

ORIGINAL	TRADUCCIÓN
<p data-bbox="224 343 884 470"><b>ADRENAL BURNOUT SYNDROME</b></p> <p data-bbox="309 491 784 534">by Lawrence Wilson, MD</p> <p data-bbox="219 577 878 614">© January 2015, The Center For Development</p> <p data-bbox="129 686 929 778">Thousands of people suffer from constant fatigue that is not relieved by rest and sleep. This is one of the main symptoms of adrenal gland problems, which are very common today.</p> <p data-bbox="129 785 929 970">I hear from many people who are still suffering from adrenal exhaustion, adrenal fatigue or adrenal burnout after 3, 5 or even 10 years. This is not necessary! Nor is it helpful or necessary to take hormones, obtain a lot of tests, or do chelation therapy, in my experience with this condition. I owe a great debt to Dr. Paul Eck, whose deep interest in the adrenal glands inspired this article.</p> <p data-bbox="129 976 963 1069">This article examines this extremely common syndrome – its causes, symptoms and the process of recovery of vibrant health with a nutritional balancing program.</p> <p data-bbox="129 1104 616 1133"><b>WHAT ARE THE ADRENAL GLANDS?</b></p> <p data-bbox="129 1168 963 1356">The adrenal glands are rounded, disc-shaped glands about 3-4 inches across. One sits atop each kidney, located on either side of your lower back, just above where the ribs end. You may at times feel a sensation of pressure in this area when under stress. However, muscular tension and other factors also commonly cause pain or a sensation of pressure in this area.</p> <p data-bbox="129 1362 963 1452">The adrenal glands are essential for life. They secrete a number of hormones that prepare our bodies to respond to stress. These include <i>adrenalin</i>, also called <i>epinephrine</i>, <i>noradrenalin</i>, also called</p>	<p data-bbox="1254 335 1982 470"><b>SÍNDROME DE ESTRÉS SUPRARRENAL</b></p> <p data-bbox="1366 491 1859 534">por Lawrence Wilson, MD</p> <p data-bbox="1288 577 1937 614">© enero de 2015, el Centro para el Desarrollo</p> <p data-bbox="1131 686 2094 778">Miles de personas sufren de fatiga constante que no se alivia con el descanso y el sueño. Este es uno de los principales síntomas de problemas de la glándula suprarrenal, que son muy comunes hoy en día.</p> <p data-bbox="1131 785 2094 1002">He oído de muchas personas que todavía están sufriendo de agotamiento suprarrenal, la fatiga suprarrenal o agotamiento suprarrenal después de 3, 5 o incluso 10 años. Esto no es necesario! Tampoco es útil o necesario tomar hormonas, hacerse una gran cantidad de pruebas, o hacer la terapia de quelación, en mi experiencia con esta condición. Tengo una gran deuda con el Dr. Pablo Eck, cuyo profundo interés en las glándulas suprarrenales ha inspirado este artículo.</p> <p data-bbox="1131 1008 2072 1101">Este artículo examina este síndrome muy común –sus causas, los síntomas y el proceso de recuperación de la salud vibrante con un programa de equilibrio nutricional.</p> <p data-bbox="1131 1136 1769 1165"><b>¿QUÉ SON LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES?</b></p> <p data-bbox="1131 1200 2083 1420">Las glándulas suprarrenales son redondeadas, en forma de disco de alrededor de 3-4 pulgadas de ancho. Asentadas encima de cada riñón, se encuentran a ambos lados de la espalda inferior, justo por encima de donde acaban las costillas. Es posible que a veces sienta una sensación de presión en este área cuando está bajo estrés. Sin embargo, la tensión y otros factores musculares también comúnmente causan dolor o una sensación de presión en este área.</p> <p data-bbox="1176 1426 2072 1452">Las glándulas suprarrenales son esenciales para la vida. Secretan una serie</p>

*norepinephrine, cortisol and cortisone*. The adrenal glands also produce *aldosterone, estrogens, testosterone, progesterone, pregnenolone and DHEA*.

These hormones regulate many body activities. Of greatest importance for this article is that the adrenal hormones, particularly adrenalin and cortisol, activate the body's fight-or-flight response. This consists of increasing the amount of glucose or sugar in the blood, raising blood pressure, and promoting increased energy production. There are many other effects of the adrenal hormones, but we will focus on these effects for now.

Of great importance to our discussion is that the adrenal glands are innervated and stimulated by activity of the sympathetic branch of the autonomic or automatic nervous system of the body. This is the part of our nervous system that activates when we must respond to threats to our life.

### **SYMPTOMS OF ADRENAL INSUFFICIENCY**

Adrenal insufficiency is commonly associated with the following symptoms, which can vary from mild to extreme.

- fatigue
  - \* decreased tolerance to cold
  - \* poor circulation
  - \* low blood sugar level (hypoglycemia)
  - \* low blood pressure
  - \* allergies
  - \* apathy or depression
  - \* low stamina
  - \* low self-esteem due to low energy output
  - \* joint aches and pains
  - \* low levels of gastric hydrochloric acid
  - \* tendency to constipation
  - \* muscle weakness
  - \* need for excessive amounts of sleep
  - \* fears, due to low energy and secondary copper toxicity
  - \* lowered resistance to infection
  - \* subnormal body temperatura

**WARNING: ADRENAL EXHAUSTION AND INSUFFICIENCY ARE NOT COMMONLY RECOGNIZED MEDICAL DIAGNOSES**

de hormonas que preparan nuestro cuerpo para responder al estrés. Estas incluyen *la adrenalina*, también llamada *epinefrina, noradrenalina*, también llamada *noradrenalina, cortisol y cortisone*. Las glándulas suprarrenales también producen *aldosterona, estrógenos, testosterona, progesterona, pregnenolone y DHEA*.

Estas hormonas regulan muchas actividades corporales. Es de mayor importancia para este artículo que las hormonas suprarrenales, particularmente la adrenalina y el cortisol, activan la respuesta de lucha o huida del cuerpo.

Esta consiste en el aumento de la cantidad de glucosa o azúcar en la sangre, aumento de la presión arterial, y la promoción de una mayor producción de energía. Hay muchos otros efectos de las hormonas suprarrenales, pero nos centraremos en estos por el momento.

De gran importancia para nuestra discusión es que las glándulas suprarrenales están innervadas y estimuladas por la actividad de la rama simpática del sistema nervioso autónomo o automático del cuerpo. Esta es la parte de nuestro sistema nervioso que se activa cuando hay que responder a las amenazas a nuestra vida.

### **Síntomas de insuficiencia suprarrenal**

La insuficiencia suprarrenal se asocia comúnmente con los siguientes síntomas, que pueden variar de leves a extremos.

- \* Fatiga
- \* Disminución de la tolerancia al frío
- \* Mala circulación
- \* Bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia)
- \* Presión arterial baja
- \* Alergias
- \* Apatía o depresión
- \* Baja resistencia
- \* Baja autoestima debido a la baja producción de energía
- \* Dolor en las articulaciones y otros dolores
- \* Niveles bajos de ácido clorhídrico gástrico
- \* Tendencia al estreñimiento
- \* Debilidad muscular
- \* Necesidad de cantidades excesivas de sueño
- \* Temores, debido al bajo consumo de energía y la toxicidad de cobre secundario
- \* Menor resistencia a las infecciones
- \* Temperatura corporal más baja de lo normal

**ADVERTENCIA: EL AGOTAMIENTO SUPRARRENAL E INSUFICIENCIA NO SON COMÚNMENTE RECONOCIDOS POR LOS DIAGNÓSTICOS MÉDICOS**

The medical profession is far behind when it comes to understanding adrenal gland problems. In 2011, many still do not recognize *adrenal insufficiency*, *adrenal exhaustion* or *adrenal burnout* as real health conditions. This is very sad, as the situation is so common. The official allopathic medical beliefs about the adrenal glands are:

**1. Either the adrenals work fine or they do not work at all.**

This is the prevailing viewpoint, even though it makes no sense. Doctors are well aware, for example, that most other glands such as the thyroid, pancreas, pituitary, ovaries, and testes can have many degrees of dysfunctions. Why should the same not be true of the adrenal glands?

(When the adrenals don't function well at all, doctors call it Addison's disease, for which they give cortisol or cortisone for life. With a nutritional balancing program, so far all of them have responded well, and did not need to stay on the cortisone therapy. I do not know whether this will occur in all cases, but I am just reporting what I have observed so far.)

**2. If you are tired, depressed, or have low blood sugar, the best idea is to take anti-depressants, anti-anxiety drugs or other drugs.** This is also ridiculous. The first course of action should be to assess and then heal your adrenal glands, in most cases.

**3. Serum, urine or saliva hormone tests for the adrenals are adequate tests.** This is also totally incorrect, from my experience.

I find that a properly performed and properly interpreted hair mineral analysis is just as good, and usually far better than any hormone tests. The hormone tests are not sensitive enough, and do not give the same information as a correctly interpreted hair mineral analysis. The mineral analysis not only tells a great deal about the status of the adrenal glands with mathematical precision, but it often tells us why the adrenals are not functioning properly. The test also tells a lot about the sympathetic nervous system, which is intimately connected to the adrenal glands and their functioning.

**4. The medical answer for adrenal problems is usually a drug.** This is unfortunate. Usually, we find, the answer is not any drug, but elimination of all the drugs one has taken for one's entire lifetime. In addition, one must remove many toxic metals, toxic

La profesión médica se queda atrás cuando se trata de entender los problemas de la glándula suprarrenal. En 2011, muchos todavía no reconocen *la insuficiencia suprarrenal*, *agotamiento suprarrenal* o *agotamiento adrenal* como condiciones de salud real. Esto es muy triste, ya que la situación es tan común. Las creencias de los médicos alopáticos oficiales sobre las glándulas suprarrenales son:

**1. O bien las glándulas suprarrenales funcionan bien o no funcionan en absoluto.** Este es el punto de vista que prevalece, a pesar de que no tiene sentido. Los médicos saben muy bien, por ejemplo, que la mayoría de otras glándulas como la tiroides, páncreas, hipófisis, ovarios y testículos pueden tener muchos grados de disfunciones. ¿Por qué no puede ser verdad lo mismo de las glándulas suprarrenales?

(Cuando la función de las glándulas suprarrenales no funciona ya en absoluto, los médicos lo llaman enfermedad de Addison, para la que dan cortisol o cortisona para toda la vida. Con un programa de equilibrio nutricional, hasta ahora todos han respondido bien, y no necesitará permanecer en el tratamiento con cortisona. No sé si esto va a ocurrir en todos los casos, pero sólo estoy informando lo que he observado hasta ahora.)

**2. Si usted está cansado, deprimido, o con bajo nivel de azúcar en la sangre, la mejor idea es tomar antidepresivos, ansiolíticos u otros medicamentos.** Esto también es ridículo. El primer curso de acción debe ser evaluar y luego curar sus glándulas suprarrenales, en la mayoría de los casos.

**3. Las pruebas de hormonas en suero, orina o saliva para las glándulas suprarrenales son pruebas suficientes.** Esto también es totalmente incorrecto, desde mi experiencia.

Me parece que un análisis mineral del cabello correctamente realizado y debidamente interpretado es igual de bueno, y por lo general mucho mejor que cualquier prueba de hormonas. Las pruebas hormonales no son lo suficientemente sensibles, y no dan la misma información que un análisis mineral del cabello interpretado correctamente. El análisis de minerales no sólo dice mucho sobre el estado de las glándulas suprarrenales con precisión matemática, sino que a menudo nos dice por qué las glándulas suprarrenales no funcionan correctamente. La prueba también dice mucho sobre el sistema nervioso simpático, que está íntimamente conectado a las glándulas suprarrenales y su funcionamiento.

**4. La respuesta médica para problemas suprarrenales es generalmente un medicamento.** Esto es lamentable. Por lo general, nos

chemicals, and renourish the entire body. Then the adrenals begin to function normally and one's energy returns.

**5. Doctors ignore a simple adrenal test they could do in their offices called the Ragland Test or Ragland Sign.** This is a very simple test in which the doctor takes your blood pressure while you are lying down and relaxed. Then the patient suddenly stands up and the doctor or assistant takes your blood pressure again. The pressure should go up. In those with weak adrenals, it often goes down and the patient feels weak, shaky and/or a little dizzy. It is a crude test, but it would be better than doing nothing, and putting people on more drugs that do not address adrenal insufficiency at all.

