





Datum: 02.08.2016  
Medij: Ruski doktor  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: Redakcija  
Temelj: Jod

Naslov: Deficit Joda

Naromena:  
Površina: 934  
Tiraž: 0



Strana: 32

## ПОД ЛУПОМ

## ИСХРАНА

# ДЕФИЦИТ ЈОДА У ОРГАНИЗМУ

**Како бисте избегли проблеме са штитном жлездом, сачували срце и нервни систему, редовно уносите јод путем исхране. Ово се посебно односи на жене, тврде руски доктори**

Већина нас чула је да јода још у детинству, када су нам родитељи мазали посеченог прсталахолиним аптечарским раствором. Пацијенти ендокринолога информисани су о томе много више, мада величина жеце је у току са изузетно важном темом: како и због чега настаје дефицит овог јединственог микроталента. Зато ћемо у овом броју говорити о важности јода за здравље и о томе зашто долази до његовог недостатка.

### НЕОПХОДАН ЕЛЕМЕНТ

Укапред ћемо се оградити – у овом тексту ћећи бити речи о овом јоду који користимо за спољашњу употребу и којим лечимо мање посекотине када спречавамо доспевање микроба у рану. Организам асимилује само соли јода, тзв. јодиде, а поставља се питање зашто су они тако важни. Кренемо редом. Штитна жлезда лучи хормон тироксин. Сам по себи, он је слабо активан, али у присуству јода претвара се у активни облик који утиче на многе процесе и размене материја у организму. Једнотаквије речено, јод представља нешто попут посредника између штитасте жлезде и размене одређених материја у телу. Проблем је у томе што жене чак и не сумњају на недостатак јода, будући да се она појављује масивира другим болестима.

### СИМПТОМИ ДЕФИЦИТА ЈОДА

Ако практимо статистике, свака шеста становница Србије (укључујући и децу) осећа недостатак јода. Притом, не знају баш све припаднице левешег пола како се испољава овај проблем:

- Када је упитању нервни систем, уочљиви су стазни умор и малакалост, раздражљивост, смањење радне способности, повећано

замараше, па чак и наступи депресија.

- Настају психичке тешкоће: слабљење памћења и пажње, жече се желе на слизавку способност за узину рад.
- Слабљење имунитета и отпорности на болести (укључујући инфекције). У случају изразитог дефицита јода, откривају се гинекологички проблеми: болести млечних жлезда, поремећај менструалног циклуса, бесплодност, повећан број побочних, рана климакс...
- Пати и срце (аритмija) и крвни судови долази до атеросклерозе, повишеног или смањеног притиска.

### Највеће јода садрже риба и морски плодови, а има ћа и у луку, бундевама, пикивицама и круцкама

Појављују се отоци испод очију, на рукама и ногама (дигертивни препрати не помажу).

- Ако се не почне са време с лечењем, настаје ризик од оболења штитне жлезде. На пример, проста нетоксична струма (увећање штитне жлезде без поремећаја у њеном раду). При увећању, она врши притисак на околне оргane изазвавши суви кашаљ.
- Јединим од симптома недостатка јода може се сматрати ставе коже. Она постаје сува, губи еластичност и добија вончесту нијансу.

### ЛАКШЕ ЈЕ СПРЕЧИТИ

Јод је потребно стално уносити. Лекари нападе да је неопходна и довољна количина од 120 до 150 мг на дан. Притом, одређена храна основније је и најбољи извор надокнаде јода, али немају увек син могућност да

### МОРЕ ЈЕ ВАЖНО

Морска сол садржи јод у својој природној структуре, па је лакше ју користити. Ако се у артиљерији што крупна зрака која нису чуло образују, такође било би идеално да додате на море. Осим купања у морској води, веома је корисно и да узиру ноготи каду, који је богат јодом.

дође до ње. Највећу количину јода садрже морски плодови: рибља масноћа, морске алге, риба (харинга, лист, морска пастрмка, бакалар, као и његова јетра), касијар. Требало би имати на уму да је производе богате јодом најбоље употребљавати у сировом облику или при минималној термичкој обради.

У исхрану би требало укључити месо, млечне производе, јаја, поврће (чикице, бундеву, патланџа, кромпир, купус, краставце, парадајз, зелену паприку, бели и црни лук, пасуљ) и воће (ананас, крушке).

