- **부수적 이득:** 알레르기를 통하여 얻을 수 있는 부수적 이득이 무엇인가를 생각해보게 하는 것이다. 알레르기 반응을 통해서 무의식적 욕구를 충족시키려 하는 것이다.
  - 알레르기를 통해서 부수적인 이득을 볼 수 있는 것의 예- 위험한 상황에 노출되지 않도록 보호, 남으로부터 관심을 받을 수도 있다.
  - 돼지고기의 알레르기가 있는 사람은 돼지고기를 안 먹을 수 있게 되고, 햇빛 알레르기가 있는 사람은 햇빛을 많이 받는 야외로 가는 것을 피하게 된다. 털 알레르기가 있는 사람은 털을 피하고, 먼지 알레르기가 있는 사람은 먼지를 피하게 된다. 담배 알레르기가 있는 사람은 타인에게 담배를 피우지 못하도록 예방하는 효과도 가져다 준다. 먼지 알레르기가 있는 사람은 주변에서 지저분하게 어지르지 못하게 하도록 하는 예방효과를 갖는다.

- 무의식적 원인 제거: 해결되지 못한 부정적인 정서, 제한하는 결심(신념, 부정적인 신념)
- 대체자극(자원 앵커): 면역체계를 재조건화할 수 있는 대상물, 대체자극을 찾아보라. 예를 들면 돼지고기에 대한 알레르기면 쇠고기, 닭고기... 고양 이털이면 개털.. 이런 대체물질 즉 무해한 물질에 대한 반응처럼 과거의 알레르기를 일으키는 물질에도 꼭 같은 방식으로 반응하라고 가르칠 수 있다. 알레르기를 일으키는 물질과 유사하지만 기분 좋은 느낌을 느낄 수 있게 하는 물질 선택하여 자원 앵커로 이용한다.

- 분리: 유리벽 같은 것이 있다고 생각하게 하고 알레르기 물질로부터 완전히 분리된 공간에 있게 상상. 자원 앵커링을 하고 그 물질을 서서히 등장. 유리창 너머의 과거 알레르기 유발 물질을 안전한 마음의 상태로 바라보는 자신의 모습을 상상. 자원 앵커링을 한 상태. 알레르기 반응이 더 이상 보이지 않으면 유리 칸막이가 서서히 녹아서 사라지는 모습 상상.
- 테스트, future pacing: 자원 앵커링을 제거하고 알레르기 물질과 접촉하는 자신을 상상.

# 알레르기의 치료

- 알레르기의 가장 보편적인 치료는 항히스타민제, 스테로이드제 사용-부작용
- 면역요법 - 면역제투여의 부작용
- 회피요법 - 지속하기 힘들고 불편
- 탈감작요법 (면역체계의 재교육) - 복잡하고 시간 걸리고 성공하기 힘이 든다.
- 면역체계강화(AK, 음식, 장, 부신, 흥선, 간해독)
- NLP 알레르기 치료( 면역체계를 조절하는 무의식을 다룬다)

# Cutting edge



# 연합association 과 분리dissociation

- 연합이란 어떤 경험에 대해서 주관적으로 몰입하는 것을 말한다.
  - 부정적인 경험
  - 긍정적인 경험
- 분리란 경험의 객관화를 의미한다. 제3자의 입장에서 보는 것이다.

## **연합 Associaton**

→ 긍정적 경험의 강화를 위해

- 주관화 / 몰입
- 오감 기능의 작용
- 제1차 입장  
(First position)
- 직접적 경험과 유사한
- 감정의 작용과 느낌 :  
“생생한 느낌과 감정”

## **분리 Dissociation**

→ 부정적 경험의 극복을 위해

- 객관화 / 둔감화
- 제3차 입장  
(third position)
- 감정의 중립화
  
- “강건너 불구경 하듯이”  
“마치 남의 일 같이”

# 부정적인 정서와 횡격막

- 흉곽출구증후군
- Reflex sympathetic dystrophy



SEE와 visceral dysfunction

# 통증과 부정적 정서

# 뇌와 관련된 영양제

- 먼저 고려해야 할 사항
  - Negative emotion, hemisphericity, Cbll, 기타 뇌기능 평가 및 적절한 AK 치료
  - Toxic overload
  - Hidden food allergen
  - Fungus
  - Probiotics
- 뇌의 기능, 증상, 뇌 이외의 다른 문제를 고려하여 적절한 supplement를 추천한다.

