



Datum: 02.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 289
Tiraž: 0



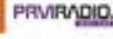
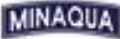
Naslov: WIENER STADTISCHE SUPERLIGA SEZONA 2015/2016. XVI KOLO

Strana: 26

**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA
SEZONA 2015/2016. XVI KOLO**
ULAZ SLOBODAN



**OK VOJVODINA NS SEME
OK NOVI PAZAR**

**PETAK, 4. MART 2016. 18.30
MALA SALA SPC «VOJVODINA»**






Datum: 02.03.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autor: naručena objava
Tem: Minaqua

Napomena:
Površina: 651
Tiraž: 0



Naslov: Izvor prirodno rastvorenog joda

Strana: 36

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminacqua.com





Datum: 03.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Tem: Minaqua

Napomena:
Površina: 291
Tiraž: 0



Naslov: WIENER STADTISCHE SUPERUGA SEZONA 2015/2016. XVI KOLO

Strana: 26

**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA
SEZONA 2015/2016. XVI KOLO**
ULAZ SLOBODAN



**OK VOJVODINA NS SEME
OK NOVI PAZAR**

**PETAK, 4. MART 2016. 18.30
MALA SALA SPC «VOJVODINA»**






Datum: 04.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autor: naručena objava
Tem: Minaqua

Napomena:
Površina: 287
Tiraž: 0



Naslov: WIENER STADTISCHE SUPERUGA SEZONA 2015/2016. XVI KOLO

Strana: 26

**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA
SEZONA 2015/2016. XVI KOLO**
ULAZ SLOBODAN



**OK VOJVODINA NS SEME
OK NOVI PAZAR**

**PETAK, 4. MART 2016. 18.30
MALA SALA SPC «VOJVODINA»**






Datum: 04.03.2016
Medij: Caffe&Bar
Rubrika: Domaće aktuelnosti
Autori: naručena objava
Tema: Minaqua

Napomena:
Površina: 218
Tiraž: 0



Naslov: MINAQUA

Strana: 57





Datum: 09.03.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 678
Tiraž: 0



Naslov: Minaqua samo takva!

Strana: 36

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbmin aqua.com





Datum: 10.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autor: naručena objava
Tema: Minaqua

Napomena:
Površina: 285
Tiraž: 0



Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK NIŠ

Strana: 26

**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA**
SEZONA 2015/2016. XVIII KOLO
ULAZ SLOBODAN



OK VOJVODINA NS SEME
OK NIŠ

**PETAK, 11. MART 2016. 18.30**
MALA SALA SPC «VOJVODINA»






Datum: 11.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 286
Tiraž: 0



Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK NIŠ

Strana: 26



**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA
SEZONA 2015/2016. XVIII KOLO**



ULAZ SLOBODAN



**PETAK, 11. MART 2016. 18.30
MALA SALA SPC «VOJVODINA»**





Datum: 10.03.2016
Medij: Top zdravlje
Rubrika: Bez naslova
Autor: Redakcija
Tema: Jod

Napomena:
Površina: 100
Tiraž: 27971



Naslov: JOD - OSNOVNI STUB NAŠEG ZDRAVLJA

Strana: 5

JOD - OSNOVNI STUB NAŠEG ZDRAVLJA

Ishrana ljudi i životinja, kao i sam način obrade zemlje tokom godina mnogo su se promenili, što je dovelo do toga da je sadržaj joda u namirnicama drastično smanjen. Konstantno isticanje štetnosti soli rezultiralo je smanjenom potrošnjom ove namirnice, a samim tim i manjim unosom joda. Ranije se u hleb dodavala jodirana kuhinjska so, a danas se stavljaju aditivi, jer su jeftiniji, ali oni se ponašaju kao blokatori joda. Prema istraživanju Lin Farou i dr Braunstajna, tek 10% joda iz soli u najboljem slučaju se apsorbuje, pri čemu treba napomenuti da dugim stajanjem soli jod isparava. Jod je sastavni deo hormona štitne žlezde, koja upravlja svakim procesom u našem organizmu. On se, dakle, nalazi na vrhu piramide kad je reč o biohemijskim procesima u našem organizmu. Važnost joda mnogo se više naglašavala tokom dvadesetog veka, kad je i doneta odluka o obaveznom jodiranju kuhinjske soli, a sve s ciljem sprečavanja i iskorenjivanja nedostatka joda, zbog brojnih štetnih posledica po zdravlje, pre svega umne i telesne zaostalosti kod dece. Dnevna preporučena količina iznosi 150 mikrograma. Međutim, sve više lekara ističe kako je to nedovoljno da se zadovolje potrebe svih organa u ljudskom organizmu. O optimalnoj količini joda možemo raspravljati unedogled, ali jedna činjenica se ne menja: jod je apsolutno neophodan za svaku ćeliju u našem telu, kao i za naše celokupno zdravlje.





Datum: 12.03.2016
Medij: Večernje novosti
Rubrika: Doktor u kući
Autor: Redakcija
Tema: Jod

Napomena:
Površina: 210
Tiraž: 165227



Strana: 28

Naslov: Jod za preporod zdravtja

Јод за препород здравља

МАСОВНА употреба пестицида у пољопривреди и адитива у прехранбеној индустрији негативно утичу на здравље човека. Већ деценијама повећавају се концентрације тешких метала и токсина у људском организму које доводе до нових и масовних болести. Како се спасити у времену када све више штетних материја уносимо у наш организам – свесно или несвесно?

