

NĀ•Ā Ā TĀ•T PĀ~ED ZEVNĀ•M SVĀŠTEM

ĀĀEtrtek, 09 Ā•erven 2022

TAK ZAS TROCHU POUĀĀENĀ• - co vĀ-te o ĀjtĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀize? Je velmi dĀ-leĀ•itĀĀi - podĀ-lĀ- na celkovĀĀm vĀ•voji, rĀ termoregulaci, lĀjtkovĀĀ vĀ•mĀ•nĀ, i fungovĀĀjnĀ-jinĀ•ch Ā•ĀĀiz s vnitĀ•nĀ- sekrecĀ-. Ā tĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀiza je umĀ-stĀ•na dole na krku pĀ•med hrtanem a je motĀ•lovitĀĀho tvaru. JejĀ-m Ā•kolem je shromaĀ•ovat z krve jĀ•d k vĀ•robĀ• dvou hormonĀ• - thyroxinu a trijodthyroxinu, kterĀĀ regulujĀ- spotĀ•ebu energie doslova ve vĀjech orgĀĀnech i ve vĀjech buĀ•kĀĀch tĀ•la. Poruchy funkce ĀjtĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀizy, a to zejmĀ•na jejĀ-autoimunitnĀ- zĀĀnĀ•t, bohuĀ•el nabĀ•vĀĀj v populaci nebĀ•valĀ• nĀĀrĀ•st.

Je to jeden z

nejdĀ-leĀ•itĀĀĀĀ-ch regulaĀ•nĀ-ch orgĀĀnĀ•, kterĀ• se podĀ-lĀ- na mnoha funkcĀ-ch tĀ•la, v podstatĀ• nĀĀraznĀ-k naĀĀich emocĀ- a stresĀ•. Funkce ĀjtĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀizy a jejich hormonĀ• je velmi jemnĀ• a pĀ•esnĀ• Ā•metĀ•zec reakĀ- v organismu, kterĀ• zaĀ•nĀĀj v mozku. PodvĀ•sek mozkovĀ• vysĀ-lĀĀ speciĀĀlnĀ- hormon, kterĀ• aktivuje vznik hormonĀ• ĀjtĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀizy. Pro sprĀĀvnĀĀ fungovĀĀjnĀ- tĀ•la je nutnĀĀ, aby na vyplavenĀĀ hormony ĀjtĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀizy dostateĀ•nĀ reagovaly receptory bunĀ•k, kterĀĀ majĀ- vykonat pĀ•sluĀĀnou reakci v tĀ•le. Pokud nĀ•kde na tĀ•to cestĀ• dojde k problĀĀmu, vznikĀĀ onemocnĀ•nĀ- ĀjtĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀizy, jehoĀ• nejĀ•astĀ•jĀĀ-m projevem je autoimunitnĀ- zĀĀnĀ•t.

AutoimunitnĀ-

onemocnĀ•nĀ- znamenĀĀ, Ā•e imunitnĀ- systĀĀm zaĀ•ne vytvĀĀĀ•met protilĀĀtky proti vlastnĀ-mu tĀ•lu a vĀ•dy je nĀ•kam nasmĀ•ruje. V tomto pĀ•padĀ• je nasmĀ•ruje proti ĀjtĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀize.

Ā tĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀiza

spolupracuje s ostatnĀ-mi Ā•ĀĀizami s vnitĀ•nĀ- sekrecĀ-, a to v linii hypofĀ•za - ĀjtĀ-tnĀĀ Ā•ĀĀiza - nadledvinky - vajeĀ•nĀ-ky. JestliĀ•e v tĀ•to linii dochĀĀzĀ- trvale k pĀ•etĀ-Ā•enĀ-, odrĀĀĀ• se to prĀĀvĀ• na jejĀ-m zdravĀ-.

ĀĀeastĀ•mi

spouĀĀĀ-mi faktory jsou trvalĀĀ gynekologickĀĀ zĀĀnĀ•ty zpĀ•sobnĀĀ bakteriemi a parazity, hormonĀĀlnĀ- substituce, trvalĀĀ pĀ•etĀ-Ā•enĀ- slinivky nevhodnou stravou, dlouhodobĀĀ lĀĀ•ba kortikoidy, ale hlavnĀ-m spouĀĀĀ-m mechanismem je chronickĀ• stres.

Pokud budeme

hovoĀ•it o stresu - dlouhodobĀĀm psychickĀĀm vypĀ•tĀ-, tak musĀ-me hovoĀ•it o malĀĀm orgĀĀnu v nĀĀjem mozku - hypofĀ•ze.

HypofĀ•za patĀ•Ā-

do tzv. limbickĀĀho mozku. LimbickĀ• mozek je prvĀ- Ā•ĀĀst naĀĀeho tĀ•la, kterĀĀ reaguje na impuls nebezpeĀ•Ā- na stres. PĀ•mi takovĀĀm impulsu okamĀ•itĀ• vyburcuje tvorbu stresovĀ•ch hormonĀ• v nadledvinkĀĀch. Ty nĀĀs majĀ- chrĀĀnit a pĀ•ipravit tĀ•lo na moĀ•nost reakce - boj nebo Ā•tĀ•kĀ•e. NabudĀ- naĀĀe svaly, aktivujĀ- kardiovaskulĀĀrnĀ- systĀĀm. Naproti tomu se omezĀ- funkce trĀĀvicĀ•ho traktu a zejmĀ•na imunitnĀ•ho systĀĀmu tak, aby tĀ•lo mĀ•lo dostatek energie stresovou situaci zvlĀĀdnout.

Pokud naĀĀemu

limbickĀĀmu mozku stabilnĀ• dĀĀĀĀme impuls, Ā•e jsme v ohroĀ•enĀ- (bojĀ-me se o dĀ•ti, bojĀ-me se o prĀĀci, mĀĀme strach z nemociĀ•), tak stabilnĀ• aktivuje obrannĀ• systĀĀm a produkuje velkĀĀ mnoĀ•stvĀ- stresovĀ•ch hormonĀ•. hypotyreĀ•za - snĀ-Ā•enĀĀ funkce

Celá tato

Autoimunita je provádaná na úrovni trávě, imunitního systému, ale i funkce štítové žlázy a ostatních žláz s vnitřní sekrecí. Po uplynutí několika let taková vnitřní disharmonie se v organismu začíná projevovat problémy spojené zejména s orgány, které jsou hlavními stresovými reakcemi omezujícími. Velmi často dochází právě k autoimunitě štítové žlázy, kdy si začne tělo vyvíjet protiletky proti tomuto orgánu.

Základem léčby

autoimunitního onemocnění štítové žlázy je uvolnění, relaxace. Vůbec pomáhat různé techniky na uvolnění adrenalinu – běh, nordic walking, tanec, power jóga. A také kupodivu i zpívání. Můžete zpívat, co vás napadne, jen si ulevit. Pokud zpíváte nepomáhá a stále máte tlak v oblasti krku, prostě kápte. Nadechněte se a kápte z plných plic těleba v lese nebo v autě. Šleha nastane okamžitě.

Inu, za zkoušku

to stojte... ANDREA