Али ефекат се смањује у случају употребе производа који долазе из региона с дефицитом јода у ту. Јодирана со може да задовољи до 30% дневне потребе за јодом. Важно је знати да при грејању овај производ губи своја корисна својства, зато јодирану со треба додати у већ припремљену храну. Препоручена дневна потреба јесте 5–6 г. Обавезно обратите пажњу на рок употребе соли. Постоје два једињења јода у соли: јодна и јодат. Последњи може дуже да стоји и такво се може да се чува две године, док са јодидом може стојати само шест месеци.

### ПИТАЈТЕ ЛЕКАРА

Треба запитити да је једна ствар спречавање болести, а друга њено лечење. Ланац аптека нуди неколико препарата који надокнадују макак јода, али њихов избор мора бити у складу с препорукама лекара ендокринолога. Савим тим, производе који спречавају развијак струме треба применявати само под надзором ендокринолога. Чак ни додатке исхране на бази јода не би требало користити без контроле. Тип препарата и његово дозирање бирају се тек после детаљних анализа.







**Datum:** 02.08.2016  
**Medij:** Ruski doktor  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autor:** Redakcija  
**Teme:** Jod

**Naslov:** Deficit Joda

**Peromena:**  
**Površina:** 934  
**Tiraž:** 0



**Strana:** 32

## ИСХРАНА

## ПОД ЛУПОМ

### РЕЧ СТРУЧЊАКА:

#### ЈОД - БЛАГОТВОРАН ЕЛЕМЕНТ ЗА ЉУДСКО ЗДРАВЉЕ

Модерно доба донеко нам је мноштво промена – и позитивних и негативних. Учесталост озбиљних болести попут рака, разни здравствени поремећаји, као нове болести за које се тражи лек – представљају се следило савременог живота. Како се одбранити и сачувати од штетних утицаја који утичу на наши здравље? Као први предуслов доброг здравља наглашава се правилна исхрана. У бирању хамирница посебну пажњу треба обратити на заступљеност минерала, будући да њих лудски организам не може сам производити. Минерали су хемијски елементи са важним градивним и регулацијским функцијама. Осим тога, делују као активатори или систоиди ензима, хормона и црвених крвних зрница, а важни су и за функцију нервног система. Мало је оних који знају да посебно место у важности минерала заузима јод.

„Јод је саставни део хормона штитасте жлезде, који су неопходни за живот јер регулишу физички, ментални и полни раст и развој, а потребни су и за прилагођавање условима стреса”, каже др Славиша Даутовић, педијатар-ендокринолог. **Недостатак јода може озбиљно оштетити здравље у сваком животном добу.** Зависно од развојног периода и од тога колико дуго и у којој количини организму недостаје јода – испљајују се и болести. Најтеже последице јесу мозгдана оштећења, посебно ако јод недостаје у раним фазама неуралног развоја. Зато будуће маме треба да обрате пажњу на правilan унос јода у организам. Аудски организам добија јод из хране, а његова апсорпција одвија се у танком преву и зависи од оног што једемо. Тако, на пример купус, карфиол и кељ ометају његову апсорпцију, па је важно обратити пажњу и на избор хамирница које увосимо у организам. Јода има у млеку, јајима, разном поврћу... а највише у морској храни.

### ВАЖНОСТ ЈОДА У ТРУДНОЋИ

Стварање првке неурона почње у трим недељама развоја фетуса, а за то је јод најважнији прекрштени извор. Што је „нервна мрежа разградњатија“, то је боље памћење, концентрација, интелигенција и учење. Зато је оптималан унос јода веома важан у трудноћи, током дојења и у највишем добу. Бебин мозак почине се стварати много раније него штитна клемза. То значи да је беба у самом почетку, када је изражено стварање мозжана, структура, потпуно зависна од хормона које преход постепене добија од мајке. Ако мајка у трудноћи не узима довољно јода, може се осећати сасвим добро, али због тога мање хормона штитне жлезде доспева до њене бебе. Деца која никада добијала довољно јода у време најбрже раста и развоја (од зачећа до треће године живота) имају слабије интлектуалне способности него ако би имала да су добијала довољне количине јода. Најосетљиви период за деловање јода на дозвој мозга јесте друго тромесечје трудноће, кад се стварају ћелије коре великог мозга и базалних ганглија, а развој мозга јод узек зависи од количине хормона штитне јоде и начином млеку директно зависи да ли беба добија довољно овог драгоценог елемента.