Мало је познато, није у интересу профита па се и не рекламира, да је јод доказано незаменљив елемент у детоксикацији организма. Редовно узимање јода у одговарајућим количинама знатно увећава излучивање тешких метала попут олова и живе али и осталих отровних материја као што су: флуорид, бромид и хлорид. Дугогодишња истраживања др Brownsteina, Lyne Farrow и других недвосмислено потврђују да је недостатак јода у организму директ-

но повезан са раком дојке, штитњаче, јајника, простате и материце. Дугачка је листа болести, које се могу успешно лечити јодом захваљујући његовим антиканцерогеним, али и противупалним, антивирусним и антибактеријским својствима. Зато ни мало не чуди чињеница да је јод у 19. веку коришћен као универзални лек.

Модерна медицина га је склонила у страну, а на снази је и даље стара препорука о дневној дози од 0,15 милиграма за превенцију гушавости. У међувремену је потврђено да је јод неопходан не само штитњачи већ и свакој живој ћелији организма, а нарочито млечним жлездама. Према др Guyu Abrahamu "недовољни унос јода проузроковао је више људске патње и смрти него два светска рата заједно"! Зато водећи истраживачи у овој области препоручују дневни унос јода од 13 милиграма. Природни јод се обилато може користити из плодова мора, риба и алги.





Datum: 15.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autori: naručena objava
Tema: Minaqua

Napomena:
Površina: 290
Tiraž: 0



Naslov: WIENER STADTISCHE SUPERLIGA SEZONA 2015/2016. PRVA UTAKMICA ČETVRTFINALA PLEJ-OFA

Strana: 26



OK VOJVODINA NS SEME
OK RIBNICA



ČETVRTAK, 17. MART 2016. 18.30
MALA SALA SPC «VOJVODINA»











Datum: 13.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Društvo
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: Jod za preporod zdravlja

Napomena:
Površina: 295
Tiraž: 0



Strana: 7

MAŃE ZDRAVSTVENIH TEGOBA UZ BALANSIRANU ISHRANU

Jod za preporod zdravlja

Od kraja dvadesetog века pokrenuta je velika svetska kampanja za iskorеnjivanje болести насталих услед недовољног уноса јода. Примарни циљ био је спречавање настанка смањене функције штитне жлезде (хипотиреоидизма) и бројних последица по здравље, пре свега умне и телесне заосталости код деце.

Jod је есенцијални микроелемент и у нашем телу се налази у траговима, а значајан је за сваку ћелију у нашем телу. Саставни је део хормона штитне жлезде, која управља скоро сваким биохемијским процесом у нашем организму. Јод се у организам уноси првенствено храном. Међутим, савремени начин и темпо живота, као и узнапредовала индустрија мењају ранија правила. Јодирање соли,

хлеба, препорука да се једе што више плаве рибе како би се надоместио јод, више није довољно. Јод је у лекарској индустрији замењен бромом, зато што је јефтинији, али уједно блокира везивање јода за штитну жлезду. Истицање штетности соли довело је до смањене потрошње овог суплемента, а самим тим и до смањених уноса јода. Чак и када бисмо појели два кг рибе, уз јод који се у риби налази, унели бисмо и живе, а тада јод служи као помоћ код избацивања овог тешког метала.

Сазнања о јоду, која смо имали пре 20 или 30 година, данас нису примењива. Једино тврдња стара 100 година да је јод универзални лек, могла би да се извуче из заборавља и примени у пракси. Светска здравствена организација препоручује уношење 150 микрограма јода дневно. Овај прорачун се темељи на потребама штитне жлезде, а потребе осталих органа нису урачунате. Лекар Гај Абрахам тврди да су садашње препоручене количине јода недовољне и да би дневни унос требало да се мери у милиграмима, а не микрограмима. „Медицинска јодосфобија“ како Абрахам назива безразложан страх према високим дозама јода, не би требало да постоји. Он наводи да је оптимална количина јода 13 милиграма, јер је штитној жлезди за правилан рад неопходно шест милиграма дневно, дојкама пет милиграма, а преостала два милиграма јода неопходно је за правилан рад осталих органа. Према др Brouenstajnu све жлезде у телу зависе од оптималне количине јода. Недостатак јода нарушава равнотежу ендокриног система, што наследно може да доведе до неравнотеже хормона. Исти лекар је такође навео да способност складиштења јода, поред штитне жлезде, имају и дојке, што је веома значајно, јер на тај начин јод у дојкама има заштитну функцију када се ради о фиброцистичним болестима дојке, па чак и раку. Постоје болести које се манифестују услед недостатка јода се продужава, а на њој су рак штитне жлезде, рак материце, рак јаника, поремећај хиперактивности и дефицита пажње и многа друга обољења и поремећаји.

Према најновијој статистици, више од три милијарде људи у свету живи у земљама са израженим недостатком јода. Људски организам није способан да сам створи јод. Стога је неопходно да се кроз храну обезбеди његов редован унос. Потребно је да будемо одговорни према свом здрављу и уврстимо овај моћан хемијски елемент у нашу свакодневну бригу за регенерацију свог здравља.



36557





Datum: 16.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autor: naručena objava
Tema: Minaqua

Napomena:
Površina: 293
Tiraž: 0



Naslov: OK VOJVODINA NS SEME - OK RIBNICA

Strana: 26

**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA
SEZONA 2015/2016.
PRVA UTAKMICA ČETVRTFINALA PLEJ-OFA**
ULAZ SLOBODAN



**OK VOJVODINA NS SEME
OK RIBNICA**

**ČETVRTAK, 17. MART 2016. 18.30
MALA SALA SPC «VOJVODINA»**



36878





Datum: 16.03.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autor: naručena objava
Tema: Minaqua

Napomena:
Površina: 671
Tiraž: 0



Naslov: Izvor prirodno rastvorenog joda

Strana: 2

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminacqua.com





Datum: 17.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Sport
Autor: naručena objava
Tema: Minaqua

Napomena:
Površina: 290
Tiraž: 0



Naslov: WIENER STADTISCHE SUPERLIGA SEZONA 2015/2016.