**Several other simple tests can be done to check your adrenals in a crude way. One is to look in the mirror and shine a strong light like a flashlight in one eye.** The pupil of the eye (the black part in the middle) should contract quickly. If it does not, the adrenals are most likely fairly weak. Another crude test you can do at home is to gently run the tines or spikes of a fork or similar object across the inside of your forearm. They should leave little lines on your forearm that should turn red quickly. If they do not turn red within about 10 seconds, this is another crude indicator of weak adrenals. These tests are not that accurate, but can be done safely at home with no formal instruction or training.

## **DEFINITIONS AND TERMINOLOGY OF ADRENAL IMBALANCES**

The adrenal glands may develop various types of problems. The terminology can be needlessly confusing. Let us examine some of the commonly used terms.

**Cushing's disease.** A rather severe overactivity or hyperfunction of the glands is called Cushing's syndrome or Cushing's disease. It is characterized by a 'moon face', obesity in the trunk, muscle weakness, poor wound healing, kidney stones and often psychological symptoms.

This condition is relatively rare and usually caused by a tumor of the adrenal glands that secretes cortisol or cortisone, two of the important

encontramos, la respuesta no es ningún medicamento, sino la eliminación de todos los medicamentos que uno ha tomado durante toda una vida. Además, hay que eliminar muchos metales tóxicos, productos químicos tóxicos, y renutrir todo el cuerpo. A continuación, las glándulas suprarrenales comienzan a funcionar normalmente y uno recobra la energía.

**5. Los médicos ignoran una prueba sencilla adrenal que podían hacer en sus oficinas llama la Prueba de Ragland o signo de Ragland.** Esta es una prueba muy sencilla en la que el médico toma la presión arterial mientras el paciente está acostado y relajado. Entonces el paciente de repente se levanta y el médico o asistente toma la presión arterial de nuevo. Normalmente la presión debería subir, pero en aquellos con glándulas suprarrenales débiles, a menudo desciende y el paciente se siente débil, inestable y / o un poco mareado. Es una prueba cruda, pero es mejor que no hacer nada, y recetar a la gente en más drogas que no abordan la insuficiencia suprarrenal en absoluto.

**Varias otras pruebas simples se puede hacer para revisar sus glándulas suprarrenales de una manera fácil. Una es mirarse en el espejo y hacer brillar una luz fuerte como una linterna, dirigida a un ojo.** La pupila del ojo (la parte negra en el centro) se debe contraer rápidamente. Si no lo hace, las glándulas suprarrenales muy probablemente son bastante débiles. Otra prueba fácil se puede hacer en casa es hacer correr suavemente las púas de un tenedor o un objeto similar por todo el interior de su antebrazo. Deben dejar pequeñas líneas en el antebrazo que deben ponerse rojas rápidamente. Si no se ponen rojas dentro de unos 10 segundos, este es otro indicador bruto de glándulas suprarrenales débiles. Estas pruebas no son tan precisas, pero se pueden hacer con seguridad en el hogar sin instrucción formal o capacitación.

## **DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA DE LOS DESEQUILIBRIOS ADRENALES**

Las glándulas suprarrenales pueden desarrollar varios tipos de problemas. La terminología puede ser innecesariamente confusa. Examinemos algunos de los términos de uso común.

**Enfermedad de Cushing.** Frecuentemente la hiperactividad grave o hiperfunción de las glándulas se denomina síndrome de Cushing o enfermedad de Cushing. Se caracteriza por "cara de luna", obesidad en el tronco, debilidad muscular, mala cicatrización de las heridas, cálculos renales y síntomas a menudo psicológicos.

Esta condición es relativamente rara y generalmente causada por un tumor de las glándulas suprarrenales que segrega cortisol o cortisona, dos de las

adrenal hormones. It could be caused by a tumor in the pituitary gland, or perhaps in the hypothalamus.

**Addison's disease.** A type of extremely low adrenal activity is known as Addison's disease. It is characterized by weakness, fatigue, low blood pressure, changes in skin color, dehydration, anorexia, nausea, decreased cold tolerance and dizziness. It is also considered a fairly rare condition.

Addison's disease could also be caused at times by a tumor on the adrenal glands that shuts down the glands completely. It may also be caused by a severe shock to the system, as happened in the famous case of president John F. Kennedy.

Mr. Kennedy developed Addison's disease when his small patrol boat was suddenly rammed by a Japanese destroyer on a dark night during World War II. Most of the crew were killed instantly. He survived, but the shock damaged his body and he developed Addison's disease as a result.

**Adrenal insufficiency.** This is a milder form of adrenal imbalance, characterized by low cortisol levels. Some doctors also distinguish between **primary adrenal insufficiency** and **secondary adrenal insufficiency**. Primary usually means the problem is within the adrenal glands themselves. Secondary means the adrenal glands are not the problem, but rather the problem stems from the pituitary gland, hypothalamus, or other structures or glands that innervate, activate or stimulate the adrenal glands.

I observe that in many cases, the adrenal glands themselves are toxic and nutritionally depleted. This would be a *primary adrenal insufficiency*. At other times, the cause of the problem is more due to an autonomic nervous system imbalance, which would also be called a *secondary adrenal insufficiency*. In the rare cases of tumors, these can be primary (located in the adrenal glands) or secondary (located in the pituitary gland or elsewhere).

**Cortisol reversal.** Some doctors also diagnose an interesting adrenal problem called **cortisol reversal**. In this situation, cortisol levels are low in the morning when they should be higher. Then, later in the day, they increase and are too high in the evening and at night. This I also consider an autonomic nervous system imbalance that may be related to a phenomenon called [sympathetic dominance](#).

hormonas suprarrenales importantes. Puede ser causada por un tumor en la glándula pituitaria, o tal vez en el hipotálamo.

**Enfermedad de Addison.** Un tipo de actividad adrenal extremadamente bajo se conoce como enfermedad de Addison. Se caracteriza por la debilidad, fatiga, presión arterial baja, cambios en el color de la piel, deshidratación, anorexia, náuseas, disminución de la tolerancia al frío y mareos. También se considera una condición bastante rara.

La enfermedad de Addison también podría ser causada a veces por un tumor en las glándulas suprarrenales que anula las glándulas por completo. También puede ser causada por un shock severo al sistema, como sucedió en el famoso caso del presidente John F. Kennedy.

Mr. Kennedy desarrolló la enfermedad de Addison cuando su pequeño barco patrulla fue repentinamente embestido por un destructor japonés en una noche oscura durante la Segunda Guerra Mundial. La mayor parte de la tripulación murió en el acto. Él sobrevivió, pero el choque dañó su cuerpo y desarrolló la enfermedad de Addison como resultado.

**La insuficiencia suprarrenal.** Esta es una forma más leve de desequilibrio suprarrenal, que se caracteriza por los bajos niveles de cortisol. Algunos médicos también distinguen entre **insuficiencia suprarrenal primaria** e **insuficiencia suprarrenal secundaria**. Primaria usualmente significa que el problema está dentro de las propias glándulas suprarrenales. Secundaria significa que las glándulas suprarrenales no son el problema, sino más bien el problema se deriva de la glándula pituitaria, hipotálamo, u otras estructuras o glándulas que inervan, activan o estimulan las glándulas suprarrenales.

Observo que en muchos casos, las propias glándulas suprarrenales están intoxicadas y nutricionalmente agotadas. Esto sería una *insuficiencia suprarrenal primaria*. En otras ocasiones, la causa del problema es más debida a un desequilibrio del sistema nervioso autónomo, que también se llama *insuficiencia suprarrenal secundaria*. En los raros casos de tumores, estos pueden ser primarios (que se encuentran en las glándulas suprarrenales) o secundarios (que se encuentran en la glándula pituitaria o en otro lugar).

**Reversión del cortisol.** Algunos médicos también diagnostican un problema suprarrenal interesante llamado **reversión del cortisol**. En esta situación, los niveles de cortisol son bajos en la mañana, cuando deberían ser mayores. Luego, más tarde durante el día, aumentan y son demasiado altos por la tarde y por la noche. Esto también lo considero un desequilibrio del sistema nervioso autónomo que puede estar relacionado con un fenómeno llamado [dominancia simpática](#).

**Adrenal burnout syndrome.** Adrenal burnout syndrome is basically a mild form of Addison's disease. It is a low functioning or underactivity of the adrenal glands. It may also be termed *adrenal insufficiency* or *adrenal exhaustion*. It differs from Addison's disease in several important ways:

1. In most cases, it can be corrected using natural methods. We do not like using cortisone therapy or any bio-identical hormone therapy for this condition. Most often it is not needed and just slows true recovery of the adrenal glands.

2. In most cases, the cause is not a single shock to the system, as with Addison's disease. Instead, it is usually a slow decline in adrenal activity due to nutritional deficiencies and the accumulation of toxic metals and chemicals in the body. As these causes are removed, the adrenal glands easily recover.

3. Unlike Addison's disease, adrenal insufficiency or burnout is very, very common today, especially among adults. However, few physicians are prepared to diagnose it.

**Fatigue versus adrenal burnout.** Adrenal burnout syndrome differs from simple fatigue in that burnout is not relieved by getting a few good nights sleep, as is the case with fatigue. This is the case because adrenal exhaustion is not just a sleep deficit, although that may be an aspect of the syndrome. Burnout is a deeper derangement of the body's energy-producing system, of which fatigue is one symptom.

These are some of the major terms used today to describe adrenal problems. **However, if one uses nutritional balancing science for correction, it is not necessary to test for and distinguish among these conditions, in my experience.** The reason is that a properly designed nutritional balancing program will correct all of them. For this reason, in this article the words *adrenal insufficiency*, *adrenal fatigue*, *adrenal weakness* or *adrenal burnout syndrome* may be used interchangeably.

The term *Addison's disease* is not used as much in this article. However, in my limited experience with it, this condition also responds excellently to a nutritional balancing program.

## DETECTING ADRENAL BURNOUT

Unfortunately, when a patient complains of fatigue, depression or other symptoms that are often related to the adrenal

**Síndrome de burnout suprarrenal.** El síndrome de *burnout* suprarrenal es básicamente una forma leve de la enfermedad de Addison. Es un bajo funcionamiento o hipoactividad de las glándulas suprarrenales. También puede denominarse *insuficiencia suprarrenal* o *agotamiento suprarrenal*. Se diferencia de la enfermedad de Addison en varios aspectos importantes:

1. En la mayoría de los casos, se puede corregir usando métodos naturales. No nos gusta el uso de la terapia de cortisona o cualquier terapia de hormonas bioidénticas para esta condición. Lo más frecuente es que no sea necesario y solo ralentiza la verdadera recuperación de las glándulas suprarrenales.

2. En la mayoría de los casos, la causa no es un shock para el sistema, como ocurre con la enfermedad de Addison. En cambio, es por lo general una lenta disminución de la actividad adrenal debido a las deficiencias nutricionales y la acumulación de metales tóxicos y sustancias químicas en el cuerpo. Al eliminar estas causas, las glándulas suprarrenales se recuperan fácilmente.

3. A diferencia de la enfermedad de la enfermedad de Addison, la insuficiencia suprarrenal o agotamiento es muy, muy común hoy en día, sobre todo entre los adultos. Sin embargo, pocos médicos están preparados para diagnosticarlo.

**La fatiga frente al agotamiento suprarrenal.** El Síndrome de burnout suprarrenal se diferencia de la simple fatiga en que el burnout no se alivia teniendo unas cuantas buenas noches de sueño, como es el caso de la fatiga.

Este es el caso porque el agotamiento suprarrenal no es sólo un déficit de sueño, aunque esto puede ser un aspecto del síndrome. *Burnout* es un trastorno profundo del sistema de producción de energía del cuerpo, de los que la fatiga es un síntoma.

Estos son algunos de los principales términos utilizados en la actualidad para describir los problemas suprarrenales. **Sin embargo, si uno utiliza la ciencia del equilibrio nutricional para la corrección, no es necesario testar y distinguir entre estas condiciones, en mi experiencia.** La razón es que un programa de equilibrio nutricional diseñado correctamente corregirá todos ellos. Por esta razón, en este artículo las palabras *insuficiencia suprarrenal*, *fatiga adrenal*, *debilidad suprarrenal* o *síndrome de burnout suprarrenal* se pueden utilizar indistintamente.