Datum: 03.08.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNOG RASTVORENOG JODA

Napomena:  
Površina: 667  
Tiraž: 0



Strana: 17

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 08.08.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Sport

Autor: J. Galić

Temelj: Minaqua

Naslov: U znaku Kristijana Mesaroša

Naromena:

Površina: 407

Tiraž: 0



Strana: 24

ЗАВРШЕН ИТФ ФЈУЧЕРС НА ТЕНИСКИМ ТЕРЕНИМА СЦ МЕРИДИНА

# У знаку Кристијана Месароша

Хрватски тенисер Кристијан Месарош победник је ИТФ фјучерса (наградни фонд 10.000 долара), који је протеклих седам дана одржан на теренима Спортског центра Меридиана у Новом Саду. Месарош је, као други носилац, у финалу био

сет, док је у другом било много лакше – рекао је Месарош, који је пре фјучерса на Меридиани освојио и турнир у Сомбору.

Према његовим речима отказао је учешће на турниру ТК Војводина, који почине данас у

мова. Редом је побеђивао Хрвата Домагоја Биљешка (6:0, 6:1), Сребе Дејана Катића (6:1, 6:0) и Петра Чонкића (6:0, 6:2), да би му мало већи отпор у полуфиналу пружио четврти носилац, Италијан Антонио Месара (6:3, 6:1).

континуитету. Остварио је запажене резултате, стигавши до полуфинала у Брчком и Ношаковом, као и до другог кола у Сомбору и у Новом Саду.

– Ово је до сада најачи турнир на Меридиану у последњих седам година, где су услови за игру и смештај подигнути на изузетно висок ниво. У полуфиналу су играла четири најбоља тенисера, а у финалу прва два носиоца, који су били 180. (Месарош) и 236. (Линцер) бодова на АТП листи. У финалу је виђен изузетно озбиљан челиџер меч, што се ретко виђа на нивоу фјучерса – истакао је ИТФ супервизор Владимира Ерг.

Директору турнира Срђану Јаковини пријају добре оцене за организацију супервизора и тенисера.

– Потрудили смо се да такмичарима из преко 20 земаља света обезбедимо максималне услове, како у квалификацијама, тако и у главном турниру. Успели смо да, и поред тешке ситуације у друштву, обезбедимо наградни фонд од 10.000 долара захваљујући нашим спонзорима, које је предводила Минаква. Већ следеће године, наградни



Кристијан Месарош

бољи од првог фаворита, Аустријанца Мајкла Линцера (7:5, 6:2), чиме је освојио 18 АТП бодова, осам више од финалисте, пекар и новчану награду од око 1.100 долара.

– Финални меч је био неизвестан од почетка до краја. Познат ми је био његов стил игре, пошто смо играли два-три пута пре неколико година. Знао сам да сми зависи од мене. Први сет сам почeo лоше, Линцер је повео 4:2 и имао лопту за 5:2. Захваљујући срећи и храбрости, успео сам да се изборим за преокрет са противником, али и ветром, освојим први

Новом Саду, пошто жели да сви што боље припреми за смај у Падови (25.000 долара).

Месарош је имао прилично лак пут до финала, ако се изузме меч осмине финала са бразицем, титуле Италијаном Александром Луизијем (7:4, 6:2, 6:2). Редом су падали наши тенисери Борис Бутулија (6:1, 6:1), Миомир Кецимановић (6:1, 1:0 - предаја) и у полуфиналу тренинг носилац, Аустралијанац Кристофер Оконел (6:3, 6:3).

И други финалиста Линцер је био веома убедљив на турниру, дозволивши ривалима до финала да му узму само осам ге-

отово је до сада најачи турнир на Меридиану у последњих седам година, где су услови за игру и смештај подигнути на изузетно висок ниво. У полуфиналу су играла четири најбоља тенисера, а у финалу прва два носиоца – рекао је ИТФ супервизор Владимира Ерг.

На Меридијанском фјучерсу у главном жребу се нашло 11 наших тенисера, где треба издајити наду и велики потенцијал Миомира Кецимановића, који је због повреде леђа предао меч у другом сету Месарошу, од кога је изгубио и у Сомбору. И Милан Дринић је показао озбиљан тенис, који игра добро у фонд на нашем турниру биће 15.000 долара. Драго ми је и да је на терену све прошло у најбољем реду, до полуфинала су стигла четири носиоца, што говори о томе да је квалитет пресудио, док су победници одлучивали нијансе – рекао је Јаковина.