Strana: 26

**WIENER STADTISCHE SUPERLIGA
SEZONA 2015/2016.
PRVA UTAKMICA ČETVRTFINALA PLEJ-OFA
ULAZ SLOBODAN**



**OK VOJVODINA NS SEME
OK RIBNICA**

**ČETVRTAK, 17. MART 2016. 18.30
MALA SALA SPC «VOJVODINA»**

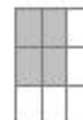






Datum: 20.03.2016
Medij: Ruski doktor
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 117
Tiraž: 0



Naslov: Jod - osnovni stub našeg zdravlja

Strana: 11

ЈОД - ОСНОВНИ СТУБ НАШЕГ ЗДРАВЉА

Исхрана људи и животиња, као и сам начин обраде земље током година много су се променили, што је довело до тога да је садржај јода у намирницама драстично смањен. Константно истицање штетности соли резултирало је смањеном потрошњом ове намирнице, а самим тим и мањим уносом јода. Раније се у хлеб додавала јодирана кухињска со, а данас се стављају адитиви, јер су јефтинији, али они се понашају као блокатори јода. Према истраживању Лин Фароу и др Браунстајна, тек 10% јода из соли у најбољем случају се апсорбује, при чему треба напоменути да дугим стајањем соли јод испарава. Јод је саставни део хормона штитне жлезде, која управља сваким процесом у нашем организму. Он се, дакле, налази на врху пирамиде кад је реч о биохемијским процесима у нашем организму. Важност јода много се више наглашавала током двадесетог века, кад је и донета одлука о обавезном јодирању кухињске соли, а све с циљем спречавања и искорењивања недостатка јода, због бројних штетних последица по здравље, пре свега умне и телесне заосталости код деце. Дневна препоручена количина износи 150 микрограма. Међутим, све више лекара истиче како је то недовољно да се задовоље потребе свих органа у људском организму. О оптималној количини јода можемо расправљати унедогод, али једна чињеница се не мења: јод је апсолутно неопходан за сваку ћелију у нашем телу, као и за наше целокупно здравље.





Datum: 20.03.2016
Medij: Ruski doktor
Rubrika: Bez naslova
Autori: Redakcija
Temе: Jod

Naslov: Jodom protiv prehlade

Napomena:
Površina: 1144
Tiraž: 0



Strana: 1

АЛТЕРНАТИВА

ЗДРАВЉЕ

Лечење прехладе није усмерено на потискивање симптома, већ на пружање помоћи организму у борби с инфекцијом. Један од тих начина јесте коришћење једноставних метода рефлексотерапије, која је свакоме доступна у кућним условима

ПРЕХЛАДИЛИ СТЕ СЕ? Намажиће руку јодом

Андреј Демкин, лекар Војномедицинске академије С. М. Кирова, Санкт Петербург

ЈОД

Пре употребе апотекарског јодо-процентног раствора јода проверите да ли сте алергични на њега. Нанесите малу количину на подлактицу. Уколико се након 20-30 минута не појави црвенило, свраб, пилинг, можете користити раствор јода.

ВАЖНО!

Не препоручује се да се јод користи дуже од пет дана заредом.

• УПОТРЕБА:

1. Први начин – пре спавања јодом на леђима између лопатица нацртајте решетку (квадрати са странама 1 cm).
2. Други начин – примена јода по су-ђок методи: свака четири сата мажите палчеве обоју руку, осим горње фаланге прста, и област срца (фотографија руке десно).

Трајање излагања – не дуже од четири дана.

САВЕТ ПЛУС:

Уместо јода може се користити апотекарска тинктура прополиса (само ако нисте алергични на пчелиње производе).



ЗАГРЕВАЊЕ (МАСАЖА) АКУПУНКТУРНИХ ТАЧАКА

За почетак, да размотримо шта се може учинити у случају прехладе загревањем акупунктурних тачака помоћу обичних цигарета или оних од пелина (купују се у апотекама) и акупресуре.

Третирање једне тачке траје између 10 и 15 минута.

Техника је следећа: с упаленом обичном цигаретом или оном од пелина правите покрете горе-доле изнад жељене тачке не додирујући кожу.

ВАЖНО!

Будите веома пажљиви како се не бисте опекли! Осећај топлотине треба да буде скоро на граници бола. Након дужег времена изложености надражају праг издржљивости може да се повећа, па зато цигарета треба да се удаљи како не бисте изазвали опекотине на кожи.

На тачке се може утицати и масажом, интензивним притиском врха палца и кажипрста десне руке. Левом руком (с два прста) мора се притиснути

масирано подручје коже штитећи га од померања. За почетак тачку мазити, потом кружно утрљавати и на крају притискати. Јачина притиска – од пријатног осећаја до јаког, готово до тачке бола у трајању 30 секунди и онда поново мазити. Таквих циклуса (притискање-трљање-мажење) треба да буде неколико, од три до пет минута на једну тачку. На крају кожа треба да поцрвени.

• **ЗА ЛЕЧЕЊЕ ПРЕХЛАДЕ** – масирајте (не загревајте!) тачку VG16 (једна) и VB20 (парне – масажа и загревање) 5-10 минута. Затим погодите тачку V13 (масажа или загревање 5-20 минута).

• **СУВО ГРЛО** – након загревања тачке V13 загревати или масирати тачку E36 25-30 минута.

• **УКОЛИКО ЈЕ ГРЛО БОЛНО** – на тачки VC21 радити масажу или загревање 5-15 минута.

