



Problemi poput razdražljivosti, problematičnog tena, poremećaja u spavanju, umora i/ili apatije pa sve do disbalansa u libidu često svoj korijen nose u hormonalnoj strukturi pojedinca. Hormonalna struktura 'leži' na žlijezdama s unutarnjim izlučivanjem odnosno endokrinim žlijezdama koje izlučuju produkte direktno u krv i nemaju izvodne kanale, a produkti lučenja su hormoni. Oni služe kao signali između tjelesnih sustava. Iako ste za većinu njih već čuli i dobro su poznate, hajmo još jednom školski proći kroz endokrine žlijezde koje upravo dok ovo čitate, dobro ili nešto lošije odrađuju svoj posao.

1. HIPOFIZA

Gledajući od glave prema dolje, prva žlijezda, ujedno i najvažnija jest hipofiza. S obzirom na to da ona svojim radom upravlja sa svim ostalim žlijezdama, nazivamo ju centralnom. Smještena je u području lubanje i ujedno je najbolje zaštićen organ u tijelu. Sastoji se od dva dijela: (1) adenohipofize/ prednji režanj, koja luči hormon rasta - somatotropin, te (2) neurohipofize/ stražnji režanj, koja luči oksitocin i ADH. Vezano uz gornju tezu kako su za mnoga naša stanja veliki krivac hormoni - uzmimo za primjer lučenje AHD-a, antidiuretskog hormona. On je direktno povezan s dnevnim ritmovima pojedinca, agresijom (!), regulacijom krvnog tlaka, regulacijom temperature tijela te procesima pamćenja.

2. EPIFIZA (PINEALNA ŽLIJEZDA)

Epifiza je malo tijelo nalik na češer, smješteno na moždanoj bazi. Iako o njevoj funkciji u alternativnoj medicini i pseudo-znanosti postoje brojne pretpostavke (o njoj se govori kao o žlijezdi koja je vezana uz treće oko i viša stanja svijesti), u znanosti se 'vodi' kao žlijezda koja zakržlja nakon sedme godine života te se formalno ne zna njeno djelovanje.

3. ŠTITNJAKA (TIREOIDEA)

Tireoidea je neparna žlijezda smještena na prednjoj stani vrata. Luči hormon tiroxin koji podražuje simpatikus i dovodi do ubrzavanja metabolizma. Simpatikus, odnosno simpatički živčani sustav povećava sposobnost organizma za napore. Priprema organizam za pojačani rad, za opasnost, odgovor je na stres, a djeluje i u stanju emocionalnih promjena. Drugim riječima, zaslužan je za sva ona stanja u kojima nismo mirni, pasivni i/ili uspavani (tada djeluje parasimpatikus). Ravnoteža između simpatikusa i parasimpatikusa ključna je za psihičko, emocionalni i fizičko zdravlje, a na dnu teksta navodimo i Pranayamu - vježbu disanja upravo s tom svrhom.

["http://www.ordinacija.hr/"](http://www.ordinacija.hr/)>www.ordinacija.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}