J. Галић





Datum: 08.08.2016  
Medij: Agrobižnis  
Rubrika: Stočarstvo  
Autors: Aleksandar Bikar  
Teme: Jod

Naslov: PRIMENA JODA U PČELARSTVU

Napomena:  
Površina: 366  
Tiraž: 0



Strana: 21

## PČELARSTVO

Aleksandar Bikar

# PRIMENA JODA U PČELARSTVU

Sve eventualne dobre i loše posledice primene joda u pčelarstvu snose sami pčelari koji ga upotrebljavaju, jer za sada nema zvaničnih naučnih preporuka po tom pitanju. Jod ipak preporučuju mnogi stručnjaci, a mnogi pčelari se hvale solidnim rezultatima koje postižu, među njima i Aleksandar Bikar.

Pravilna upotreba povidon joda treba da se sprovodi SAMO na sledeći način.

- Povidon jod (30 ml 10-procentnog povidon joda rastvorenog u 1 litru destilovane vode) u zimskom periodu, kada su pčele u košnici, može se koristiti samo kao tretman maglom sve dok temperatura spoljnog vazduha ne pređe 15°C. Pre tretmana zimi, rastvor treba zagrejati na 20–25 stepeni.
- Isti takav tretman maglom treba koristiti leti prilikom svakog pregleda pčela kada se primeti da su pčele „lenje”, odnosno da se usporeno kreću ili, i pored dobre pače, slabo izleću.
- Kada spoljna temperatura u martu pređe 15°C, treba uraditi četiri tretmana sa razmakom od minimum 4 ili optimalno 7 dana.
- Drugi takav tretman povidon jodom treba uraditi počevši od sredine septembra.
- Kupljeni povidon jod u originalnoj ambalaži treba čuvati u tamnom i hladnom prostoru. Nema potrebe za čuvanjem u frižideru.
- Rastvor povidon joda može se upotrebjavati najviše 3 dana od dana njegovog pravljenja, jer se radi o aktivnom jodu koji je osetljiv na sunčevu svetlost. Ostatak posle tretmana može se sipati u pojilicu.

Rastvor povidon joda može se koristiti samo kao tretman maglom



Izuzetno, može se napraviti i rastvor od 40 ml povidon joda sa 1 litrom destilovane vode.

Takav rastvor koristi se samo jednom, kada su u svim košnicama na pčelinjaku zaprljani okviri, da bi se spasilo što se spasti može. I ovaj tretman se sprovodi samo kao tretman maglom. U protivnom može se desiti da pčele napuste košnicu i usled niske temperature stradaju van nje jer se ohlade i ne mogu se vratiti unutra.

Sve gore navedeno je višegodišnje iskustvo potvrđilo kao ispravan način suzbijanja posledica nozeme u pčelinjim društvima koja redovno sva prezimljuju u dobrom stanju.

Za informacije o nekim drugim koncentracijama rastvora povidon joda i/ili njegovom mešanju sa sirupom ili pogačama mogu samo ponoviti: **povidon jod je AKTIVNI jod i svako drugo mešanje radi se na sopstvenu odgovornost.**





Datum: 10.08.2016  
Medij: Hrana kao lek  
Rubrika: Tema broja  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Naslov: JOD ZA VAŠE ZDRAVLJE

Napomena:  
Površina: 186  
Tiraž: 0



Strana: 23

## JOD ZA VAŠE ZDRAVLJE

Moderno doba donelo nam je veliki brojne promene, što pozitivne što negativne. Uznapredovala tehnologija olakšava našu svakodnevnicu, povećava profit, ali sve to ima i svojih negativnih strana. Nažalost, većina njih odnosi se na ljudsko zdravljie. Sve veći broj obolelih od ozbiljnih zdravstvenih poremećaja, kao što je rak, te pojava novih bolesti za koje se traži lek, predstavljaju ogledalo savremenog života. Kako se odbraniti i sačuvati od štetnih uticaja koji utiču na naše zdravljie?