• **У СЛУЧАЈУ ПРОДУЖЕНОГ И ЈАКОГ КАШЉА** – загревајте тачку V13 5-20 минута.





Datum: 10.03.2016
Medij: Top zdravlje
Rubrika: Bez naslova
Autor: Redakcija
Tema: Jod

Napomena:
Površina: 100
Tiraž: 27971



Naslov: JOD - OSNOVNI STUB NAŠEG ZDRAVLJA

Strana: 5

JOD - OSNOVNI STUB NAŠEG ZDRAVLJA

Ishrana ljudi i životinja, kao i sam način obrade zemlje tokom godina mnogo su se promenili, što je dovelo do toga da je sadržaj joda u namirnicama drastično smanjen. Konstantno isticanje štetnosti soli rezultiralo je smanjenom potrošnjom ove namirnice, a samim tim i manjim unosom joda. Ranije se u hleb dodavala jodirana kuhinjska so, a danas se stavljaju aditivi, jer su jeftiniji, ali oni se ponašaju kao blokatori joda. Prema istraživanju Lin Farou i dr Braunstajna, tek 10% joda iz soli u najboljem slučaju se apsorbuje, pri čemu treba napomenuti da dugim stajanjem soli jod isparava. Jod je sastavni deo hormona štitne žlezde, koja upravlja svakim procesom u našem organizmu. On se, dakle, nalazi na vrhu piramide kad je reč o biohemijskim procesima u našem organizmu. Važnost joda mnogo se više naglašavala tokom dvadesetog veka, kad je i doneta odluka o obaveznom jodiranju kuhinjske soli, a sve s ciljem sprečavanja i iskorenjivanja nedostatka joda, zbog brojnih štetnih posledica po zdravlje, pre svega umne i telesne zaostalosti kod dece. Dnevna preporučena količina iznosi 150 mikrograma. Međutim, sve više lekara ističe kako je to nedovoljno da se zadovolje potrebe svih organa u ljudskom organizmu. O optimalnoj količini joda možemo raspravljati unedogled, ali jedna činjenica se ne menja: jod je apsolutno neophodan za svaku ćeliju u našem telu, kao i za naše celokupno zdravlje.





Datum: 01.04.2016
Medij: LISA Ipašrećna
Rubrika: Zdravlje
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Naslov: JOD PREVENTIVA I LEK

Napomena:
Površina: 671
Tiraž: 0



Strana 111

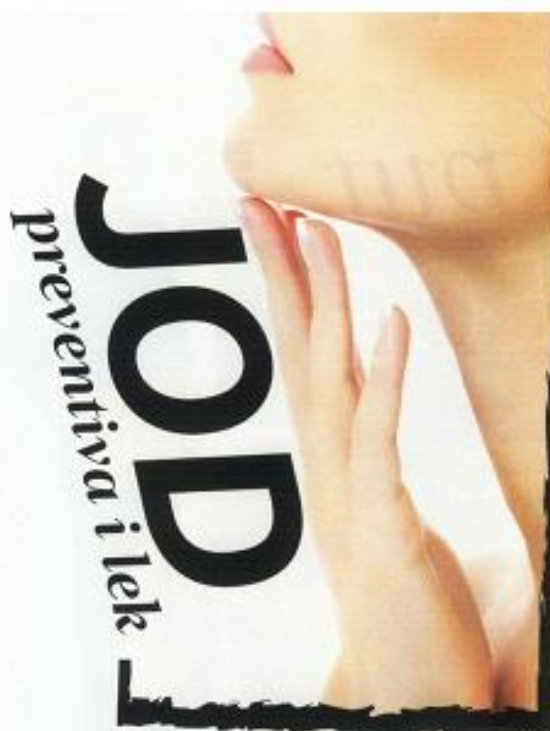


Foto Vladimir Šponić, Luka Šarac, Profimedia, Shutterstock

Dnevne potrebe za jodom su veoma male – oko 200 mikrograma za odraslog čoveka

Jod je jedan od 22 oligoelementa koji su od vitalnog značaja za normalan rast, razvoj i pravilno funkcionisanje ljudskog organizma. Pošto ne može da se proizvede, mora se unositi hranom. Jod igra važnu ulogu u normalnom funkcionisanju štitne žlezde, koja luči hormone T3 i T4, kontroliše gotovo svih metaboličkih procesa u telu.

promo **zdravlje**

Kada ga nema dovoljno

Nedostatak joda može dovesti do ozbiljnih problema, poput poremećaja rada štitne žlezde, depresije, smanjenja radne sposobnosti, pada koncentracije, gojaznosti, smanjenje plodnosti, grube i suve kože, preвременog porođaja, umora, zatvora...

Važna uloga u mnogim procesima

Metabolizam – jod utiče na lučenje hormona štitne žlezde, koji su odgovorni za kontrolu metabolizma. Brzina metabolizma utiče na funkciju mnogih sistema i organa, kao i na procese u telu, poput apsorpcije hrane, spavanja, pretvaranja kalorija u energiju.
Nivo energije – jod ima važnu ulogu u održavanju optimalnog nivoa energije u telu jer obezbeđuje efikasno iskorišćavanje kalorija ne dozvoljavajući da se deponuju u vidu sala.

Reproduktivni sistem i zdravlje bebe – jod obezbeđuje normalan razvoj reproduktivnih organa. Dovoljna količina joda kod trudnica od suštinskog je značaja za sprečavanje preвременog porođaja. Pritom je jod najvažniji za formiranje zdrave i razgranate neuronske mreže fetusa, a njegov nedostatak u trudnoći i tokom dojenja uzrokuje ozbiljne mentalne bolesti kod deteta, manji koeficijent inteligencije, poremećaj pažnje i hiperaktivnost, oštećenje sluha...