# OmegAvail™ Lemon Drop Smoothie

## 16 oz(454mg)

- Omega 3 Polyunsaturated Fat 2050 mg
- EPA (Eicosapentaenoic Acid) 1100 mg
- DHA (Docosahexaenoic Acid) 720 mg
- Other Omega-3 Fatty Acids 230 mg, Omega-6 Polyunsaturated Fat 295 mg, LA (Linoleic Acid) 65 mg, Other Omega-6 Fatty Acids 230 mg, Omega-9 Monounsaturated Fat 200 mg, Oleic Acid 190 mg, Other Omega-9 Fatty Acids 10 mg



# OmegAvail™ Synergy 180 Softgels

- ALA 414 mg
- EPA (from Deep Sea Fish Oil) 240 mg
- DHA (from Deep Sea Fish Oil) 160 mg
- GLA 152 mg



# CatecholaCalm

- 지나친 오래된 스트레스 인해 교감신경을 흥분시키는 신경전달물질이 지나치게 많고 코티졸은 부족해질 때 필요한 영양제로서 흥분된 스트레스를 편안하게 가라앉혀 준다.

- Vitamin C (as Ascorbic Acid) 100 mg
- Vitamin B1 (as Thiamine HCl) 50 mg
- Vitamin B2 (as Riboflavin-5-Phosphate) 10 mg
- Vitamin B6 (s Pyridoxal-5-Phosphate) 5 mg
- Folic Acid 500 mcg
- Vitamin B12 (as Methylcobalamin) 2 mg
- Vitamin B5 (as Pantothenic Acid) 50 mg
- Magnesium (as di-Magnesium Malate) 75 mg
- Taurine 300 mg
- L-Theanine 200 mg
- Lemon Balm (*Melissa officinalis*)(leaves) 100 mg  
[standardized to contain 2% rosmarinic acid]
- Passion Flower (*Passiflora incarnate*)(herb) 100 mg  
[standardized to contain 2.5% vitexin flavonoid]
- Valerian Root (*Valeriana officinalis*)(root) 100 mg  
[standardized to contain 0.8% valerinic acid]
- Ashwagandha (*Withania somnifera*)(root) 100 mg  
[standardized to contain 1.5% withanoloids]
- Phospatidylserine 50 mg

# Neuro link

- **This encapsulated formulary product, based on the work of Daniel Amen, MD, is designed to support neurological and cognitive function. Precursors, and supportive nutrients are provided to optimize neurotransmitters such as serotonin, dopamine, and GABA.**

**Vitamin B6 (as Pyridoxal-5-Phosphate) 30 mg**

- **L-Tyrosine 1200 mg**
- **GABA 750 mg**
- **L-Glutamine 600 mg**
- **Inositol 600 mg**
- **Taurine 600 mg**
- **5-HTP 150 mg**



# Cross Talk of Vitamin D and Glucocorticoids in the Hippocampus

- Cortisol inhibits hippocampal neurogenesis. In vitro this effect is abolished by pretreatment with vitamin D, suggesting that in the CNS vitamin D acts as an endogenous glucocorticoid inhibitor (Journal of Neurochemistry 2006,500-9).

# Vitamin D: Behavioral Effects

- Vitamin D deficient mice exhibit depressive like behavior, abnormal socialization, and impaired nesting (Neuroscience Research 2006:254-60).
- Low Vitamin D animals (Tokyo knock out) predominantly display obsessive behaviors including excessive grooming.

# Brain 영양제

- **Brain vitale: GPC, L-CAR, phosphatidylserine, inositol, ginkgo biloba**
- **Catecholacalm**
- **5 HTP**
- **Neurolink: Vitamin B6, L-Tyrosine, GABA, L-Glutamine, Inositol Taurine, 5-HTP**

# L-theanine

- unique amino acid found in green tea, stimulates production of alpha brain waves, resulting in improved mental function and focus.
- Theanine also modifies key neurotransmitters involved in mood, attention, and memory.

# Nutri-ADD

- 인지능력을 향상시키고 집중력, 기억력, 학습능력에 탁월한 영양제입니다. 항산화제가 포함되어 있으면서 뇌세포를 보호하는 영양소와 신경을 가라앉혀 주는 허브들이 총 망라되어 있습니다. 장내 유산균과 탄수화물 컨트롤을 통해 더욱 편하게 잠을 잘 수 있도록 도와주며 소아, 청소년의 학습영양제가 될 뿐 아니라 성인의 스트레스와 기억력 저하에도 도움이 됩니다.

복용량: 성인은 아침 저녁 한알씩 복용하고 12살 이하는 하루 한알씩 복용합니다.

