

## **Plexus solaire**

Le plexus solaire n'est pas une glande endocrine à proprement parler. Cela dit, il est lié aux glandes, en tant que complexe nerveux du système neuro végétatif, il est directement en relation avec les endocrines.

Il réagit aux émotions et transmet un influx nerveux qui facilite ou inhibe l'action des autres glandes. Il est donc très important bien qu'il ne sécrète pas d'hormone directement mais indirectement notamment en relation avec les glandes médullo surrénales (zone interne qui sécrète l'adrénaline entre autres).

Le terme plexus vient du latin : plecto, plexum, qui signifie tresser, entrelacer, mais aussi au sens figuré : énigmatique. C'est le chirurgien ambroise paré qui l'a utilisé pour la 1 ère fois pour qualifier la concentration de fibres nerveuses entrelacées situées au milieu du corps.

On peut considérer que le plexus solaire est l'organisateur des glandes inférieures du corps, un peu comme l'hypothalamus qui gère l'ensemble des glandes qui lui subordonnées.

Il y a deux grands centres nerveux neuro végétatifs :

L'hypothalamus qui contrôle la force vitale consciente et la distribue dans les centres supérieurs et les glandes endocrines majeures.

Le plexus solaire, qui contrôle l'énergie des glandes endocrines mineures.

Il est le siège d'une énergie comparable au soleil. Source de chaleur et de rayonnement qui se propage dans tout le corps.

De part ses liens avec le système nerveux, nos pensées et nos décisions peuvent l'affecter.

### **Déficiences du plexus solaire :**

Baisse des activités inférieures du corps, mauvaises réactions d'adaptation au stress.

Faiblesse du foie, de la rate, du pancréas.

Manque de tonus vital, perte d'énergie nerveuses sympathique :  
fatigue, vide au creux de l'estomac, sensation de froid intense,  
mauvaise digestion.

Coup de pompe

Lassitude.

**Excès du plexus solaire :**

Contraction et resserrement au creux de l'estomac.

Spasmes intestinaux et gastriques.

Gastrite

Reflux de bile

Colite

Palpitations

Tensions internes

Problèmes veineux, varices, hémorroïdes