Jacanje imunog sistema – jod ima ulogu u neutralisanju slobodnih radikala. Neke studije su pokazale da štiti moždane ćelije od štetnog dejstva slobodnih radikala vezivanjem za masne kiseline u ćelijskim membranama. Na taj način ostaje manje prostora za štetno dejstvo slobodnih radikala.

Prevenција raka – verovatno najvažnija, pored uticaja na štitnu žlezdu, jesu antikancerogena svojstva joda. Neke studije su pokazale da se ćelije raka skupljaju kad im se ubrzi jod, čak može doći do njihove smrti i zamene zdravim ćelijama. Takođe, stanje obolelih se poboljšava nakon unosa joda. Rak štitne žlezde je daleko češći kod ljudi koji pate od nedostatka joda. U suštini, jod je i preventiva i lek za rak štitne žlezde.

Detoksikacija organizma – jod otklanja štetne materije kakve su fluori, olovo, živa, biološki toksini. Ima i određeno antibakterijsko dejstvo, naročito protiv *Helicobacter pylori*, koja izaziva infekciju želuca i koja je povezana s pojavom raka želuca.

JOD BLAGOTVORAN ZA VAŠE ZDRAVLJE

Krajem 20. veka pokrenuta je velika svetska kampanja za iskorenjivanje bolesti čiji je uzrok nedovoljan unos joda u čovečiji organizam. Primarni cilj bio je sprečavanje umanjene funkcije štitne žlezde (hipotireoidizma) i brojnih posledica po zdravlje, pre svega, umne i telesne zaostalosti kod dece. Paralelno s tim, pojavljuje se sve veći broj radova u kojima se dokazuje direktna povezanost dnevnog unosa joda i nastanka mnogo ozbiljnih bolesti usled njegovog nedostatka. Da jod ima jaka antibakterijska, antivirusna, antiparazitiska i antitoksična svojstva, odavno je poznato. Međutim, ista bolest koje prouzrokuje deficit joda znatno se proširila. Mnoga

istraživanja su dokazala da je nedostatak joda odgovoran za nastanak bolesti poput raka štitne žlezde, raka dojke, raka jajnika, fibrocističnih promena u dojke i mnogih drugih.

Kako uz veću količinu joda možemo postati zdraviji?

Jod je sastavni deo hormona štitne žlezde, čija su dva osnovna hormona tiroksin (T4) i trijodtironin (T3). Njihovu proizvodnju regulišu hormon hipofize tireotropin (TSH), koji je odgovoran za stimulaciju proizvodnje molekula važnih za transport joda u telu, takozvanih natrijum-jodid simportera (NIS). Bez adekvatnih nivoa ovih molekula, jod ne može ući u ćelije kojima je potreban.

Svaka žlezda u ljudskom organizmu zavisi od adekvatnog nivoa joda, potrebnog radi njenog optimalnog funkcionisanja. Nedostatak joda dovodi do neravnoteže endokrinog sistema. Adekvatna količina joda u organizmu obezbeđuje hormonalni balans, a samim tim i normalno funkcionisanje našeg organizma. Dr Guy E. Abraham navodi da je za normalan rad štitne žlezde neophodno 6 miligrama joda dnevno, dok je dojka potrebno oko 5 miligrama, te da preporučena dnevna količina joda od 0,15 miligrama dnevno nije dovoljna. Njegova preporuka je da se dnevna količina joda koji se unosi u organizam poveća na čak 13 miligrama dnevno.





Datum: 18.03.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

	Početak	Trajanje
Emisija	18.03.2016 06:30:00	150:00
Prilog	18.03.2016 08:27:00	3:10

Naslov: Porodični dan na Novosadskom sajmu

276

Subota je porodični dan na Novosadskom sajmu. Gost jutarnjeg programa bio je Eduard Župan iz novosadskog biciklističkog kluba koji je najavio biciklističku trku u subotu u 9 sati. Gost je napomenuo da je osveženje za mališane obezbedila kompanija Minaqua u vidu sokova i vode.





Datum: 19.03.2016 23:00

Medij: www.021.rs

Link: [http://www.021.rs/story/131295/FOTO-Guzvanjac-na-dečijoj-predstavi-Velika-zbrka-na-Novosadskom-](http://www.021.rs/story/131295/FOTO-Guzvanjac-na-dečijoj-predstavi-Velika-zbrka-na-Novosadskom-proleću)

Autori:

Teme: Minaqua

Naslov: FOTO: Gužvanjac na dečijoj predstavi "Velika zbrka" na Novosadskom proleću

770



Ogromna gužva bila je danas na dečijoj predstavi "Velika zbrka", koju su organizovali već tradicionalno Radio 021 i Kreativni studio "Čarolija" u okviru poslednjeg dana Novosadskog proleća. Roditelji su doveli decu svih uzrasta kako bi uživala u interaktivnom mjuziklu, u amfiteatru Spensa. Mališani su bili u prilici da se suoče sa stvarnim svetom i svetom bajki. Dečica su glavnim junacima, koji su zalutali u stvarni svet pomagala da se vrate u bajku, a da bi to uspela, imala su brojne "prepreke", od kojih je najveća veštica Greta. Posetioci su probali slatkiše i slaniše iz Grismelove radionice, različite vrste meda iz Medne ravnice, kolače Maestra Nikole, kao i džemove "Poljubac prirode". Nakon zaslađivanja, osvežili su se pićima koje je pripremila Minakva.021.rs





Datum: 19.03.2016
Medij: Novosadska TV
Emisija: Objektiv 19
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