El término *enfermedad de Addison* no se utiliza tanto en este artículo. Sin embargo, en mi limitada experiencia con ella, esta condición también responde excelentemente a un programa de equilibrio nutricional.

## DETECCIÓN DEL BURNOUT SUPRARRENAL

glands, most of the time the doctor does not ask the right questions and does not run tests of the adrenal glands.

Instead, patients are told to take a vacation, or given an anti-depressant, or told it is "in their head".

The right questions, however, would often be enough to assess the condition fairly accurately. These would include "How many hours of sleep are you getting?", "Do you use caffeine or other stimulants" and "What other symptoms are you having?". Let us examine how this can often identify adrenal burnout, even without other testing.

**Signs and symptoms.** A simple and quite reliable way to assess adrenal burnout in a general sense is with signs and symptoms. A common sign, for example, is a low blood pressure in the absence of other obvious causes.

Usually, the person will also often feel fatigued, even though one sleeps well. If one is not sleeping, the problem may simply be a sleep deficit. One may not feel tired, however, if you drink coffee, other caffeinated beverages or use other stimulants.

Another common symptom is depression. Others include joint pain, cravings for sweets, pain in the low back area and perhaps excessive thirst or craving for sweet and salty foods. Together these symptoms can help one decide if one needs further testing.

**Physical tests.** Several tests that should be part of every physical examination may be helpful. These are discussed in a separate article on this site entitled [Adrenal Exhaustion – Physical Signs](#).

## HAIR MINERAL ANALYSIS AND ADRENAL BURNOUT

Hair mineral analysis is a very exciting, cost-effective and non-invasive test. I have used hair tissue mineral analysis to help assess the condition of the adrenal glands for almost 30 years with more than 25,000 clients. I am very satisfied with the results using hair analysis for adrenal assessment and to guide the correction of all types of adrenal imbalances.

**Hair analysis indicators for adrenal insufficiency or burnout on a hair mineral test.** To be accurate, the hair sample must not be washed at the laboratory. For each of the adrenal burnout mineral patterns below, there is an article on this website that describes it in more detail.

The patterns are:

Por desgracia, cuando un paciente se queja de fatiga, depresión u otros síntomas que a menudo se relacionan con las glándulas suprarrenales, la mayoría de las veces el médico no hace las preguntas correctas y no ejecuta pruebas de las glándulas suprarrenales.

En lugar de eso, a los pacientes se les recomienda tomar unas vacaciones, o les dan un antidepresivo, o les dicen que todo está "en su mente".

Las preguntas correctas, sin embargo, a menudo serían suficientes para evaluar la condición con bastante precisión. Estas incluirían ¿Cuántas horas está usted durmiendo? O ¿Utiliza cafeína u otros estimulantes? O ¿Qué otros síntomas tiene?. Examinemos cómo esto a menudo puede identificar el agotamiento suprarrenal, incluso sin otras pruebas.

**Signos y síntomas.** Una forma sencilla y bastante fiable para evaluar el burnout suprarrenal en un sentido general es mediante signos y síntomas. Un signo común, por ejemplo, es una presión arterial baja en ausencia de otras causas obvias.

Por lo general, la persona también suelen sentirse fatigada, a pesar de que duerma bien. Si uno no está durmiendo bien, el problema puede ser simplemente un déficit de sueño. Uno puede no sentirse cansado, sin embargo, si bebe café, otras bebidas con cafeína o utiliza otros estimulantes.

Otro síntoma común es la depresión. Otros incluyen dolor en las articulaciones, antojos de dulces, dolor en la zona lumbar y sed quizá excesiva o antojo de alimentos dulces y salados. En conjunto, estos síntomas pueden ayudar a decidir si se necesitan más pruebas.

**Pruebas físicas.** Varias pruebas que deben formar parte de cada examen físico pueden ser útiles. Estas son tratadas en un artículo separado en esta web titulado [suprarrenal Agotamiento - Signos físicos](#).

## ANÁLISIS DE MINERALES EN EL CABELLO Y BURNOUT SUPRARRENAL

EL análisis mineral del cabello es una prueba muy interesante y rentable y no invasiva. He utilizado el análisis mineral del tejido de pelo para ayudar a evaluar el estado de las glándulas suprarrenales durante casi 30 años con más de 25.000 clientes. Estoy muy satisfecho con los resultados mediante análisis de cabello para la evaluación suprarrenal y para guiar la corrección de todo tipo de desequilibrios suprarrenales.

**Indicadores de análisis de pelo para la insuficiencia suprarrenal o agotamiento en una prueba mineral del cabello.** Para ser precisos, la muestra de cabello no se debe lavar en el laboratorio. Para cada uno de los patrones de minerales de agotamiento suprarrenal a continuación, hay un artículo en este sitio web que lo describe con más detalle.

- **A slow oxidation rate.** The slower the oxidation rate, the more likely one is in adrenal burnout or exhaustion.
- **A sodium/potassium ratio less than about 2.5:1.** The lower the ratio, the worse the adrenal condition, in general.
- **A double low ratio pattern.** This consists of a sodium/potassium ratio less than 2.5 plus a calcium/magnesium ratio less than about 4.
- **Three low macromineral pattern.** This occurs when three of the four macrominerals (calcium, magnesium, sodium and potassium) are lower than their ideal values of 40 mg%, 6 mg%, 25 mg% and 10 mg% respectively).
- **Four lows pattern.** This occurs when all four of the macrominerals above are below their ideal levels.
- **Perhaps other imbalances,** such as a copper level of 10 mg% (100 parts per million) or more, a phosphorus level of less than 12 mg%, and perhaps others. These are less reliable.

**Quantifying adrenal burnout.** Each of the following criteria adds a multiple to the burnout pattern. For example, if two of the following indicators are present, I call it double burnout. The hair must not be washed at the laboratory for any of these criteria to be valid.

1. Slow oxidation, especially very slow oxidation, with a calcium/potassium ratio greater than about 200 (ideal is about 4).
2. A calcium shell may overlap with very slow oxidation, but may be a separate burnout indicator.
3. A sodium/potassium ratio less than about 2.5. If the sodium/potassium ratio is very low, then adrenal exhaustion is usually more severe.
4. A sodium level less than about 11 mg%.
5. A potassium level less than about 5 mg%.
6. [Four lows pattern](#), also called four low macrominerals. This is a double burnout pattern.
7. Phosphorus less than 12 mg%. Phosphorus less than 10 may be a double burnout indicator.
11. Poor eliminator pattern, also called the *Double O Pattern*, with at least three very low metal readings, is a burnout indicator. Six poor

Los patrones son:

- **Una velocidad de oxidación lenta.** Cuanto más lenta sea la velocidad de oxidación, más probable es en *burnout* suprarrenal o agotamiento.
- **Una relación sodio / potasio de menos de aproximadamente 2,5: 1.** Cuanto menor sea la relación, peor es la condición adrenal, en general.
- **Un doble patrón de baja relación.** Este consiste en una relación sodio / potasio de menos de 2,5, más una relación de calcio / magnesio de menos de aproximadamente 4.
- **Tres macrominerales con un patrón bajo.** Esto ocurre cuando tres de los cuatro macrominerales (calcio, magnesio, sodio y potasio) son inferiores a sus valores ideales de 40 mg%, 6% mg, 25 mg% y 10 mg%, respectivamente.
- **Cuatro patrones mínimos.** Esto ocurre cuando los cuatro macrominerales anteriores están por debajo de sus niveles ideales.
- **Tal vez otros desequilibrios,** como un nivel de cobre de 10 mg% (100 partes por millón) o más, un nivel de fósforo de menos de 12 mg%, y tal vez otros. Estos son menos fiables.

**Cuantificar el agotamiento suprarrenal.** Cada uno de los siguientes criterios añade un múltiplo al patrón de burnout. Por ejemplo, si dos de los siguientes indicadores están presentes, yo lo llamo doble agotamiento. El pelo no debe ser lavado en el laboratorio para cualquiera de estos criterios, para ser válido.

1. Oxidación lenta, especialmente la muy lenta, con una proporción de calcio / potasio mayor de aproximadamente 200 (el ideal es de aproximadamente 4).
2. Una calcificación de calcio puede superponerse con la oxidación muy lenta, pero puede ser un indicador de desgaste separado.
3. Una relación sodio / potasio de menos de aproximadamente 2,5. Si la relación sodio / potasio es muy baja, entonces el agotamiento suprarrenal es generalmente más severo.
4. Un nivel de sodio de menos de aproximadamente 11 mg%.
5. Un nivel de potasio de menos de aproximadamente 5 mg%.
6. [Cuatro bajos niveles](#), también llamado cuatro macrominerales bajos. Este es un patrón de doble agotamiento.
7. Fósforo en menos de 12 mg%. El fósforo inferior a 10 puede ser un indicador de doble agotamiento.
11. Un pobre patrón de eliminación, también llamado el *Patrón Doble O*, con al

eliminator indicators is a double burnout indicator. (see Poor Eliminator Pattern below for the exact criteria). The minerals to look for are copper, iron, manganese, lead, mercury, cadmium, arsenic, aluminum and nickel.

When more than one of these indicators are revealed, one refers to the situation as *double burnout*, *triple burnout* or perhaps *quadruple* or *quintuple* burnout.

**What if no adrenal exhaustion patterns appear on the test?** In rare cases, none of the adrenal burnout patterns appear on the first or even the second hair mineral analysis. This occurs because other factors such as toxic metals rarely mask or cause the test to be skewed until the metals are removed. In these cases, we begin a nutritional balancing program based on what is revealed on the test. The true condition of the adrenals will be revealed on a retest in several months in almost all cases.

**Program design.** The specific patterns revealed on the hair mineral test are not only helpful to assess the condition of the adrenal glands. They also tell us how to proceed to correct the condition. The patterns tell us a person's oxidation type, oxidation rate, tendency for inflammation and infection, deficiencies of important minerals such as zinc and others, and much more. Using this information, a program is designed that will slowly rebalance the body chemistry, improve the functioning of all the glands, and restore health.

## OTHER ADRENAL GLAND TESTS

**Blood, urine and saliva hormone testing.** Many holistic doctors today are testing the levels of adrenal hormones in the blood, urine or saliva. I do not use these tests, as a rule, for the following reasons:

1. *They are not needed.* We find the hair mineral test, when understood properly, provides plenty of information about adrenal activity and how to correct the diet and lifestyle, and recommend other healing modalities to rebuild the adrenal glands.

2. *Cost.* Hormone tests, in particular, are usually several hundred dollars and must be repeated at regular intervals. This is prohibitive for many people, especially compared to the hair mineral test.

menos tres lecturas de metal muy bajas, es un indicador de desgaste. Seis indicadores de pobre eliminación es un indicador de doble agotamiento. (Ver *Poor Eliminator Pattern* a continuación para los criterios exactos). Los minerales a buscar son cobre, hierro, manganeso, plomo, mercurio, cadmio, arsénico, aluminio y níquel.

Cuando más de uno de estos indicadores se revelan, uno se refiere a la situación como *doble burnout*, *triple burnout* o agotamiento quizá *cuádruple* o *quíntuple*.

**¿Qué pasa si no hay patrones de agotamiento suprarrenal que aparezcan en el examen?** En raros casos, ninguno de los patrones de agotamiento de suprarrenales aparece en el primero o incluso el segundo análisis mineral del cabello. Esto ocurre porque otros factores tales como metales tóxicos en algunas raras ocasiones enmascaran o causan que la prueba sea sesgada, hasta que se eliminen los metales. En estos casos, comenzamos un programa de equilibrio nutricional en base a lo que se revela en la prueba. El verdadero estado de las glándulas suprarrenales se dará a conocer en una nueva prueba en varios meses en casi todos los casos.