**Nutri-ADD contains specific nutrients to enhance attention and mental focus.**

**Dosage:1 capsule bid**

성분  
Each Capsule Contains DV%

**Vitamin B12 (as Methylcobalamin) 1000 mcg 16670%**

**Chromium (as UltraChrome) 50 mcg 41.6%**

**Phosphatidylserine Isolate 100 mg \***

**Bacopa monniera extract (leaf)(20% Bacosides) 150 mg \***

**Lactobacillus sporogenes 25 mg \***

**Oligomeric proanthocyanidin extract (from Grape Seed)(95%) 50 mg**

\*

# Memoractiv-기억력

- Memoractiv is a unique combination of phosphatidylserine, ginkgo, acetyl L-carnitine, vinpocetine, and the Ayurvedic herb Bacopa. Memoractiv provides the gold standard in optimum cognitive function and memory enhancement.

**Dosage:2 capsules bid-tid**

**성분**

**Two Capsules Contain DV%**

**Acetyl-L-Carnitine 500 mg \***

**Phosphatidylserine Isolate 100 mg \***

**Ginkgo extract (leaf)(ginkgo biloba)(24% Ginkgo Heterosides)  
40 mg \***

**Bacopa monniera extract (leaf) (20% Bacosides) 100 mg \***

**Vinpocetine 10 mg \***

# PharmaGABA-PRO

- GABA (gamma-amino butyric acid)의 natural form, 뇌의 alpha waves를 자극해서 집중력을 높이고, 이완시켜주며, 스트레스를 감소시킨다.
- calming neurotransmitter로서 적절한 양의 GABA는 신경계가 스트레스에 대처할 때 필요하다.
- 이 GABA는 lactobacillus로부터 만든다.

# 5-HTP synergy

- 5-hydroxytryptophan + P-5-P
- BBB통과
- Serotonin전단계 물질로서 자연적인 형태의 serotonin 보충
- Depression, mood swing, food craving



*"Believe me, I have seen miracles using Dr. Callahan's techniques: Isn't it time we stopped settling for anything less than miracles?"*

—JACK CANFIELD, *Chicken Soup for the Soul* series

# TAPPING THE HEALER WITHIN

*Using Thought-Field Therapy  
to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties,  
and Emotional Distress*

ROGER J. CALLAHAN, PH.D.  
WITH RICHARD TRUBO

*Foreword by Dr. Earl Mindell*

# Tapping the healer within

- 첫 환자 Mary 이야기
- 30대 후반의 두 아이 엄마
- 심한 물공포증-아이목욕조차 힘들고 해안 드라이브도 어렵다
- 1년 동안 모든 치료 실패
- “물을 보고나 생각할 때마다 명치끝에서 두려움이 느껴진다”라는 말에 Callahan은 우연히도 위장경 기시혈을 두드려보라 했는데 공포가 사라지기 시작했다

# Energy Psychology or TFT (thought field therapy)

- Roger Callahan, Ph.D., Clinical psychologist, John Diamond, M.D., psychiatrist 모두 정신적인, 정서적인 외상, 공포증, 중독, 등은 경락상의 에너지 변화를 남긴다라고 함.

# Energy Psychology or TFT (thought field therapy) 순서

1. Switching검사 및 교정
2. Psychological reversal 검사 및 치료
3. SUD quantification: SUD(Subjective Units of Distress; 고통의 주관적 단위), subjective unit of discomfort or desire로도 표시. 0(고통 무)-10(가장 고통), 정서적인 스트레스를 깊이 생각할 때 느끼는 주관적인 지수, 이것을 근육검사로 객관화 할 수 있다.
4. Tuning in the memory: 기억된 정서적인 고통의 주파수에 맞춤(그 스트레스를 깊이 떠올려서), thought field(사고장)에 tuning in(주파수가 맞추어질)될 때 사고장에 perturbation 즉 고통을 느끼게 된다. 치료 points 결정

# Energy Psychology or TFT (thought field therapy) 순서

5. Treatment method: tapping 30초 single point인 경우, multiple인 경우 5회씩
6. Gamut 9

# Gamut Series (전영역요법)

1. 눈을 뜬다
  2. 눈을 감는다
  3. 눈을 뜨고 아래보고 왼쪽본다
  4. 아래보고 오른쪽 본다
  5. 눈동자를 한쪽 방향으로 굴린다
  6. 반대방향으로 굴린다
  7. 노래 부른다
  8. 1-5까지 숫자를 센다
  9. 다시 콧노래 부른다
- 삼초경의 중저혈을 tapping하면서..

Emotional freedom technique  
EFT(Gary Craig) 응용