	Početak	Trajanje
Emisija	19.03.2016 19:00:00	30:00
Prilog	19.03.2016 19:18:00	2:55

Naslov: Nagradna trka za školarce

2511

Spiker

U okviru Fishing showa na Novosadskom sajmu biciklistički klub Invicta bike je organizovao nagradnu promotivnu trku za školarce. N apojednim institucijama i ustanovama u Novom Sadu večeras na sat vremena isključena su svetla u okviru akcije Sat za našu planetu. U okviru Fishing showa na Novosadskom sajmu biciklistički klub Invicta bike je organizovao nagradu promotivnu trku za školarce. Učestvovala su sve novosadske osnovne škole sa preko 120 učenika. Najuspešnija škola na poklon je dobila bicikl dok su ostali najuspešniji učesnici nagrađeni medaljama i praktičnim nagradama.

Reporter

U cilju promovisanja aktivnog odmora kao i sportskog duha i biciklističkog sporta biciklistički klub neo invicta bike iz Novog Sada uzeo je učešće u Fishing showu na Novosadskom sajmu i za sve školarce osnovnog školskog uzrasta organizovao trku. Osnovna škola Nikola Tesla sa najboljim generalnim plasmanom nagrađena je biciklom vrednim preko 20 hiljada dinara.

Ivan Arpaš, biciklistički klub Invictabike

Novosadska biciklistička inicijativa nas je pozvala da promoviramo biciklizam u osnovnim školama a mi imamo klub biciklistički i pridružili smo se projektu da to zaživi an teritoriji Novog sada i šire. Ovo je prva promo trka Invicta bike Capriolo koji želimo da se održava svake goidne na sajmu. Veliki broj je učesnika ima 120 vozača. Hteli bi da se zahvalimo svim sponzorima koji su nam pomogli da se trka ostvari Minaqua, Capriolo koji nam je dodelio bicikl kao prvu nagradu osnovnoj školi u vrednosti od 22000 dinara.

Reporter

Sva deca sa bicikloma koja učestvuju u trci mogla su na sajam da uđu besplatno a za sve učesnike oezbeđene su zaštitne kacige. Pre same trke auto sportski klub Petromax obavio je kratku obuku svih učesnika i njihovih roditelja o bezbednoj vožnji biciklom. Za nagrade se borilo preko 100 učesnika osnovnih škola u uzrasnim kategorijama od 1.-8. razreda.

Sagovornik

Pobedio sam u 1. i u 2. razredu a u trećem sam bio drugi, i u trećem sam pobedio i sad sam prvi i zadovoljan sam.

Sagovornik

Zovem se Luka , Nikola Tesla sam škola. Sledeći put će valjda biti bolje.

Sagovornik

Čini mi se dobro, za razliku koji sam bicikl napredovao sam.

Sagovornik

Zadovoljan sam bio sam peti.

Sagovornik

Jako sam zadovoljan što sam drugo mesto i nadam se da ću biti prvo sledeće godine.

Sagovornik

Bio sam treći i nadam se da ću sledeće godine možda biti prvi.

Reporter

Danas je bio porodični dan na sajmu izložbe opreme za ribolov i aktivan boravak u prirodi dok je sutra poslednji dan sajma.





Datum: 23.03.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 645
Tiraž: 0



Naslov: Izvor prirodnog joda

Strana: 2

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

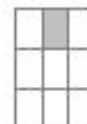
www.bbminacqua.com





Datum: 24.03.2016
Medij: Vesti - Frankfurtske vesti
Rubrika: Bez naslova
Autor: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 16
Tiraž: 0



Naslov: Nedostatak joda

Strana: 23





Datum: 24.03.2016
Medij: Srpski telegraf
Rubrika: Stil
Autori: Redakcija
Tema: Jod

Napomena:
Površina: 154
Tiraž: 0



Naslov: Jod za preporod zdravlja

Strana: 31

Jod za preporod zdravlja

Masovna upotreba pesticida u poljoprivredi i aditiva u prehrambenoj industriji negativno utiče na zdravlje čoveka. Već decenijama povećavaju se koncentracije teških metala i toksina u ljudskom organizmu koji dovode do novih i masovnih bolesti. Kako se spasti u vremenu kada sve više štetnih materija unosimo u naš organizam - svesno ili nesvesno?

Malo je poznato, nije u interesu profita pa se i ne reklamira, da je jod dokazano nezamenljiv element u detoksikaciji organizma. Redovno uzimanje joda u odgovarajućim količinama uvećava izlučivanje teških metala poput olova i žive, ali i ostalih otrovnih materija kao što su fluorid, bromid i hlorid.

Dugogodišnja istraživanja dr Braunstajna, Lin Farou i drugih nedvosmisleno potvrđuju da je nedostatak joda u organizmu direktno povezan sa rakom dojke, štitne žlezde,

jajnika, prostate i materice. Dugačka je lista bolesti koje se mogu uspešno lečiti jodom zahvaljujući njegovim antikanцерogenim, ali i protivupalnim, antivirusnim i antibakterijskim svojstvima. Zato nimalo ne čudi činjenica da je jod u 19. veku korišćen kao univerzalni lek.

Moderna medicina ga je sklonila u stranu, a na snazi je i dalje stara preporuka o dnevnoj dozi od 0,15 miligrama za prevenciju gušavosti. U međuvremenu je potvrđeno da je jod neophodan ne samo štitnjači već i svakoj živoj ćeliji organizma, a naročito mlečnim žlezdama. Prema dr Gaju Abrahamu, „nedovoljni unos joda prouzrokovao je više ljudske patnje i smrti nego dva svetska rata zajedno“!