**El diseño del programa.** Los patrones específicos revelados en la prueba de mineral del cabello no sólo son útiles para evaluar el estado de las glándulas suprarrenales. También nos dicen cómo proceder para corregir la condición. Los patrones nos hablan del tipo de oxidación de la persona, velocidad de oxidación, tendencia a la inflamación y la infección, deficiencias de minerales importantes como el zinc y otros, y mucho más. Con esta información, se diseña un programa para reequilibrar lentamente la química del cuerpo, mejorar el funcionamiento de todas las glándulas, y restaurar la salud.

## OTRAS PRUEBAS DE LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES

**Pruebas de hormonas en sangre, orina y saliva.** Muchos médicos holísticos hoy están testando los niveles de hormonas suprarrenales en la sangre, la orina o la saliva. Yo no uso estas pruebas, por regla general, por las siguientes razones:

1. *No son necesarias.* Encontramos que la prueba mineral del cabello, cuando se entiende correctamente, ofrece un montón de información sobre la actividad adrenal y cómo corregir la dieta y estilo de vida, y recomendamos otras modalidades de sanación para reconstruir las glándulas suprarrenales.

2. *Costo.* Las pruebas hormonales, en particular, cuestan por lo general varios cientos de dólares y deben repetirse a intervalos regulares. Esto es prohibitivo para muchas personas, sobre todo en comparación con la prueba de minerales del cabello.

## CAUSES OF ADRENAL BURNOUT

**Excessive stress**, an important cause of burnout, can be from many sources. Chemical toxicity and nutritional depletion are among the physical causes. Mental, emotional or spiritual stress may be a major factor. Financial, family or other stress may also contribute to burnout.

Any excessive stress can deplete the adrenals, especially when weakened by poor nutrition. Working too much or emotional stress are two common causes. Excessive stimulation, especially for children, is another cause. Fast-paced, high-stress, fear-based lifestyles are a sure prescription for adrenal burnout.

Other stressors in cities are noise and electromagnetic pollution. Cell phones, microwave towers and appliances like televisions, microwave ovens and computers give off strong electrical fields.

**Nutritional Deficiencies** are a common cause. When under stress, the need for nutrients is much greater. Carbohydrates, when excessive in the diet, stress the adrenals. Diets low in protein may also create deficiencies. Inadequate or poor quality water affects oxygenation of the tissues.

Most diets are low in nutrients required by the adrenals. These include B-complex vitamins, vitamins A, C and E, manganese, zinc, chromium, selenium and other trace elements. The reasons for this begin with how food is grown. Most food is grown on depleted soils. Processing and refining further deplete nutrients.

Habits such as eating in the car or while on the run further diminish the value derived from food. Also, allergic reactions to foods such as wheat and dairy products can damage the intestines and reduce the absorption of nutrients.

**Toxic metals and chemicals** often play a large role in adrenal burnout. Everyone is exposed to thousands of chemicals in the air, the water and the food. Other sources are dental materials and skin contact with chemicals. Over-the-counter and prescribed medications add to the body's toxic load. Most people do not realize that antibiotics and many other drugs accumulate to some extent in the liver and other organs.

Toxins may also be generated within the body due to impaired

## CAUSAS DE BURNOUT SUPRARRENAL

**El exceso de estrés**, como causa importante de agotamiento, puede venir de muchas fuentes. La toxicidad química y la disminución o agotamiento nutricional se encuentran entre las causas físicas. El estrés mental, emocional o espiritual puede ser un factor importante. La situación financiera, familiar u otro estrés también puede contribuir al agotamiento.

Cualquier exceso de estrés puede agotar las glándulas suprarrenales, especialmente cuando están debilitadas por la mala alimentación. Trabajar demasiado o el estrés emocional son dos causas comunes. La estimulación excesiva, especialmente para los niños, es otra causa. Ritmo rápido, alto estrés, estilos de vida basados en el miedo son una receta segura para el agotamiento suprarrenal.

Otros factores de estrés en las ciudades son el ruido y la contaminación electromagnética. Los teléfonos celulares, torres de microondas y aparatos como televisores, hornos microondas y ordenadores emiten campos eléctricos fuertes.

**Las deficiencias nutricionales** son una causa común. Cuando uno está bajo estrés, la necesidad de nutrientes es mucho mayor. Los hidratos de carbono, cuando son excesivos en la dieta, estresan las glándulas suprarrenales. Las dietas bajas en proteínas también pueden crear deficiencias. El agua de calidad inadecuada o deficiente afecta la oxigenación de los tejidos.

La mayoría de las dietas son bajas en los nutrientes requeridos por las glándulas suprarrenales. Estos incluyen las vitaminas del complejo B, vitaminas A, C y E, manganese, zinc, cromo, selenio y otros oligoelementos. Las razones de esto comienzan con cómo se cultivan los alimentos. La mayoría de los alimentos se cultiva en suelos agotados. El procesamiento y la refinación agotan más nutrientes.

Hábitos como comer en el coche o yendo a la carrera disminuyen aún más el valor derivado de los alimentos. Además, las reacciones alérgicas a los alimentos como el trigo y los productos lácteos pueden dañar los intestinos y reducir la absorción de nutrientes.

**Los metales tóxicos y las sustancias químicas** a menudo desempeñan un papel importante en el agotamiento suprarrenal. Todos estamos expuestos a miles de sustancias químicas en el aire, el agua y la comida. Otras fuentes son los materiales dentales y el contacto de la piel con productos químicos. Los medicamentos disponibles sin receta y prescritos se suman a la carga tóxica para el cuerpo. La mayoría de las personas no se dan cuenta de que los antibióticos y muchos otros medicamentos se acumulan en cierta medida en el hígado y en otros órganos.

digestion. When food is not properly digested, it either ferments or rots in the intestines, producing many harmful substances that are absorbed into the body.

A healthy body has the ability to eliminate many toxins on a daily basis. However, as adrenal weakness develops, the body's ability to eliminate all toxins decreases. This produces a vicious cycle in which weaker adrenals impairs the elimination of all poisons, which then further weakens the adrenals.

**Chronic infections play a critical role in some cases of adrenal exhaustion.** Chronic infections may originate in infected teeth or gums, though they can be located anywhere in the body. They contribute greatly to the toxic load of the body. Infections also cause inflammation and stress that must be countered using the adrenal hormones such as cortisol and cortisone.

**Stimulants** damage the adrenal glands. They whip the adrenals. Caffeine, sugar and alcohol are among the most common stimulants. Less obvious but no less important stimulants may include anger, rage, arguing, hatred, loud music, fearful news and even movies full of suspense or violence. Other activities that may act as stimulants and must not be overlooked include vigorous exercise, sexual preoccupations, recreational drug use or other thrills. These often provide a temporary "high", which is caused in part by the secretion of high amounts of adrenal hormones. However, over time, this weakens the adrenals and can eventually lead to adrenal depletion and insufficiency.

**Stimulant use, however, can also be a result of adrenal burnout.** While stimulants can cause or contribute to adrenal weakness, some who use stimulants do so because they are in adrenal burnout already. Stimulants are attractive to one in burnout to provide temporary energy. This is an important appeal of the drug culture, both legal and recreational. It is also the appeal of loud music, sexual addiction, and even anger. These activities or attitudes can provide enough adrenal stimulation to allow a person to feel better temporarily. This is an important reason why giving up one's addictions can be difficult. When one gives them up, one must face the fact that one is exhausted, depressed and often

Las toxinas también pueden ser generadas dentro del cuerpo debido a la alteración de la digestión. Cuando la comida no se digiere correctamente, se fermenta o se pudre en los intestinos, produciendo muchas sustancias nocivas que se absorben en el cuerpo.

Un cuerpo sano tiene la capacidad de eliminar muchas toxinas sobre una base diaria. Sin embargo, si se desarrolla debilidad adrenal, la capacidad del cuerpo para eliminar todas las toxinas disminuye. Esto produce un círculo vicioso en el que las glándulas suprarrenales débiles impiden la eliminación de todos los venenos, que luego debilitan aún más las glándulas suprarrenales.

**Las infecciones crónicas juegan un papel crítico en algunos casos de agotamiento adrenal.** Las infecciones crónicas pueden tener origen en los dientes o encías infectadas, aunque pueden estar ubicados en cualquier parte del cuerpo. Contribuyen en gran medida a la carga tóxica del cuerpo. Las infecciones también pueden causar la inflamación y el estrés que debe ser contrarrestado mediante las hormonas suprarrenales como el cortisol y cortisona.

**Los estimulantes** dañan las glándulas suprarrenales. La cafeína, el azúcar y el alcohol son algunos de los estimulantes más comunes.

Estimulantes menos obvios, pero no menos importantes pueden incluir la ira, la rabia, las discusiones, el odio, la música a todo volumen, las noticias preocupantes e incluso las películas llenas de suspense o violencia.

Otras actividades que pueden actuar como estimulantes y no deben ser pasadas por alto incluyen el ejercicio vigoroso, las preocupaciones sexuales, el uso de drogas recreativas u otras emociones. Estos a menudo proporcionan un "alza" temporal, que es causada en parte por la secreción de grandes cantidades de hormonas suprarrenales. Sin embargo, con el tiempo, esto debilita las glándulas suprarrenales y eventualmente puede conducir al agotamiento adrenal y a la insuficiencia.

**El uso de estimulantes, sin embargo, también puede ser un resultado de agotamiento adrenal.** Mientras que los estimulantes pueden causar o contribuir a la debilidad suprarrenal, quien usa estimulantes lo hace porque está ya en el agotamiento adrenal.

Los estimulantes son atractivos a alguien con *burnout* para proporcionar energía temporal. Este es un recurso importante de la cultura de las drogas, tanto legales como de recreo. Es también el atractivo de la música fuerte, la adicción sexual, e incluso la ira.

Estas actividades o actitudes pueden proporcionar estimulación adrenal suficiente para permitir que una persona se sienta mejor temporalmente. Es una razón importante por la que renunciar a las propias adicciones puede ser difícil. Cuando uno las deja, tiene que afrontar el hecho de que está agotado, deprimido

just feels awful due to adrenal burnout. It is safe to say that most people addicted to stimulants or other drugs including cigarettes, cocaine, marijuana, and others has some degree of adrenal insufficiency.

**Unhealthy responses to stress** are another cause of adrenal burnout. These include habits of worrying, or becoming angry or afraid. *Don't worry, be happy* is a great prescription for adrenal burnout. This applies particularly to high strung, nervous individuals and those with very active minds, as they are especially prone to adrenal burnout.

**Congenital weak adrenals.** Many children today are born with weak adrenals due to their parents' nutritional deficiencies. This is not a genetic problem. Instead, it is due to the nutritional imbalances of the mother, in particular. These are passed through the placenta to the unborn child.

For example, if the mother is zinc-deficient, as most are, the baby is born low in zinc and often high in copper, cadmium or other minerals that substitute for zinc to a degree. Fortunately, this means the problem can be corrected, though it is better to prevent it, of course. By age three or four, these children are in burnout. They are often sick, depressed and have difficulty in school. Some of these children react to the situation by becoming hyperactive, compulsive, obsessive or by developing various other behavior problems.

On their hair mineral analyses, these children are often in a state of burnout at this early age, a relatively new phenomenon, in my experience. By gently rebuilding their body chemistry, however, their behavioral and other disorders generally vanish in a few months to a few years.

## **SYMPTOMS OF ADRENAL BURNOUT**

Common symptoms include fatigue, some weakness and often depression. Others may be a craving for sweets, low blood pressure and low blood sugar. Low energy impairs every system of the body. Thus, secondary symptoms can range from impaired digestion, aches and pains to chronic or recurring infections.

**Emotional and mental symptoms.** Often, emotional and psychological symptoms are present or even predominant.

y con frecuencia sólo se siente horrible debido al agotamiento suprarrenal. Es seguro decir que la mayoría de las personas adictas a los estimulantes u otras drogas, incluyendo cigarrillos, cocaína, marihuana, y otros, tienen un cierto grado de insuficiencia suprarrenal.

**Las respuestas no saludables al estrés** son otra causa de agotamiento suprarrenal. Estas incluyen los hábitos de preocuparse o enojarse o estar asustado. *No se preocupe, sea feliz* es una gran receta para el agotamiento suprarrenal. Esto se aplica en particular a las personas tensas, nerviosas y aquellos con mentes muy activas, ya que son especialmente propensos al agotamiento suprarrenal.

