

Štitnjača - žlijezda koja alarmira

Žlijezda je to leptirastog oblika smještena sprijeda u donjoj polovici vrata, ispod grkljana, a ispred dušnika. Izlučuje hormone tiroksin (T4) i Trijodtironin (T3) u krv i zadužena je za niz fizioloških radnji u metabolizmu čovjeka.

Kad smo pod stresom, svojim djelovanjem javlja nam da se smirimo i da usporimo tempo. Ukoliko ignoriramo njene signale, postoji mogućnost trajnog narušavanja zdravlja. Poremećaji u radu štitnjače, statistički gledano, spadaju u bolesti novog doba. **Gotovo da nema osobe koja nije patila ili ne pati od nekog vida poremećaja - bilo to pretjerano izlučivanje nekog od hormona ili smanjeno.**

Debljanje i umor su općenito dva glavna simptoma koji ljudi povezuju s nepravilnim radom štitnjače. Zapravo, sve počinje od hipotalamusa – malene moždane strukture koja potiče endokrinu žlijezdu – hipofizu na lučenje tiroidnog stimulirajućeg hormona (TSH). Njegova je pak uloga da stimulira rad štitnjače.

Najpoznatiji (i najučestaliji) poremećaji u radu štitnjače su hipotireoza i hipertireoza. Kao što im i govori ime, hipotireoza je stanje smanjenog izlučivanja i djelovanja hormona štitnjače. Hipertireoza je pak stanje pojačanog stvaranja hormona štitnjače koje dovodi do povišene razine hormona štitnjače u krvi, a tireotoksikoza je širi pojam koji označava stanje povišene razine hormona štitnjače u krvi.

Za stvaranje hormona štitnjače nužan je jod. Nedostatak joda u organizmu dovodi do uvećanja štitnjače (gušavosti/strume). U hranu bogatu jodom ubrajamo morsku ribu, alge, jaja, jogurt, sir i dr. Hrani koja smanjuje apsorpciju joda iz crijeva pripada cvjetača, kelj, prokulice, repa, kikiriki i dr.