Zato vodeći istraživači u ovoj oblasti preporučuju dnevni unos joda od 13 miligrama. Prirodni jod se obilato može koristiti iz plodova mora, riba i algi.





Datum: 27.03.2016
Medij: Dnevnik
Rubrika: Društvo
Autori: naručena objava
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 280
Tiraž: 0



Naslov: Dobra transformacija zdravља uz pomoć joda

Strana: 7

ПРЕВЕНЦИЈОМ МОГУ ДА СЕ СПРЕЧЕ ТЕШКЕ БОЛЕСТИ

Добра трансформација здравља уз помоћ јода

Сматрало се да је проблем недостатка јода у исхрани успешно искорењен у свету, међутим резултати недавно спроведених студија говоре другачије. Чак и у успешним економско развијеним земљама попут Аустрије и Енглеске, још увек постоји дефицит јода, јер је модеран начин живота, промене у исхрани и самом припремању хране довео до тога, да се јод губи из исхране, а примат преузимају токсини попут бромиди, пестициди и разни прехранбени адитиви, који успоравају па чак и заустављају његову апсорпцију.

Јод се у медицини користи хиљадама година. У 19. веку јод су изабрали за лек против тумора и агресивних болести непознатог порекла. Доказано је да јод има одлична антибактеријска, антипаразитска, антигливничка и антивирусна својства као и да је јод важан за превенцију рака дојке.

Јод је важан јер је он есенцијални микроелемент, што значи да је неопходан свакој ћелији у телу. Његову важност истичу и еволуционарни биолози, који сматрају да је конзумирање рибе и плодова мора, а тиме и апсорпција јода, одиграло важну улогу у развоју и еволуцији људског мозга. И данас медицина признаје да је недостатак јода посебно у првом тромесечју трудноће, главни узрок менталне ретардације, која може лако да се спречи, уз помоћ редовног дневног уноса јода. Такође, јод је саставни део хормона штитне жлезде, који утичу на све биохемијске процесе у организму. Једна од најважнијих улога ових хормона је регулација стварања нервних ћелија и формирање неуронске мреже. Развој мозга је најинтензивнији у интраутерином периоду и у првих неколико година живота.

Током прва три месеца ембрионалног развоја ствара се око два и по милиона нерних ћелија сваког минута. Умножавање, разгранчавање и међусобно повезивање, односно стварање неуронске мреже, наставља се током трудноће, као и након рођења до треће године живота. Због тога је управо у овом развојном добу редован дневни унос јода изузетно важан.

Дневна препоручена количина јода од стране СЗО износи 150 микрограма, а сва калкулација се темељи на потреби штитне жлезде за јодом како би се избегла гушавост. Дугачка је листа болести које могу успешно да се лече јодом, захваљујући његовим антиканцерогеним, али и противупалним, антивирусним и антибактеријским својствима.



Уз помоћ јода можемо да трансформишемо наше здравље на боље. Јод је саставни део хормона штитне жлезде. Два основна хормона штитне жлезде су тироксин (Т4) и тријодтиронин (Т3). Њихову производњу регулише хормон хипофизе тиреотропин (ТСХ). ТСХ хормон је одговоран за стимулацију производње молекула, који су важни за транспорт јода у телу, такозваних натријум-јодид симпортера (НИС). Без адекватних нивоа ових молекула, јод не може да уђе у ћелије којима је потребан. Свака жлезда у људском организму зависи од адекватног нивоа јода за њено оптимално функционисање.

Недостатак јода може да доведе и до неравнотеже ендокриног система. Адекватна количина јода у организму обезбеђује хормонални баланс, а самим тим и нормално функционисање нашег организма. Др Гај Е. Абрахам наводи да је за нормалан рад штитне жлезде неопходно шест милиграма јода дневно, док је дојкама потребно око пет милиграма, што значи да препоручене дневне количине јода од 0,15 милиграма дневно нису довољне. Препорука др Абрахама је да се дневне количине уноса јода у организми повећају на чак 13 милиграма дневно.

39633



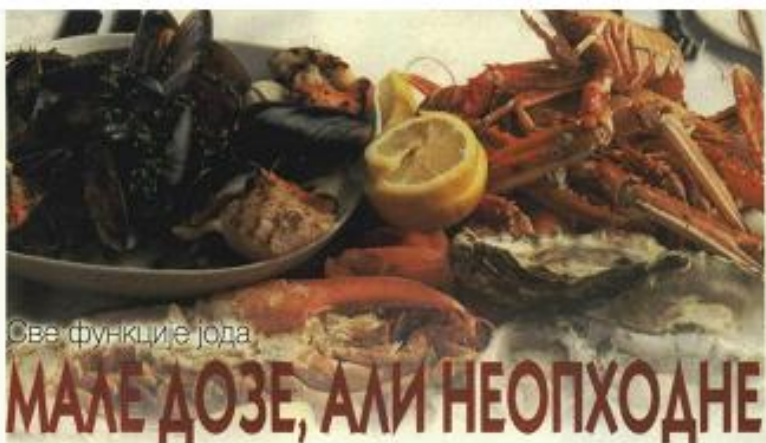
Datum: 29.03.2016
Medij: Ilustrovana politika
Rubrika: Viva
Autor: I. P.
Tem: Jod

Naslov: MALE DOZE, ALI NEOPHODNE

Napomena:
Površina: 394
Tiraž: 20000



Strana: 13



Овај олигоелемент је од виталног значаја за нормалан раст и развој људског организма. Не може да се произведе, него се мора храном уносити и то у врло малим количинама, али ако и оне изостану, то озбиљно може да угрози човеково здравље.