**Glándulas suprarrenales débiles congénitas.** Hoy en día muchos niños nacen con glándulas suprarrenales débiles debido a sus deficiencias nutricionales de los padres. Esto no es un problema genético, sino debido a desequilibrios nutricionales de la madre, en particular. Estos pasan a través de la placenta al feto.

Por ejemplo, si la madre es deficiente en zinc, como lo son la mayoría, el bebé nace bajo en zinc, y a menudo rico en cobre, cadmio u otros minerales sustitutos del zinc en cierto grado. Afortunadamente, esto significa que el problema se puede corregir, a pesar de que es mejor prevenir, por supuesto. Durante tres o cuatro años, estos niños están en burnout. A menudo están enfermos, deprimidos y tienen dificultades en la escuela. Algunos de estos niños reaccionan a la situación al convertirse en hiperactivos, compulsivos, obsesivos o desarrollando varios otros problemas de comportamiento.

En sus análisis minerales del cabello, estos niños están a menudo en un estado de agotamiento a esta temprana edad, un fenómeno relativamente nuevo, según mi experiencia. Mediante la suave reconstrucción de su química corporal, sin embargo, sus trastornos de conducta y otros generalmente desaparecen en unos pocos meses o unos pocos años.

## **SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO SUPRARRENAL**

Los síntomas comunes incluyen fatiga, cierta debilidad y, a menudo depresión. Otros pueden ser deseo de dulces, baja presión arterial y bajo nivel de azúcar en la sangre. El bajo consumo de energía afecta todos los sistemas del cuerpo. Por lo tanto, los síntomas secundarios pueden ir desde digestiones deterioradas a dolores y molestias, o infecciones crónicas o recurrentes.

**Síntomas emocionales y mentales.** A menudo, los síntomas emocionales y psicológicos están presentes o incluso predominan. La depresión es muy común.

Depression is very common. Apathy, despair and even suicidal tendencies are also quite common. Emotional instability, mood swings, bipolar disorder, anxiety, and irritability are also common symptoms associated with adrenal burnout syndrome. The world can look evil, one loses faith in people, and a hopeless attitude is not uncommon.

Compulsiveness and obsessive-compulsive tendencies may be associated with adrenal burnout. One may become addicted or very attracted to excessive exercise, sex, loud music or other forms of excitement. The unconscious goal is always the same, to stimulate the adrenals into activity.

**Many areas of life affected.** Adrenal burnout affects every area of life. One may lose interest in friends, family and work. Relationships often suffer when one person in the relationship goes into adrenal exhaustion.

Unfortunately, many with adrenal burnout function on anger and resentment. These act as adrenal stimulants, providing a negative energy with which to function. Most of the world, in fact, functions on the negative energy of anger.

**Bigger implications.** While it is beyond the scope of this article, entire nations can go into adrenal exhaustion as a result of wars, famines and other catastrophes. When this occurs, the attitudes of the people change, and with it the leaders they elect.

This has happened many times in history, and is an important hidden factor in our politics of today in America. For example, a population in burnout does not feel capable of taking care of themselves. They will vote for more and more government welfare programs, often bankrupting the nation, without understanding the consequences of their votes

## THE PHYSIOLOGY OF ADRENAL BURNOUT

**Low cortisol symptoms.** Low blood sugar, low blood pressure, low temperature, depression, joint pain and allergies may result from low levels of cortisol. Multiple chemical sensitivity is an extreme allergic condition associated with adrenal burnout. Later, blood pressure may rise as toxic substances build up in the arteries and kidneys.

**Copper toxicity and burnout.** Elevated copper and low zinc related to adrenal burnout impair the immune system. Chronic infections may develop. The stage is also set for the development of degenerative conditions. Cancer, heart disease, Parkinson's and Alzheimer's

La apatía, la desesperación e incluso tendencias suicidas son también bastante comunes. Inestabilidad emocional, cambios de humor, trastorno bipolar, ansiedad e irritabilidad son también síntomas comunes asociados con el síndrome de *burnout* suprarrenal. El mundo puede parecer malvado, uno pierde la fe en las personas, y una actitud desesperada no es infrecuente.

Compulsividad y tendencias obsesivo-compulsivas pueden estar asociadas con el agotamiento suprarrenal. Uno puede convertirse en adicto o muy atraído por el exceso de ejercicio, el sexo, la música alta u otras formas de emoción. El objetivo inconsciente es siempre el mismo, estimular las glándulas suprarrenales a la actividad.

**Muchas áreas de la vida afectadas.** El agotamiento suprarrenal afecta a todos los ámbitos de la vida. Uno puede perder interés en los amigos, la familia y el trabajo. Las relaciones a menudo sufren cuando una persona de la pareja entra en el agotamiento suprarrenal.

Por desgracia, muchos de quienes tienen agotamiento suprarrenal suelen funcionar en la ira y el resentimiento. Estos actúan como estimulantes adrenales, proporcionando una energía negativa con la que poder funcionar. La mayor parte del mundo, de hecho, funciona desde la energía negativa de la ira.

**Implicaciones mayores.** A pesar de que está más allá del alcance de este artículo, naciones enteras van al agotamiento suprarrenal como resultado de guerras, hambrunas y otras catástrofes. Cuando esto ocurre, las actitudes de las personas cambian, y con ella los líderes que eligen.

Esto ha sucedido muchas veces en la historia, y es un importante factor oculto en nuestra política de hoy en Estados Unidos. Por ejemplo, una población agotada no se siente capaz de cuidar de sí misma. Ellos votarán por más y más programas de asistencia social del gobierno, a menudo llevando a la quiebra a la nación, sin entender las consecuencias de sus votos.

## LA FISIOLÓGÍA DE AGOTAMIENTO SUPRARRENAL

**Síntomas de cortisol bajo.** Bajo nivel de azúcar en la sangre, presión arterial baja, baja temperatura, depresión, dolor en las articulaciones y alergias pueden ser resultado de los bajos niveles de cortisol. La sensibilidad química múltiple es una condición alérgica extrema asociada con el agotamiento suprarrenal. Más tarde, la presión arterial puede elevarse al acumularse sustancias tóxicas en las arterias y riñones.

**La toxicidad de cobre y el burnout.** El cobre elevado y bajo zinc en relación con el agotamiento suprarrenal alteran el sistema inmunológico. Se pueden desarrollar infecciones crónicas. El mismo escenario también se establece para el desarrollo de condiciones degenerativas. Parkinson, cáncer, enfermedades del corazón, y enfermedad de Alzheimer pueden ser resultado de una etapa final de la acumulación de tóxicos y agotamiento de la energía.

diseases may be end-stage results of toxic accumulation and energy depletion.

**Thyroid imbalances and burnout.** Often secondary to adrenal exhaustion are other glandular imbalances such as hypothyroidism. The thyroid gland and the adrenals have a very close relationship and stress on one always affects the other.

Much less common is the development of a secondary hyperthyroidism, or overactivity of the thyroid. This may be a compensation for low adrenals, as the condition will disappear as the adrenals are allowed to rest and rebuild.

The adrenal glands produce estrogen and progesterone. They are the main source of these hormones after menopause. Premenstrual syndrome and hot flashes often have to do with weakened adrenal glands.

**Reduced cellular energy production.** Depression and apathy are often the result of low energy production in the cells. Also, cortisol provides a natural 'high'. Thus, low cortisol can contribute to feelings of depression and even despair. Unsure if there is energy to get through the day, anxiety may occur. Irritability is common as one is less able to handle even minor stress.

**Burnout and metal toxicity.** When the adrenals are weak, copper builds up in the body. Elevated copper enhances emotions. Panic attacks, bipolar disorder, mood swings and schizophrenia are related to copper imbalance. As one's energy level declines, other toxic metals build up as well. Mercury, cadmium, lead, arsenic, beryllium and others contribute to hundreds of physical and emotional symptoms.

## MYTHS ABOUT BURNOUT

**Myth #1. Adrenal burnout is psychological.** Burnout is a breakdown of the energy system of the body. Vital minerals are depleted or "burned out" (used up) and replaced by toxic metals. Psychological stress may be a cause, and burnout can affect one's emotions and behavior. However, burnout itself is biochemical, not only psychological.

Recovery may involve improving emotions and dealing with psychological issues. However, it also involves rebuilding body chemistry because it is a physical condition as well.

**Desequilibrios de la tiroides y burnout.** A menudo, derivados del agotamiento suprarrenal se dan otros desequilibrios glandulares, como el hipotiroidismo. La glándula tiroides y las glándulas suprarrenales tienen una relación muy estrecha y el estrés en una siempre afecta a la otra.

Mucho menos común es el desarrollo de un hipertiroidismo secundario o hiperactividad de la tiroides. Esto puede ser una compensación por las glándulas suprarrenales bajas, en que la condición desaparecerá cuando a las glándulas suprarrenales se les permita descansar y reconstruirse.

Las glándulas suprarrenales producen estrógeno y progesterona. Son la principal fuente de estas hormonas después de la menopausia. El síndrome premenstrual y los sofocos suelen tener que ver con las glándulas suprarrenales debilitadas.

**Reducción de la producción de energía celular.** La depresión y la apatía son a menudo el resultado de la baja producción de energía en las células. También el cortisol proporciona un "alza" natural. Por lo tanto, el cortisol bajo puede contribuir a sentimientos de depresión e incluso a la desesperación. El no estar seguro de si se tiene energía para pasar el día puede producir ansiedad. La irritabilidad es común si uno es menos capaz de manejar incluso el menor estrés.

**Burnout y toxicidad de metales.** Cuando las glándulas suprarrenales son débiles, el cobre se acumula en el cuerpo. El cobre elevado aumenta las emociones. Los ataques de pánico, el trastorno bipolar, los cambios de humor y la esquizofrenia están relacionados con el desequilibrio de cobre. Cuando desciende el nivel de energía, otros metales tóxicos se acumulan también. El mercurio, cadmio, plomo, arsénico, berilio y otros contribuyen a cientos de síntomas físicos y emocionales.

## MITOS SOBRE BURNOUT

**Mito # 1. El agotamiento suprarrenal es psicológico.** El *burnout* es una ruptura del sistema de energía del cuerpo. Minerales vitales se pierden o *burned out* (se agotan) y son sustituidos por metales tóxicos. El estrés psicológico puede ser una causa, y el desgaste puede afectar a las emociones y el comportamiento de uno. Sin embargo, el agotamiento en sí es bioquímico, no sólo psicológico.

La recuperación puede implicar mejorar las emociones y tratar problemas psicológicos. Sin embargo, también implica la reconstrucción de la química del cuerpo, ya que es una condición física.

**Myth #2. People in burnout have no energy and cannot work.** Many in burnout hold full-time jobs or other active lifestyles. They may also appear in good health. However, they are often tired or stressed. They may require stimulants in order to keep going. Some bury themselves in their work to forget how tired they feel. One can go on like this for years in some degree of adrenal burnout. This usually stops, however, when burnout gets very serious, as there is not enough energy to continue working hard and living a very active life.

**Myth #3. Vigorous exercise is good for burnout.** Vigorous exercise can be attractive to those in burnout. Exercise may temporarily make one feel better. While it may provide a boost, vigorous exercise further exhausts the bodies of those in burnout. People in burnout need to reduce exercise, often to a minimum. This helps conserve their energy and helps to allow their adrenals to rebuild. Exercise in moderation can assist circulation and oxygenation, factors that may help with burnout. However, excessive exercise of any kind uses up energy and adrenal reserves that individuals in burnout do not have and cannot afford to lose.

**Myth #4. A vacation, a diet or a nutritional supplement can cause recovery from burnout.** Most people never recover from burnout, although they could if they followed a nutritional balancing program to the letter. Recovery also requires a strong commitment to healing. Recovery also takes at least several years. If one recovers faster, one was not in adrenal burnout.

**Myth #5. Burnout occurs mainly in men.** In fact, it is more common in women today. This is due mainly to lifestyle changes in women. Many women now work outside the home and raise the children as well. Many are also in single-parent homes or both parents work just to pay the bills and taxes. Women are also more prone to copper toxicity, thyroid imbalances and other factors that can contribute to adrenal burnout. Women also do not realize in most cases they are different from men and have greater needs for rest and sleep. For all these reasons, we see more burnout in women today than in men.

