

La physiologie du stress :

Le stress, c'est dans la tête ?

Et bien, pas du tout !

Le stress est une réaction physiologique des glandes surrénales face à une émotion trop vive.

Le stress n'est donc pas géré par notre tête mais par notre corps !

- ⇒ Il existe le bon stress, celui qui nous permet d'avancer et de relever les défis de la vie.
- ⇒ Il existe le mauvais stress, celui qui nous emprisonne, nous épuise, nous déprime.

Comment cela se passe ?

Face à une situation stressante, les glandes surrénales vont sécréter de l'adrénaline ce qui va nous permettre d'affronter la situation de 2 façons différents : soit on agit, soit on fuit !

L'adrénaline va avoir une action stimulante sur l'hypothalamus qui va elle-même transmettre une information à l'hypophyse pour produire une autre hormone l'ACTH. Cet ACTH se diffuse dans le sang et stimule à nouveau les glandes surrénales qui cette fois-ci vont produire du cortisol.

BOOST (adrénaline) + SUCRE (cortisol) = ACTION pour gérer la situation
(on agit ou on fuit)

Mais attention, trop de cortisol dérèglera la production normale des différentes hormones et c'est là que la gestion de la situation stressante se complique... !

Comment puis-je vous aider ?

Vous l'aurez compris, gérer son stress n'est pas qu'une question de volonté !

Il faut pouvoir rééquilibrer son corps, libérer ses émotions, se relaxer, respirer en profondeur ...

- ⇒ Un soin énergétique en vision thérapeutique vous aidera à retrouver cet équilibre et cette harmonie dont votre corps a besoin.
- ⇒ Un massage bien-être apportera à votre corps un grand moment de détente.

Vous avez donc le choix !



www.cabinet-belharmonie.fr

belharmonie@orange.fr

06 87 14 86 14

CABINET
Bel'harmonie
SOIN ÉNERGÉTIQUE
& MASSAGE BIEN-ÊTRE

Julie Morcant
24 rue Victor Hugo
78350 Jouy en Josas