### VAŽNOST PRAVILNE ISHRANE

Kao prvi preuslov dobrog zdravlja naglašava se pravilna ishrana. U biranju namirnica vrlo je važno naglasiti da posebnu pažnju treba обратити na zastupljenost minerala, pošto ljudski organizam ne može sam da ih proizvodi. Minerali su hemijski elementi s važnim graviranim i regulacijskim funkcijama. Osim toga, deluju kao aktivatori ili sastojci enzima, hormona i crvenih krvnih zrnaca, važni su i za funkciju nervnog sistema. Malo je onih koji znaju da kad je o važnosti minerala reč posebno mesto zauzima jod. "Jod je sastavni deo hormona štitaste žlezde koji su neophodni za život, jer regulišu fizički, mentalni i polni rast i razvoj, a neophodni su za prilagodavanje na stres." (dr Slavica Dautović, pedijatar-endokrinolog)

### ŠTITI NERVENI SISTEM

Pored pomenutih funkcija joda u našem organizmu, važno je pomenuti i to da ovaj element u tragovima ima veliku važnost u stvaranju nervnih struktura i inteligencije. Nedostatak joda može ozbiljno ugroziti zdravlje u svakom životnom dobu. Zavisno od razvojnog perioda, vremena trajanja i stepena nedostatka joda, javljaju se i razni zdravstveni poremećaji. Najteže posledice su moždane oštecenja, posebno ako jod nedostaje u ranim fazama neuralnog razvoja. Zato bi buduće mame trebalo da obrate pažnju na pravilan unos joda u svoj organizam. Treba znati i to da kupus, karfiol i kelj ometaju apsorpciju joda, zato je važno обратити pažnju i na izbor namirnica koje unosimo. Jod se nalazi u mleku, jajima, raznom povrću, a najviše je zastupljen u morskoj hrani.





Datum: 16.08.2016

14:01

Medij: palo.rs

Link: <http://www.palo.rs/zena-bebe/vaznost-joda-za-zdravlje/1907493/>

Autori: www.svesti.com

Teme: Jod

Naslov: Važnost joda za zdravlje

945



Najveće količine joda se skladište u štitnoj žlezdi. Uz pomoć joda štitna žlezda proizvodi tiroidne hormone koji su neophodni za pravilno funkcionisanje svih ćelija u organizmu. Esencijalan je za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije u prve tri godine života.

Iako se već par decenija kuhinjska so jodira u većini država, procenjuje se da od nedostatka joda pati čak trećina svetske populacije. Nedostatak joda može da izazove gušavost, kao i određena karcenogena oboljenja. Deca su naročito osetljiva na nedovoljnu količinu joda u organizmu, a posledice mogu da budu mnogo veće i dugotrajnije nego kod odraslih. Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Nedostatak joda je glavni uzrok oštećenja mozga u detinjstvu. U značajnim fazama razvoja može da rezultira u...





Datum: 17.08.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:  
Površina: 669  
Tiraž: 0



Strana: 36

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 17.08.2016

07:29

Medij: vinoifino.rs

Link: [http://www.vinoifino.rs/novosti/novost\\_voda\\_u\\_vinu\\_vinski\\_magazin\\_vino\\_i\\_fino\\_254](http://www.vinoifino.rs/novosti/novost_voda_u_vinu_vinski_magazin_vino_i_fino_254)

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: VODA U VINU?

3125

Špricer, za ili protiv? Odgovor su pokušali da daju novinari i somelijeri okupljeni na degustaciji špricera u Sremskoj Kamenici

Verovatno prva zvanična degustacija špricera sa ocenjivanjem mineralnih voda, održana je juče u restoranu "Vila Milana" u Sremskoj Kamenici. Ovaj nesvakidašnji vinski događaj organizovalo je novosadsko udruženje "Žene i vino". Prezreni, ali veoma popularni napitak, ovog puta pravljen sa vinom Sevdah 2015 vinarije Aleksić, isprobalo je devet somelijera i novinara, a kao najbolja voda za špricer pokazala se "Minakva".