**Myth #6. Burnout only occurs in those in high-stress jobs.** Burnout occurs in all groups, regardless of occupation, income

**Mito # 2. La gente con *burnout* no tiene energía y no puede trabajar.** Muchos con burnout tienen trabajos de tiempo completo u otros estilos de vida activos. También pueden aparentar buen estado de salud. Sin embargo, a menudo están cansados o estresados. Pueden requerir estimulantes con el fin de seguir adelante. Algunos se entierran a sí mismos en su trabajo para olvidar lo cansados que sienten. Uno puede seguir así durante años en algún grado de agotamiento suprarrenal. Esto por lo general se detiene, sin embargo, cuando el *burnout* se pone muy serio, ya que no hay suficiente energía para seguir trabajando duro y viviendo una vida muy activa.

**Mito # 3. El ejercicio vigoroso es bueno para el *burnout*.** El ejercicio vigoroso puede ser atractivo para quien está con *burnout*. El ejercicio puede hacer que uno se sienta mejor temporalmente. Si bien puede dar un impulso, agota aún más los cuerpos de los que están con *burnout*. La gente con *burnout* necesita con frecuencia reducir el ejercicio a un mínimo. Esto ayuda a conservar su energía y ayuda a permitir reconstruir sus glándulas suprarrenales. El ejercicio con moderación puede ayudar a la circulación y la oxigenación, los factores que pueden ayudar con el agotamiento. Sin embargo, el ejercicio excesivo de cualquier tipo consume la energía y las reservas suprarrenales que los individuos con *burnout* no tienen y no pueden darse el lujo de perder.

**Mito # 4. Las vacaciones, una dieta o un suplemento nutricional pueden causar la recuperación de burnout.** La mayoría de la gente nunca se recupera del agotamiento, aunque podría si siguiese un programa de equilibrio nutricional a rajatabla. La recuperación también requiere un fuerte compromiso con la curación. La recuperación también toma por lo menos varios años. Si uno se recupera más rápido, es que no estaba en el agotamiento suprarrenal.

**Mito # 5. El *burnout* se produce principalmente en los hombres.** De hecho, es más común en las mujeres de hoy. Esto se debe principalmente a los cambios de estilo de vida en las mujeres. Muchas mujeres ahora trabajan fuera del hogar y crían a los niños también. Muchas están también en hogares monoparentales, o ambos padres trabajan sólo para poder pagar las cuentas y los impuestos.

Las mujeres también son más propensas a la toxicidad de cobre, los desequilibrios de la tiroides y otros factores que pueden contribuir al agotamiento suprarrenal. Además las mujeres tampoco se dan cuenta en la mayoría de los casos de que son diferentes de los hombres y tienen mayores necesidades de descanso y sueño. Por todas estas razones, vemos más burnout en las mujeres de hoy que en los hombres.

**Mito # 6. El *burnout* sólo se produce en aquellos con puestos de**

or educational level. In fact, many homeless people are burned out. This helps account for why they may give up hope or be incapable of holding a job or supporting a home. In addition, burnout is a worldwide phenomenon today and is not limited to certain parts of the globe.

**Myth #7. Burnout occurs only in adults.** In fact, it is common today in children and even babies. Most children today are being born nutritionally depleted and toxic as a result of the ill health of the parents. This can be measured with mineral analysis. Minimal brain dysfunction, chronic ear or other infections, crib death, delayed development, learning disorders, failure to thrive, ADHD, autism and anti-social behavior may all be symptoms related to adrenal dysfunction in our children.

Vaccination, wholesale drugging of the children and other abominations led by our public health authorities and the medical profession are only making the problems worse in the long term. Children usually respond very rapidly to nutritional balancing program. This is not at all the same as throwing a lot of good food and vitamins at a child. It must be targeted, based on a properly performed and correctly interpreted hair mineral analysis. I teach this science to anyone who will listen.

**Myth #8. Burnout affects only physical health.** Burnout affects every area of life. Family and work are often affected. Relationships often suffer. One may lose interest in everyone and everything. There simply is not enough energy available for intimate relationships or for activities beyond those required for survival. Friends, family and employers are often unaware of what is occurring, which only worsens the situation.

**Myth #9. A hectic lifestyle causes burnout.** This may be one of many causes. Oddly, however, a hectic lifestyle can also be a result of burnout. Excessive activity, overwork and a very busy life can be a way to stimulate one into action and a compensation for feelings of exhaustion. When such a one stops working and running around, he will feel just how exhausted and perhaps depressed he really is.

A hectic lifestyle can therefore be a stimulant, like caffeine or loud music. It always makes burnout worse, but it may be the result of burnout, not the original cause.

**trabajo de alto estrés.** El *burnout* se produce en todos los grupos, independientemente de la ocupación, ingresos o nivel educativo. De hecho, muchas personas sin hogar tienen burnout. Esto ayuda a explicar por qué pueden renunciar a la esperanza o ser incapaces de mantener un puesto de trabajo o una casa. Además, el burnout es un fenómeno en todo el mundo hoy en día y no se limita a ciertas partes del globo.

**Mito # 7. El burnout ocurre sólo en adultos.** De hecho, es común hoy en día en los niños e incluso bebés. La mayoría de los niños de hoy están naciendo nutricionalmente agotados e intoxicados como resultado de la mala salud de los padres. Esto se puede medir con el análisis mineral. Una disfunción cerebral mínima, infección crónica del oído u otras infecciones, la muerte súbita, el retraso en el desarrollo, problemas de aprendizaje, retraso en el crecimiento, TDAH, autismo y comportamiento antisocial pueden ser todos ellos síntomas relacionados con la disfunción adrenal en nuestros hijos. La vacunación masiva, medicar al por mayor a los niños y otras abominaciones dirigidas por nuestras autoridades de salud pública y por la profesión médica están solamente empeorando los problemas a largo plazo. Los niños suelen responder muy rápidamente a programas de equilibrado nutricional. Esto no es en absoluto lo mismo que atiborrar con un montón de buena comida y vitaminas a un niño. Debe ser objetivo, basado en un análisis mineral del cabello correctamente realizado e interpretado correctamente. Enseño esta ciencia a todo aquel que quiera escuchar.

**Mito # 8. El burnout afecta sólo a la salud física.** El *burnout* afecta a todos los ámbitos de la vida. La familia y el trabajo son a menudo afectados. Las relaciones a menudo sufren. Uno puede perder interés en todos y todo. Simplemente no hay suficiente energía disponible para las relaciones íntimas o para actividades más allá de las necesarias para la supervivencia. Amigos, familiares y empresarios no son conscientes de lo que está ocurriendo, lo que sólo empeora la situación.

**Mito # 9. Un estilo de vida agitado causa burnout.** Esta puede ser una de las muchas causas. Curiosamente, sin embargo, un estilo de vida agitado también puede ser el resultado del *burnout*. La actividad excesiva, el exceso de trabajo y una vida muy ocupada puede ser una manera de estimular a uno en acción y una compensación por los sentimientos de agotamiento. Cuando tal persona deja de funcionar 'acelerada', sentirá cuán agotada y quizá deprimida está realmente. Por tanto, un estilo de vida agitado puede ser un estimulante, como la cafeína o la música fuerte. Siempre empeora el *burnout*, pero puede ser el resultado de él, no la causa original.

**Myth #10. Overwork for years causes burnout.** This is possible. However, adrenal burnout may also occur quickly due to a single shock or just a few traumas that occur in rapid succession. In some cases, however, it is not related to any single trauma or activity. Often a combination of factors causes burnout. Whether one goes into burnout from an illness, accident, divorce, overwork or other stress depends very much on one's ability to handle stress, rather than the absolute amount of stress. In other words, some people handle stress and trauma far better than others. For this reason, we recommend a grounding, centering meditation to everyone with adrenal exhaustion. For more information about this, click on the article on this website entitled, [Meditation](#).

**Myth #11. Burnout is an overused term without a scientific basis.** Just because burnout doesn't show up on x-rays or certain blood tests does not mean it is not real. Burnout can be measured and quantified using tissue mineral testing and hormone testing. The term is not overused. In fact it is greatly underused. A large percentage of the population is in burnout and it would be helpful if physicians understood it better, even if they have no drug "cure" for it.

**Myth #12. Plenty of sleep will take care of burnout.** Unfortunately, this is not so. The person in burnout is unable to regenerate itself adequately during sleep. In fact, waking up tired after 8-10 hours of sleep is a primary symptom of burnout. Like a weak battery, the body does not recharge itself during sleep.

**Myth #13. Cleaning out toxins will take care of burnout.** The accumulation of toxins that occurs as the body can no longer remove them properly contributes to burnout. Exposure to toxic metals or chemicals can be an important factor in burnout. Eliminating them is helpful. However, energy is required to release toxins. If the energy system is weak, just fasting or detoxifying will not be enough. Fasting, in fact, can and usually does make the situation worse. One must rebuild the entire energy system by balancing body chemistry and providing nutrients as well. A one-month or even six-month 'cleanse' is nowhere near adequate. It can take over a year just to replenish one mineral.

**Warning** - For those in later stages of burnout, some yin detoxification programs such as fasting, raw foods or even chelating agents can be dangerous. This is because These therapies can

**Mito # 10. El exceso de trabajo durante años provoca el burnout.** Esto es posible. Sin embargo, el agotamiento suprarrenal también puede ocurrir rápidamente debido a un solo *shock* o unos pocos traumas que se producen en rápida sucesión. En algunos casos, sin embargo, no está relacionado con ningún trauma o actividad. A menudo, una combinación de factores causa el agotamiento. Si uno entra en el agotamiento por una enfermedad, un accidente, el divorcio, el exceso de trabajo u otro tipo de estrés depende mucho de la propia capacidad para manejar el estrés, en lugar de la cantidad absoluta de estrés. En otras palabras, algunas personas manejan el estrés y el trauma mucho mejor que otras. Por esta razón, se recomienda una conexión a tierra, centrándose en la meditación, para todos los que tienen agotamiento suprarrenal. Para obtener más información al respecto, haga clic en el artículo de esta página web titulada [Meditación](#).

**Mito # 11. Burnout es un término usado en exceso y sin una base científica.** Sólo porque el agotamiento no aparece en las radiografías o ciertos análisis de sangre no significa que no sea real. El *burnout* puede ser medido y cuantificado usando pruebas de minerales en tejidos y pruebas de hormonas. El término no es usado en exceso. De hecho, está infrutilizado en gran medida. Un gran porcentaje de la población tiene *burnout* y sería útil si los médicos lo entendiesen mejor, incluso si no tienen ningún fármaco o "cura" para ello.

**Mito # 12. Dormir mucho solucionará el burnout.** Por desgracia, esto no es así. La persona con *burnout* es incapaz de regenerarse adecuadamente durante el sueño. De hecho, el despertar cansado después de 8 o 10 horas de sueño es un síntoma principal de agotamiento. Al igual que una batería débil, el cuerpo no se recarga a sí mismo durante el sueño.

**Mito # 13. La limpieza de toxinas solucionará el burnout.** La acumulación de toxinas que se produce cuando el cuerpo ya no puede eliminarlas adecuadamente contribuye al agotamiento. La exposición a metales tóxicos o productos químicos puede ser un factor importante en el agotamiento. La eliminación de ellos es útil. Sin embargo, se requiere energía para liberar toxinas. Si el sistema de energía es débil, solo el ayuno o desintoxicación no será suficiente. El ayuno, de hecho, puede y suele empeorar la situación. Hay que reconstruir todo el sistema energético equilibrando la química del cuerpo y proporcionando los nutrientes también. Una 'limpieza' de un mes o incluso de seis no es en absoluto suficiente. Puede ser necesario más de un año para reponer un solo mineral.

**Advertencia** - Para los que están en las etapas posteriores de *burnout*, algunos programas de desintoxicación yin como el ayuno, los alimentos crudos o incluso agentes quelantes pueden ser peligrosos. Esto se debe a que estas

further deplete certain minerals or unbalance body chemistry in ways that can be quite dangerous. Also, the eliminative organs are compromised. As a result, toxins that such programs release from various storage tissues may be redeposited in more vital organs such as the brain. This can significantly worsen one's health.

A gentle, complete program of rebuilding and nourishing the body must accompany any efforts to eliminate toxins. In fact, as vitality improves, toxin elimination will proceed on its own.