Јод игра веома важну улогу у нормалном функционисању штитне жлезде, која лучи hormone T3 и T4, а који контролишу готово све метаболичке процесе тела. Без јода, тироидни hormone не могу да буду синтетисани.

Овај олигоелемент такође има улогу у оптималном искоришћавању унетих калорија, чиме се спречава стварање масних наслага, а важан је и за уклањање токсина из тела и искоришћавање разних минералних материја, попут калцијума и силицијума.

Недостатак јода може довести до озбиљних поремећаја, пре свега до поремећаја рада штитне жлезде и гушавости, затим депресије, менталне ретардације, смањења радне способности, пада концентрације, великог добитка на тежини, смањења плодности, ризика од превременог порођаја, умора, затвора. У тежим облицима недостатка јода јавља се ментална ретардација, позната као ендемски кретенизам. Према подацима СЗО недостатак јода је један од водећих узрока менталне ретардације широм света.

Јод има велику улогу у јачању имуног система јер ефикасно неутралише слободне радикале и то тако што везивањем за масне киселине у ћелијским мембранама, оставља мање простора за штетно дејство слободних радикала.

Показао се и као врло ефикасан у лечењу фиброцистичне болести дојки коју карактерише формирање бенигних, болних кнжича, а резултати истраживања говоре да је далотоуран чак у око 65-70 одсто случајева. Одлично је средство за терапију циста на јајницима и синдрома полицистичних јајника.

Вероватно најважнија својства јода, поред његовог утицаја на штитну жлезду јесу његова антиканцерогена својства. Наиме, истраживања су показала да се ћелије рака скупљају

након што им се убризга јод, чак може доћи и до њихове смрти и затим малигне ћелије бивају замењене здравим. Тачан механизам овог дејства није познат, али студије су откриле ову позитивну везу.

Што се тиче рака штитне жлезде, показао се као неопходан у спречавању ове изузетно опасне болести. Студије су показале да оболели показују побољшање стања након уноса јода, а сама појава рака штитне жлезде је далеко чешћа код људи који пате од недостатка јода. У суштини, овај олигоелемент је и превентива и лек од свог облика канцера.

Треба још додати да јод отклања штетне материје из организма какве су флуориди, олово, жива, биолошки токсини, а има и одређено антибактеријско дејство, нарочито против бактерије *Helicobacter pylori*, која изазива инфекцију желуца и која је повезана са појавом малигнитета на овом органу.

И када је о лепоти реч, јод је неопходан за формирање здраве и сјајне косе и коже, здравих зуба и ноктију. Не само да повећава снагу фоликула, већ његов недостатак може довести до губитка длаке.

Како да обезбедимо довољне количине јода?

Присутан је у морским биљкама и животињама, укључујући шкољке, алге и друге плодове мора. Неке алге могу и да апсорбују јод из морске воде, што их чини значајним изворима ове вредне материје. Добро је да укључите у исхрану и конзервирану рибу попут сардине, туњевине, затим јастога, бакалар, иверак, харингу, смуђа, лососа, брандин и шампе. Такође и бели лук, пасуљ, блитву, сусам, соју, језграсто поврће, житарица, опанаћ... Јодира на со је значајан извор овог олигоелемента, а у неким земљама јод се додаје у тесто као стабилизујући агенс у пекарској индустрији. **И. П.**





Datum: 26.03.2016

Medij: TV Pink 2

Emisija: Zdravlje i Vi

Autor: Redakcija

Tema: Jod

	Početak	Trajanje
Emisija	26.03.2016 12:00:00	30:00
Prilog	26.03.2016 12:25:00	3:25

Naslov: Više od 60% joda u organizmu se nalazi u štitastoj zvezdi

1540

Jod je mineral koji se javlja u tragovima u organizmu, a neophodan je za normalan rast i razvoj. Oko 70-80% joda se nalazi u štitnoj (tireoidnoj) žlezdi. Jod je elemenat koji je potreban za stvaranje tireoidnih hormona (hormona štitne žlezde) trijodtironina i tetrajodtironina. Štitna žlezda preuzima jod iz krvi i ugrađuje ga u tireoidne hormone, koji se po potrebi oslobađaju u cirkulaciju. Tireoidni hormoni ispoljavaju svoje dejstvo u ciljnim organima i tkivima organizma. Nedostatak joda dovodi do hipotireoidizma – smanjenog nivoa hormona tireoidne žlezde. Simptomi ovog stanja uključuju umor, povećanje težine, suhu kožu, oseljivost na promene temperature (osećaj hladnoće). Kod odojčadi i dece hipotireoidizam može dovesti do zastoja u fizičkom i mentalnom razvoju. Mala napomena na pakovanjima kuhinjske soli da je taj najpoznatiji dodatak jelima jodiran prva je i, nažalost, često jedina informacija o jodu. Veoma mali broj ljudi zna šta to tačno znači i koliko je taj oligoelement bitan za funkcionisanje ljudskog organizma. Još manje njih je svesno da je jod neophodan za sazrevanje i razvoj mozga, nerava i moždanih struktura i da je njegov nedostatak najčešći pojedinačni uzrok psihičke zaostalosti u svetu. Deficit joda uzrokuje poremećaj rada štitaste žlezde, izaziva gušavost, smanjenje radne sposobnosti, malokrvnost, poremećaj rada srca, probleme u reprodukciji potomstva, prevremene porođaje, pad koncentracije i sposobnosti učenja, a najteža komplikacija koju izaziva nedostatak joda u organizmu je endemski kretinizam.





Datum: 30.03.2016
Medij: Svet-vip
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 680
Tiraž: 0



Naslov: MINAQUA

Strana: 36

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



MINAQUA

Samo takva!

www.bbminacqua.com