Odmah se nameće pitanje: Špricer, za ili protiv? Pa, zavisi kako temi pristupite. Poenta špricera je da vas osveži vrelih letnjih dana i večeri, a da pritom unesete izvesnu količinu alkohola, dovoljnu da vas razgali za uživanje sa prijateljima, a opet prijatno razblaženu da to druženje učini dužim i opuštenijim bez neželjenih posledica. U tu svrhu svakako nećete koristiti velika bela vina. Umesto toga, treba odabratи kvalitetno, zdravo ali tehnološki jednostavno vino, po mogućnosti s dozom mineralnosti i osvežavajućim kiselinama. Jednostavnije vinifikovana graševina ili italijanski rizling se nameću kao idealni sadruzi sode u čaši, ne prelazeći cenovni prag od pet evra po boci, pa i znatno manje. A pored "low cost" uvoznih vina, polako se na tržištu pojavljuju i i prve, domaće etikete u ovom segmentu. Jedna od njih je i "Sevdah" vinarije "Aleksić", kupaža sovinjon blana i smederevke koja se od nedavno može kupiti i u litarskoj boci.

Nekoliko flaša je vinarija ljubazno ustupila udruženju "Žene i vino", koje je odlučilo da u novootvorenom restoranu „Vila Milana" u Sremskoj Kamenici upriliči u ovim krajevima nesvakidašnji eksperiment - degustaciju špricera. Okupljeno je devet somelijera i novinara, pred koje je postavljen zadatak da na slepom testiranju utvrde sa kojom od šest izabranih mineralnih voda se ovo vino najbolje slaže. Znali smo koje vino pijemo ali su vode ostale pod velom tajne do samog kraja i jedino što nam je bilo poznato je da su sa vinom pomešane u strogo ravnopravnom odnosu pola-pola. Rezulat je bio da je ionako bleđa žuta boja "Sevdaha" gotovo potpuno izbelela, te smo se u ocenjivanju okrenuli tome koliko i na koji način voda menja miris, ukus i njegovu postojanost u ustima te, naravno, kvalitetu mehurića mineralne tekućine u čašama.

Kada smo napokon saznali koje smo vode mešali s vinom, ispostavilo se da je ubedljivo trijumfovala novosadska voda "Minakva", koju su sledili "Knjaz Miloš", kafanska sifon soda, "Vrnjci", "Heba" i tek na kraju „Karadordje".

Vredi li špricer ili je to blasfemija prema vinu? Špricer je kod nas kolateralna žrtva loših srpskih vina u decenijama za nama. Mnogi su imali jednako loše mišljenje i o rozeu, pa ga danas obožavaju i pronašli su mu svrhu. Ili, kako bi to rekao jedan naš vinski znalac: "Ne pada mi na pamet da kraj reke, družeći se s ribarima, dekantiram odležali kaberne. To je besmisleno jer tako ne bih mogao da uživam u tim vinima na pravi način, ali zato, pošto retko pijem pivo, u takvim prilikama rado napravim osvežavajući špricer u velikoj čaši".

AddThis Sharing Buttons





Datum: 17.08.2016 07:29

Medij: www.topsrbija.com

Link: [http://www.topsrbija.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6856:izabrana-najbolja-](http://www.topsrbija.com/index.php?option=com_content&view=article&id=6856:izabrana-najbolja-)

Autor: Redakcija

Teme: Minaqua

Naslov: Izabrana najbolja mineralna voda za špricer

4624

Da li je greh mešati vino sa vodom? Na to pitanje pokušala je da odgovori grupa beogradskih i novosadskih novinara i blogera, učesnika u nesvakidašnjoj, pre svega jedinstvenoj degustaciji - biranja najbolje mineralne vode za špricer.

Kao organizatori ovog događaja potpisano je Udruženje „Žene i vino”, kao i Dragana Mladenović, vlasnica Vile „Milana” u Sremskoj Kamenici, gde je degustacija održana. Glavni krivac za ovo „upoznavanje” bili su sestre Aleksić, vlasnice Vinarije „Aleksić” iz Vranja, čija se vina nalaze na vinskoj karti ovog etno domaćinstva.

Specijalno za ovu priliku Vinarija „Aleksić” je donirala nekoliko boca vina "Sevdah" (Sauvignon Blanc i Smederevka), u litarskom pakovanju, identično onom koje se prodaje u buteljci, pod ovim imenom. Razlika je jedino u ceni (1l košta 240 din). Pomoći pri spravljanju špricera, pružile su domaće mineralne vode: "Karadžorđe", "Vrnjci", "Heba", "Minakva", "Knjaz Miloš" i soda voda. Degustaciju je vodila mr Mirjana Maksimović, predsednica Udruženja „Žene i Vino”. Ona je iskoristila priliku da kaže nešto o ovom nekada jako popularnom piću u našim krajevima.