**Myth # 14. One will come out of burnout when one changes whatever factor or behavior caused the burnout.** This means that if you just quit your stressful job or your stressful marriage, you will recover from burnout.

I wish this were true. It is not how it works, however. As one goes into burnout, vital minerals become depleted and toxic substances replace them. The toxic metals become part of the structure of enzymes and even parts of organs and glands. For this reason, although one changes one's diet, lifestyle, attitudes or behavior, the toxins remain. This is very frustrating for people who expect a recovery after they leave a stressful situation such as a bad marriage, for instance.

**Myth #15. To recover from burnout, just reestablish close communication with those who are close to you.** This is the cure for burnout in one popular book. Re-establishing excellent communication with those you love is always helpful. However, in my experience it is usually not enough. In fact, it can be a source of frustration. Reason for this are:

1. As stated earlier in this paper, your loved ones often do not and cannot understand what has happened to you.
2. Burnout often affects your perception and attitudes. Therefore re-establishing good relationships can be complex.
3. Burnout is usually a multi-faceted problem that demands a more complete approach than just communicating better.

**Myth #16. To get out of burnout, one needs to get back in touch with oneself.** As with Myth #15, this is an excellent concept, but in my experience is not nearly enough for recovery. One reason is that getting in touch with oneself is often complicated when the brain has excessive toxins, thanks to adrenal exhaustion.

Burnout, for example, often causes terribly low self-esteem because one's energy is low and thinking is foggy or clouded. Adrenal burnout

terapias pueden reducir aún más ciertos minerales, o desequilibrar la química del cuerpo en formas que pueden ser muy peligrosas. Además, los órganos de eliminación están en peligro. Como resultado, las toxinas que liberan este tipo de programas de diversos tejidos de almacenamiento pueden depositarse en los órganos más vitales, como el cerebro. Esto puede empeorar significativamente la salud. Un programa suave, completo de reconstrucción y nutrición del cuerpo debe acompañar a cualquier esfuerzo para eliminar las toxinas. De hecho, cuando la vitalidad mejora, la eliminación de toxinas se dará por sí sola.

**Mito # 14. Uno saldrá del *burnout* si cambia el factor o comportamiento que causó el agotamiento.** Esto significa que si usted acaba de salir de su trabajo estresante o su matrimonio estresante, se recuperará del agotamiento. Ojalá esto fuera cierto. No es así cómo funciona, sin embargo. En cuanto uno entra en el agotamiento, los minerales vitales se agotan y las sustancias tóxicas los reemplazan. Los metales tóxicos se convierten en parte de la estructura de las enzimas e incluso partes de órganos y glándulas. Por esta razón, aunque uno cambie su dieta, estilo de vida, actitudes o comportamiento, las toxinas permanecen. Esto es muy frustrante para las personas que esperan una recuperación después de salir de una situación estresante como un mal matrimonio, por ejemplo.

**Mito # 15. Para recuperarse del *burnout*, simplemente hay que restablecer una estrecha comunicación con los que están cerca de ti.** Esta es la cura para el *burnout* según un libro popular. El restablecimiento de una excelente comunicación con las personas que amas es siempre de ayuda. Sin embargo, en mi experiencia, por lo general no es suficiente. De hecho, puede ser una fuente de frustración. Las razones de esto son:

1. Como se ha indicado anteriormente en este documento, sus seres queridos a menudo no entienden ni pueden entender lo que ha sucedido.
2. El *burnout* a menudo afecta a la percepción y actitudes. Por lo tanto el restablecimiento de buenas relaciones puede ser complejo.
3. El *burnout* es generalmente un problema multifacético que exige un enfoque más completo, no solo comunicarse mejor.

**Mito # 16. Para salir de *burnout*, uno tiene que estar en contacto con uno mismo.** Al igual que con Mito # 15, este es un excelente concepto, pero en mi experiencia no es suficiente para la recuperación. Una de las razones es que ponerse en contacto con uno mismo es a menudo complicado cuando el cerebro tiene toxinas excesivas, debido al agotamiento suprarrenal. El *burnout*, por ejemplo, a menudo causa una autoestima terriblemente baja debido a que uno está bajo de energía, y el pensamiento es brumoso o nublado. El *burnout* suprarrenal causa que la mayoría de sus víctimas se conviertan en

causes most of its victims to become overly introspective. This is helpful in some ways, but damaging in others. The positive side of this is discussed at the end of this paper, and is very important not to miss.

**Myth # 17. One can recover from burnout in a matter of months.** It takes at least two years and often longer. Layers of toxins, infections and other adaptations and compensations must be undone. Each adaptation uses up energy so that when one begins correction, there is little energy to work with. This slows progress and is one reason correction takes several years.

Eliminating toxins that have become integral parts of the organs and glands also takes time, like rebuilding a house. Also, most people must replenish twenty or thirty trace minerals. This takes time, even if one does all the correct procedures to restore one's health.

If one truly recovers in a few months, a person was not in severe burnout. However, often, a small recovery can feel like a cure when it is not. As an analogy, those in burnout need an overhaul, not a tune up. One needs to commit to doing whatever it takes and devoting a few years to healing. This needs to become one's primary occupation or job for a while, allowing all other interests and activities to become secondary to the commitment to healing.

**Myth #18. Burnout is not an important medical problem unless the stress of burnout causes high blood pressure or another symptom.** Burnout is degenerative exhaustion. It sets the stage for all degenerative diseases, because energy is a common denominator of health.

All illnesses start with fatigue. The body is like a newer car with power steering, power brakes and power windows. When the power goes down, the entire car stops working right. Burnout is a serious medical problem, although symptoms may be vague and unrelated to a specific disease.

**Myth #19. Burnout is a new phenomenon.** In fact, burnout is as old as humanity. Understanding adrenal exhaustion can even help us understand the rise and fall of civilizations. For example, it is known that many great civilizations, including perhaps our own, have fallen slowly or even suddenly. Why does this occur?

One way to understand the fall is that the people, as a whole, go into adrenal burnout and cannot sustain the intellectual, cultural and social traditions of the culture. Wise leaders and strong traditions become

excesivamente introspectivas. Esto es útil en algunos aspectos, pero perjudicial en otros. El lado positivo de esto se discute al final de este trabajo, y es muy importante que no se pierda.

**Mito # 17. Uno puede recuperarse del burnout en cuestión de meses.** Se necesitan al menos dos años y, a menudo más tiempo. Las capas de toxinas, infecciones y otras adaptaciones y compensaciones deben ser desechadas. Cada adaptación utiliza la energía de manera que cuando uno empieza la corrección, hay poca energía para trabajar. Esto ralentiza el progreso y es una de las razones de que la corrección tome varios años. La eliminación de las toxinas que se han convertido en parte integrante de los órganos y glándulas también lleva su tiempo, como la reconstrucción de una casa. Además, la mayoría de las personas deben reponer veinte o treinta minerales. Esto toma tiempo, incluso si uno hace todos los procedimientos correctos para restaurar la propia salud. Si se recupera de verdad en unos pocos meses, la persona no estaba en el desgaste severo. Sin embargo, a menudo, una pequeña recuperación puede sentirse como una cura cuando no lo es. Como una analogía, los de burnout necesitan una reforma, no un ajuste. Uno tiene que comprometerse a hacer lo que sea necesario y dedicar unos años a la curación. Esto tiene que convertirse en su principal ocupación o trabajo por un tiempo, permitiendo que todos los otros intereses y actividades pasen a ser secundarios respecto al compromiso con la curación.

**Mito # 18. El burnout no es un problema médico importante a menos que el estrés de agotamiento cause presión arterial alta u otro síntoma.** El burnout es el agotamiento degenerativo. Prepara el escenario para todas las enfermedades degenerativas, ya que la energía es un denominador común de la salud. Todas las enfermedades comienzan con fatiga. El cuerpo es como un coche nuevo con dirección asistida, frenos de potencia y ventanas eléctricas. Cuando la energía decae, todo el coche deja de funcionar bien. Burnout es un problema médico grave, aunque los síntomas pueden ser vagos y sin relación con una enfermedad específica.

**Mito # 19. El burnout es un fenómeno nuevo.** De hecho, el burnout es tan antiguo como la humanidad. Entender el agotamiento suprarrenal incluso puede ayudarnos a entender el auge y caída de las civilizaciones. Por ejemplo, se sabe que muchas grandes civilizaciones, incluyendo quizás la nuestra, han caído lentamente o incluso de repente. ¿Por qué ocurre esto? Una forma de entender la caída es que el pueblo, en su conjunto, entran en el agotamiento suprarrenal y no puede sostener las tradiciones intelectuales, culturales y sociales de la cultura. Los líderes sabios y las fuertes tradiciones quedan sustituidos por hábitos vulgares, normas morales más bajas y líderes que se

replaced with vulgar habits, lower moral standards and leaders who sway the people's passions, but do not appeal to their higher sensitivities.

Constant wars, as occurred in Europe, can also contribute to burnout. Toxic technology can also take its toll. The Roman Republic was famous for its lead water pipes, for example. We are famous for our medical drug cures and surgeries, both of which involve a lot of toxic chemicals. Industrialization has brought large amounts of many toxic metals into our homes, air, water and food.

Even oppressive political and economic systems can contribute in some nations. This is a problem with the socialist and fascist ideologies that spring up around the world. They repress the people and, as a result, the people do not function well after a time.

Freedom, in contrast, tends to help people live better and function better. This was the goal of the founders of America. I hope we have not lost sight of the absolute value of freedom and liberty, as opposed to all other values such as diversity or environmentalism.

#### **Myth #20. Burnout only affects one generation at a time.**

This is perhaps the most pernicious aspect of burnout. Children born to burned out parents will be born nutritionally weaker and thus more prone to adrenal fatigue themselves. Children today are going into burnout, as a result, at a younger and younger age. So the story of adrenal exhaustion cuts across generational lives. This was ably demonstrated by Dr. Weston Price, DDS, in his classic book ***Nutrition and Physical Degeneration***.

Melting pot nations like America have an advantage in this regard. New immigrants are often the more ambitious ones that are in better health and can help rejuvenate the population. Also, nations that emphasize freedom and individual rights allow people to devise better ways of coping and maintaining their health than those that are stuck in rigid prescribed social structures.

#### **RECOVERY FROM ADRENAL BURNOUT**

Recovery from burnout is certainly possible. Nutritional balancing has helped thousands come out of burnout. However, be prepared to spend several years on a nutritional balancing program. This does not mean you cannot work or take care of your family during this time. However, lots of rest is critical and recovery still usually takes several years of effort. The following is an outline of the

mecen en las pasiones de la gente, pero no atraen a sus sensibilidades más altas.

Las guerras constantes, como ocurrió en Europa, también pueden contribuir al agotamiento. La tecnología tóxica también puede pasar factura. La República romana era famosa por sus tuberías de plomo, por ejemplo. Somos famosos por nuestras curas y cirugías de drogas médicas, las cuales implican una gran cantidad de productos químicos tóxicos. La industrialización ha traído grandes cantidades de muchos metales tóxicos en nuestros hogares, aire, agua y alimentos.

Incluso los sistemas políticos y económicos opresivos pueden contribuir en algunas naciones. Este es el problema con las ideologías socialistas y fascistas que surgen alrededor del mundo. Ellos reprimen al pueblo y, como resultado, la gente no funciona bien al cabo de un tiempo. La libertad, por el contrario, tiende a ayudar a la gente a vivir mejor y funcionar mejor. Este era el objetivo de los fundadores de América. Espero que no hayamos perdido de vista el valor absoluto de la libertad, a diferencia de todos los demás valores tales como la diversidad o el ecologismo

**Mito # 20. El burnout sólo afecta a una generación a la vez.** Este es quizás el aspecto más pernicioso de agotamiento. Los niños nacidos de padres agotados nacerán nutricionalmente más débiles y por lo tanto más propensos a la fatiga adrenal en sí mismos. Los niños de hoy están entrando en el agotamiento, como consecuencia de esto, a una edad cada vez más joven. Así que la historia de agotamiento suprarrenal cruza a través de vidas generacionales. Esto fue demostrado hábilmente por el Dr. Weston Price, DDS, en su clásico libro ***Nutrición y Degeneración Física***.

