



ZDRAVÍ A KRÁSA 16. 06. 2020

Hormony v rovnováze: Jak se dá posílit štítná žláza?

Štítná žláza je největší hormonální žlázou v těle. Je řídicí žlázou pro nadledviny a pohlavní žlázy, které spolu při hormonálních poruchách často...

Hormony mají obrovský vliv na fyzické i psychické zdraví člověka a ovlivňují nás po celý život. Pouze ve chvíli, kdy jsou naše hormony v rovnováze, se cítíme zdraví. V opačném případě trpí naše vitalita i [imunitní systém](#). Důležité je zejména dbát o zdraví štítné žlázy. Její hormony totiž ovlivňují téměř celý hormonální systém. Jak se dá štítná žláza posílit?

Lidský hormonální systém je komplexním útvarem, na kterém se podílí několik **hormonálních žláz**, mezi **nejvýznamější patří štítná žláza**. Hormony, které žlázy produkují, dokáží během pár minut ovlivnit orgány a nastartovat látkovou výměnu. Lidské hormonální žlázy se neustále snaží o **vyrovnání nerovnováhy**, jejíž příčinou jsou škodlivé látky. Ty pochází například ze vzduchu, který vdechujeme. Jen nepatrné [hormonální změny](#) mohou mít **dopad na celkové fungování našeho těla**. S hormonálními problémy se častěji potýkají ženy, protože jejich hormonální systém je mnohem

komplikovanější a náchylnější k poruchám než ten mužský.

Proč je štítná žláza důležitá?

Štítná žláza je největší **hormonální žlázou v těle**. Je řídicí žlázou pro nadledviny a pohlavní žlázy, které spolu při hormonálních poruchách často reagují. Štítná žláza produkuje **hormony s obsahem jódu**, reguluje energickou výměnu látek v těle a ovlivňuje také tělesnou slabost. Téměř polovina **hormonálních poruch** souvisí s nesprávnou funkcí štítné žlázy.

Štítná žláza svými hormony výrazně **ovlivňuje emociální prožívání**. Je spojená s nervovým systémem, který následně ovlivňuje. Je **v koordinaci s nadledvinami**, které připravují různé emocionální odpovědi na stres.

Jak posílit štítnou žlázu?

Dopřejte si správnou stravu

Jezte potraviny **bohaté na živiny**, které jsou co nejméně průmyslově zpracované. Vybírejte různé druhy ovoce a zeleniny. Zařadte do jídelníčku jáhly, pohanku, ořišky, semínka a klíčky. Minimálně jedenkrát týdně si dopřejte **vejce a trochu másla**.

Dávejte si také pozor na **nedostatek jódu**. Jód je pohonnou látkou pro náš **motor látkové přeměny**, kterým je právě štítná žláza. Nejvíc jódu je obsaženo **v mořských řasách**. Jeho zdrojem je například i avokádo.

Hormony naopak negativně ovlivňuje **bílý cukr, alkohol nebo kofein**. Omezte také syrové zelí, arašidy a hořčici, které snižují schopnost organismu využívat jód.



Odpočívejte

Hormony z těla vylučujeme podle toho, jak se svým tělem zacházíme. Velkou roli hraje **spánkový režim**. Dostatek kvalitního a pravidelného spánku **příznivě ovlivňuje hormonální rovnováhu**. Vyzkoušejte také **meditaci**, která je pro podporu štítné žlázy nesmírně příznivá. Vydejte se do přírody a vdechujte vonné látky ze stromů a keřů.

Hýbejte se

Štítná žláza lze posilovat cvičením a pravidelným pohybem. Zaměřte se na pohybovou aktivitu, při které se pořádně zapotíte. Odborníci doporučí i **pravidelnou návštěvu sauny**. Z hlediska hormonální rovnováhy jsou ale vhodné spíš klidnější sporty jako je **jóga**. Vznikla taky specializována **jóga pro ženy**, která je zaměřená na **podporu hormonálního systému**.

Jaké jsou projevy hormonální nerovnováhy?

- velká únava
- nafouklé břicho
- zažívací potíže
- nechutenství
- návaly horka

- váhové výkyvy
- psychická rozladěnost
- kožní problémy
- pocení
- [menstruační problémy](#)

Kdy zvolit hormonální léčbu?

Někomu stačí srovnání životního stylu a stravy, pokud je ale štítná žláza ve velké nerovnováze, je nutné zahájit **hormonální léčbu**. Životní styl může k jejímu fungování výrazně pomoci, někdy je ale hormony třeba doplnit jinak. Cílem hormonální léčby je **obnovit rovnováhu všech hormonů**. Zda je léčba nutná odhalí pouze kompletní vyšetření u lékaře.