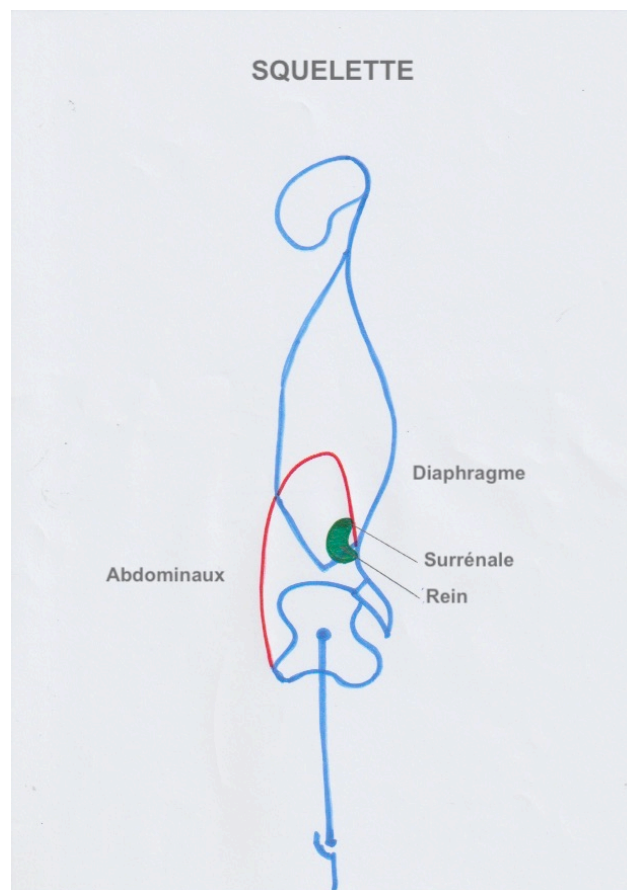


« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

NOTRE RESPIRATION (1^{ER} BESOIN FONDAMENTAL)

IMPACT SUR NOS CORTICOSURRÉNALES :

Nous avons, tout juste sous le diaphragme, directement en contact avec lui, deux organes majeurs que l'on appelle LES REINS.
Sur ces reins sont situées des petites glandes appelées les **Glandes surrénales**.



Elles sécrètent entre-autres une hormones majeur ... le **CORTISOL** encore appelée **l'hormone du stress**.

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

CORTISOL
=
HORMONE DU
STRESS
(Cellulaire & émotionnel)

Or l'action mécanique de montée et de descente diaphragmatique vient réaliser un « pompage » sur les surrénales, « régulant » le taux de CORTISOL.

Un diaphragme « tendu », contracté, viendra stimuler en permanence les corticosurrénales, créant ainsi une **hyper cortisolémie** (c'est-à-dire TROP de cortisol dans le sang).

De fait les personnes qui respirent de façon inversée auront un stress cellulaire et émotionnel plus important.

L'hyper Cortisolémie : **Favorise le stress cellulaire, donc**

- Augmente tous les processus inflammatoires cellulaires (tendinites, otites, sinusites, ...).
- Augmente donc de 150% les risques de cancers et infarctus.
- Est responsable de 95% des cancers diagnostiqués dans le monde.