El crisol de naciones como Estados Unidos tiene una ventaja en este sentido. Los nuevos inmigrantes son a menudo los más ambiciosos que se encuentran en mejor estado de salud y puede ayudar a rejuvenecer la población. Además, las naciones que hacen hincapié en la libertad y los derechos individuales permiten a las personas idear mejores formas para afrontar y mantener la salud que aquellos que están atrapados en las estructuras sociales rígidas prescritas.

#### **RECUPERACIÓN DEL BURNOUT SUPRARRENAL**

La recuperación del burnout es ciertamente posible. El equilibrio nutricional ha ayudado a miles a salir del agotamiento. Sin embargo, hay que estar preparado para pasar varios años en un programa de equilibrio nutricional. Esto no significa que usted no puede trabajar o cuidar de su familia durante este tiempo. Sin embargo, mucho descanso es fundamental y la recuperación generalmente lleva todavía varios años de esfuerzo. El siguiente es un resumen

nutritional balancing approach for program for adrenal burnout:

1. A diet of mainly cooked vegetables and animal protein. Avoid all vegetarian, raw food and fasting regimens. For much more information about this diet, click on the [Slow Oxidizer Diet Plan](#).
2. Only spring water or carbon-only filtered water to drink. Adults need about 2-3 quarts daily. If you need more, most likely your water is not hydrating your body well. For example, reverse osmosis water is cleaner, but does not hydrate the body nearly as well as the others above. Please avoid drinking it. Also, be sure to avoid alkaline water systems, "drinking water" or tap water.
3. An improved lifestyle. Loads of rest is the single most important lifestyle change. For some other details, click on [The Healing Lifestyle](#) and many other articles on this website about lifestyle.
4. About 7 or 8 nutritional supplements. These must be targeted and individualized using a properly performed and properly interpreted hair mineral analysis. For more information, click on [Nutritional Balancing And Why I Use It](#).
5. A detoxification protocol is helpful, though perhaps not always needed. This involves the use of a near infrared sauna and perhaps coffee enemas or colonic irrigation. This is included with all nutritional balancing programs. For some general information about these procedures, click on [Detoxification Procedures](#).
6. A meditation-observation exercise that is extremely centering and grounding. Click on [Meditation](#) to learn more about this excellent and simple procedure.
7. Shifts in your attitudes and perspectives on life, when needed. Attitudes of forgiveness, letting go, positive attitudes, gratitude, spirituality or prayer can speed up healing greatly. Several articles on this website such as [Letting Go](#) and others discuss how important these can be for healing.

Addressing all these aspects is the way to assure success. The preceding are general suggestions only. If possible, work with someone on our list of recommended practitioners. These are the

del enfoque de equilibrio nutricional para el programa para el agotamiento suprarrenal:

1. Una dieta de verduras cocidas y principalmente proteína animal. Evite todos los regímenes de alimentos crudos, ayuno o vegetarianos. Para más información acerca de esta dieta, haga clic en el [Plan de Oxidante Dieta lenta](#).
2. Sólo agua de manantial o agua filtrada mediante carbono para beber. Los adultos necesitan alrededor de 2-3 litros al día. Si necesita más, lo más probable es que su agua no sea buena hidratante para su cuerpo. Por ejemplo, el agua de ósmosis inversa es más limpia, pero no hidrata el cuerpo tan bien como las otras mencionadas. Por favor, evite beberla. También, asegúrese de evitar los sistemas de agua alcalina, "drinking water" o el agua del grifo.
3. Un estilo de vida mejorado. Las recargas de descanso es el cambio de estilo de vida más importante. Para algunos otros detalles, haga clic en [el estilo de vida de sanación](#) y muchos otros artículos en este sitio web sobre el estilo de vida.
4. Unos 7 u 8 suplementos nutricionales. Estos deben ser orientados e individualizados mediante un análisis mineral del cabello correctamente realizado y correctamente interpretado. Para obtener más información, haga clic en [Equilibrio Nutricional y por qué lo uso](#).
5. Un protocolo de desintoxicación es útil, aunque quizás no siempre sea necesario. Esto implica el uso de un sauna de infrarrojos cercana y quizás enemas de café o la irrigación del colon. Esto se incluye en todos los programas de equilibrio nutricional. Para información general acerca de estos procedimientos, haga clic en [Procedimientos detoxification](#).
6. Un ejercicio de meditación-observación que es extremadamente centrador y de puesta a tierra. Haga clic en [la meditación](#) para aprender más acerca de este procedimiento excelente y simple.
7. Cambios en sus actitudes y puntos de vista sobre la vida, cuando sea necesario. Las actitudes de perdón, dejar ir, actitudes positivas, gratitud, espiritualidad o la oración pueden acelerar la curación en gran medida. Varios artículos en este sitio web, como [Letting Go](#) y otros que tratan la importancia de estos pueden servir para la curación.

Abordar todos estos aspectos es la manera de asegurar el éxito. Lo anterior son sugerencias generales solamente. Si es posible, trabaje con alguien

only people I can recommend. Others, no matter what their education or experience, often do not know how to correct adrenal burnout syndrome. You may also work with us by mail if you prefer. Click on [Find A Practitioner](#) for the list of approved practitioners.

**What about adrenal and other testing?** In general, I require only the hair mineral analysis, with repeated tests every six months for several years. Food allergy testing may be helpful, but usually not needed, in cases of severe food intolerances. I do not require hormone, blood tests or other types of tests, although I am happy to review any tests you may have.

**What about bio-identical hormone replacement therapy?** Nutritional balancing can almost always rebuild the hormone system of the body. All hormone replacement gets in the way of this task. Nutritional balancing, as a rule, does not require or recommend any hormones. They are all somewhat toxic and have other problems, as well. For more information, click on [Bio-identical Hormone Replacement](#).

**What about anti-depressants and other drug therapies for burnout?** I very rarely recommend any pharmaceutical or over-the-counter drug for any reason. Exceptions include if one absolutely cannot sleep, perhaps. But this is one of the few exceptions. In almost all cases, correcting the body chemistry takes care of most symptoms. I do not take people off prescribed medication. That is a matter between you and your prescribing doctor.

## THE BLESSING OF BURNOUT

Adrenal burnout can be the best thing that happens to a person. It can be a wake up call. Often, some area of life is out of balance or alignment. Addressing burnout is often the starting point for a deeper exploration of self and of life at a deeper level. Most people live superficially. Correcting adrenal burnout often causes a person to begin to live at a much deeper level and to understand the body and mind from a more spiritual perspective as well.

This was the case for me, and for many patients I have worked with. I suffered from adrenal exhaustion for a number of years. As I began to understand the condition better, I made many changes in my diet, lifestyle and most critically, my thinking. I also

de nuestra lista de profesionales recomendados. Estas son las únicas personas que puedo recomendar. Otros, sin importar su educación o experiencia, a menudo no saben cómo corregir el síndrome de burnout suprarrenal. También puede trabajar con nosotros por correo electrónico, si lo prefiere. Haz clic en [encontrar un médico](#) para la lista de profesionales autorizados.

**¿Qué hay las pruebas de suprarrenales y otras?** En general, requiero sólo el análisis mineral del cabello, con pruebas repetidas cada seis meses durante varios años. Las pruebas de alergia alimentaria pueden ser útiles, pero por lo general no son necesarias, en casos de intolerancias alimentarias severas. Yo no pido análisis de hormonas en sangre u otros tipos de pruebas, aunque estoy feliz de revisar todas las pruebas que pueda tener.

**¿Qué hay de la terapia de reemplazo de hormonas bioidénticas?** El equilibrio nutricional casi siempre puede reconstruir el sistema hormonal del cuerpo. Todo reemplazo hormonal se interpone en el camino de esta tarea. El equilibrio nutricional, por regla general, no requiere ni recomienda ningún tipo de hormonas. Son todas un poco tóxicas y tienen otros problemas, también. Para obtener más información, haga clic en [Reemplazo Hormonal Bio-idénticas](#).

**¿Qué pasa con los antidepresivos y otros tratamientos farmacológicos para el burnout?** Muy rara vez recomiendo cualquier medicamento farmacéutico o de venta libre por cualquier razón. Las excepciones incluyen si uno no puede dormir absolutamente nada, tal vez. Pero esta es una de las pocas excepciones. En casi todos los casos, la corrección de la química del cuerpo se encarga de la mayoría de los síntomas. Yo no privo a la gente de la medicación que le han prescrito. Ese es un asunto entre usted y el médico que le prescribe.

## LA BENDICIÓN DEL BURNOUT

El agotamiento suprarrenal puede ser lo mejor que le sucede a una persona. Puede ser una llamada de atención. A menudo, algunas áreas de la vida está fuera de balance o alineación. Abordar el *burnout* es a menudo el punto de partida para una exploración más a fondo de uno mismo y de la vida en un nivel más profundo. La mayoría de la gente vive superficialmente. Corregir el agotamiento suprarrenal a menudo causa que una persona comience a vivir en un nivel mucho más profundo y entienda el cuerpo y la mente desde una perspectiva más espiritual.

Este fue el caso para mí, y para muchos pacientes con los que he trabajado. Yo sufrí agotamiento suprarrenal por un número de años. Cuando comencé a entender la condición mejor, hice muchos cambios en mi dieta, estilo

forced myself to do coffee enemas, to walk every day, to use a sauna, and to meditate daily, although I did not enjoy doing any these things, at first.

I let go of some family ties and other relationships that I discovered were toxic and harmful for me. Eventually, I also moved out of the polluted city, although the process was terrifying because I had very little energy or money to accomplish the move.

Perhaps most important was the need for more subtle changes in attitudes and mental tendencies. I realized how important it is to give up all victim thinking and negative thinking. I had to let go of thinking of anyone else as a victim, either, although that may sound like a strange attitude. I have written about this in other articles on this website

I also dwelled upon and developed the spiritual or deeper part of myself. This is an incredible benefit if you can make yourself do it. In the process, I had to leave behind the superficial life style that I, like most people, had lived most of my life.

These shifts have served me extremely well, as they have served thousands of others I have since worked with. Thus, I have learned it is wrong to think that adrenal burnout, or any serious condition, is just a curse to be "handled" as quickly as possible. If you act this way, you may miss the greatest blessing of your life.

[Home](#) | [Hair Analysis](#) | [Saunas](#) | [Books](#) | [Articles](#) | [Detox Protocols](#)

[Courses](#) | [About Dr. Wilson](#) | [Contact Us](#) | [The Free Basic Program](#)

de vida y lo más crítico, en mi forma de pensar. Yo también me obligué a hacer enemas de café, a caminar todos los días, para usar una sauna y meditar todos los días, aunque no me gustaba hacer ninguna de estas cosas, en un primer momento. Solté algunos lazos familiares y otras relaciones que descubrí que eran tóxicas y nocivas para mí. Con el tiempo, también me fui de la ciudad contaminada, aunque el proceso fue aterrador porque tenía muy poca energía o dinero para llevar a cabo el traslado.

Tal vez lo más importante fue la necesidad de cambios más sutiles en las actitudes y tendencias mentales. Me di cuenta de lo importante que es renunciar a todo pensamiento de víctima y al pensamiento negativo. Tuve que dejar de pensar en otros como una víctima, a pesar de que puede sonar como una actitud extraña. He escrito sobre esto en otros artículos en este sitio web.

También reflexioné y desarrollé sobre la parte espiritual o más profunda de mí mismo. Este es un beneficio increíble si lo puede hacer usted mismo. En el proceso, he tenido que dejar atrás el estilo de vida superficial que yo, como la mayoría de la gente, había vivido la mayor parte de mi vida. Estos cambios me han sido muy útiles, ya que han servido a miles de otras personas con las que he trabajado. Por lo tanto, yo he aprendido que es un error pensar que el agotamiento suprarrenal, o cualquier enfermedad grave, es sólo una maldición a ser "manejada" lo más rápido posible. Si actúa de esta manera, es posible que se pierda la bendición más grande de su vida.

[Inicio](#) | [Análisis de pelo](#) | [Saunas](#) | [Libros](#) | [Artículos](#) | [Protocolos de desintoxicación](#)

[Cursos](#) | [Acerca del Dr. Wilson](#) | [Contáctenos](#) | [El Programa Básico gratuito](#)