Surrénales

Les surrénales sont deux glandes au-dessus des reins qui produisent des hormones de stress : l’adrénaline, le cortisol, le DHEA.

Ces trois hormones sont actives pour gérer le stress, pour que le corps puisse réagir : la respiration est plus rapide et plus superficielle pour envoyer plus d’oxygène dans les muscles, le cerveau et le cœur. Le glucose (sucre) augmente dans le sang pour donner plus d’énergie. La tension musculaire augmente. La transpiration s’active.

La situation stress terminée, le corps récupère.

Si le stress dure, le corps est constamment sollicité et entre dans une phase de résistance au stress, le cortisol reste élevé. Cette situation peut amener une fatigue constante, un épuisement.

Lorsque la production d’hormones des glandes surrénales fonctionne bien ces glandes

* règlent la production d’énergie
* protègent d’allergies et d’inflammations
* harmonisent la pression sanguine
* participent à la régulation du poids
* régénèrent la peau, les os, les muscles
* Contribuent à rester jeunes