Špricer (od nemačke reči spritzen, što znači prskati) može biti Lalinski (pola vino, pola soda), Gospodski (vino i voda u odnosu 2:1), Hosszú lépés ili dugi korak (vino i voda u odnosu 1:2), Šoferski (u odnosu 1:3), Alaski (sa 13 kapi sode), Sremačka kontra (odnos 1:1 ali se prvo sipa soda), Kontra-admiralski (čisto vino, a voda se samo gleda), koji je sličan Francuskom (kada se čaša napuni vinom, a soda uštrca pod sto). U Rumuniji se pije šprič de vară ili letnji špricer (1/3 belog i 2/3 sode). U Hrvatskoj i Sloveniji se pije gemišt, u Dalmaciji bevanda, kada se vino meša sa običnom vodom.

Zlobnici kažu da je moda pravljenja špricera nastala usled loših, kiselih vina točenih u gostionicama u vreme Austro-Ugarske monarhije, ali mešanje vina i vode praktikovalo se još u antičko doba. U staroj Grčkoj varvarima su smatrani oni koji su pili čisto vino. U to vreme „božanska pića” su pored visokog sadržaja alkohola (i do 18%) i visokog stepena slasti, bila puna raznih mirisa, pa ih je jedino razblaživanje sa vodom moglo učiniti prihvatljivim. Danas grčka Recina i španska Sangria vuku svoje korene iz stare Grčke.

Sa ciljem biranja najbolje vode za špricer, po principu slepe degustacije, prisutni su na osnovu ocene za boju, miris, ukus, kvalitet mehurića i postojanost ukusa, pet špricera (i jedan kontrolni), doneli jednoglasnu odluku.

Pohvaljena je organizacija događaja, kao i idealan izbor vina za ovu priliku, uz napomenu da vino ne bi trebalo mešati sa vodom, sve dok ne popravlja njegov ukus. Ali onda se postavlja pitanje, kakvo je to vino koje voda „popravlja”. Zaključak se sveo na to da je život kratak da bi se trošio na loše vino, a kamoli ono pomešano sa vodom.

Mogla su se čuti i druga mišljenja za i protiv ovog pića.

Igor Luković, urednik časopisa "Vino&Fino", koji je bio sprečen da prisustvuje ovoj degustaciji, poslao je poruku sledećeg sadržaja: "U špriceru nema ama baš ničeg pogrešnog. Ako možemo da pravimo koktele sa viskijem, sa rumom ili čak konjakom - što danas promovišu i sami proizvođači konjaka, zašto u određenim prilikama ne bismo mogli da napravimo i koktel sa vinom, u ovom slučaju špricer? Naravno, za takvo piće nećemo koristiti velika vina i pićemo ga u određenim okolnostima. Meni lično ne pada na pamet da na livadi, dok sa prijateljima pečem roštilj i jurim za loptom, vrtim Ridlovu čašu sa Šablijem (Chablis) ili da pored reke, družeći se sa ribarima, dekanterim neki odležali Cabernet. To je besmisleno, jer u tim vinima ne bih mogao da uživam na pravi način. U takvim i sličnim prilikama rado sebi napravim osvežavajući špricer, u velikoj čaši, pošto pivo retko pijem. Naprosto, to je tradicionalno piće na bazi vina koje je sasvim legitimno i samo teška snobovština može da ima nešto protiv. Naravno da je ono izvan kanonizovane vinske kulture, ali, ponavljam, sasvim je legitimno osvežiti se dobrim špricerom u nekim prilikama."

Veliki mađarski filozof, Bela Hamvaš je u svojoj vinskoj Bibliji: „Filozofiji vina” o špriceru pisao: „Mlado seksardsko nikada ne mešaj, ali staro nikada ne pij čisto ako ne želiš svoju propast.”

Zakleti protivnik špricera je prof. dr Slobodan Jović, naš najveći pesnik o vinu i ljubavi, koji ga naziva „bogohulnim kvazi-pićem”, čvrsto se držeći premise: "Voda za obraz, vino za dušu!" Kako god, ovo je bilo jedno lepo iskustvo, na prijatnom mestu za ovakve susrete, uz opušteno druženje vrsnih poznavalaca i ljubitelja vina. A da bi špricer opet postalo opšteprihvaćeno piće, biće potrebno da prođe još dosta vremena.





