Epiphyse

L’épiphyse est une glande à l’intérieur du cerveau, dont la fonction est de sécréter l’hormone mélatonine.

La mélatonine est une hormone importante qui règle les rythmes biologiques d’une journée. Elle est antioxydant, active le système immunitaire, régule la pression artérielle. Aide à trouver le sommeil.