Datum: 20.08.2016  
Medij: Večernje novosti  
Rubrika: Doktor u kući  
Autor: Redakcija  
Temelj: Jod

Naslov: JOD - Činjenice koje vam mogu promeniti život

Parometar:  
Površina: 224  
Tiraž: 165227



Strana: 20

# JOD - чињенице које вам могу променити живот

**C**ОБЗИРОМ на невероватну способност коју јод има у јачању нашег здравља и зато што побољшава квалитет живота, требало би више пажње посветити бенефитима овог хемијског елемента.

Јод је неопходан свакој ћелији у нашем телу. Медицина јод и његова једињења већ десетијама познаје по одличним антибактериолошким, антипаразитским, антигљивичним и антивирусним способностима, а према најновијим истраживањима, важност његовом значају додаје чињеница да јод делује и превентивно против рака.

Dr Brownstajn, један од водећих истраживача о јоду и његовом доприносу целокупном здрављу људског организма, наводи, да свака жлезда у телу зависи од адекватног ни-

воја јода како би правилно могла да обавља своју функцију. С друге стране, недостатак јода доводи до дисбаланса ендокриног система, који последично активира низ негативних процеса у нашем телу. Иако се сматра да јода има доволно у људској исхрани и да је недостатак јода искоренећен услед увођења обавезног јодирања соли, подаци, ипак, говоре другачије.

Како тврди Lin Fergos, ауторка књиге „Јодна криза“, само 10% јода из соли се у најбољем случају апсорбује у телу. Треба нагласити да се дуготрајним стањем соли овај драгоцен елемент губи, испарава. На дефицит јода у великој мери у данашње време утичу и исхрана и начин живота. Гоитрогени су супстанце које спречавају апсорцију јода и везују се за исте рецепторе као и

јод. Међу такве супстанце спадају бромиди, који се данас у великој количини налазе у пекарским производима, или поврту путем кеља и карфиола, који ометају штитну жлезду да апсорбује јод.

Препоручени дневни унос јода је 150 микрограма за одрасле особе, док се трудницама и дојильама препоручује унос чак до 300 микрограма.

Да ли због намерног неразумевања окружења благотворног деловања јода на здравље људи или слабе информисаности, јод је гурнут у страницу. Остаје и даље познат само као добро дезинфекцијено средство које се и дан данас користи. Модерна медицина би ипак требало да усвоји нове корисне биолошке формулатије када је у питању јод, да би се прошириле његове благодети.





Datum: 21.08.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Društvo

Autor: Redakcija

Temelj: Jod

Naslov: Jod čuva naše zdravlje

Naromena:

Površina: 612

Tiraž: 0



Strana: 7



НЕДОВОЉАН УНОС ЈОДА ПОВЕЗУЈЕ СЕ СА НАСТАНКОМ ОЗБИЉНИХ БОЛЕСТИ

## Јод чува наше здравље

Многи у једном уникатном скочине у којем се налази Јадрански мор Јадрански мор је јединствен јер се на њему врши једна од највећих биолошких процеса на планети: у оквиру јадранског басена живе и окупљају се сви речни и морски животињи, а јадранско море је и јединствен резерват природе на свету. Јадранско море је уједно и јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Еко-туризам је највећи растући сектор пословне економије у Јадранском мору, а Јадранска обалска промишљају да ће и у будућности саставити јадрански морски туризам у оквиру свакодневног живота. Јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јадранско море је уједно и јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јадранско море је уједно и јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јадранско море је уједно и јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

утицај на кардиоваскуларни систем. Прогоручни дивљи јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

регулацији хормонских тирокротина (TSH). Јод је одговоран за стимулацију производње молекула, које су важни за транспорт јода у тело, тај називају се јодрећи јодици, симподерија (MS). Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.

Многима, у тим 150 нанограма јоду дурукује ће да се среће у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела. Јод је јединствени минерал који се налази у јадранском мору, а јадранско море је јединствен ресурс за опоравак и обнову квалитета људске тела.





Datum: 21.08.2016 10:01  
Medij: www.vaseljenska.com  
Link: <http://www.vaseljenska.com/vesti-dana/vaznost-joda-za-zdravje/>  
Autor:  
Teme: Jod

Naslov: Važnost joda za zdravlje

2355



Jod je esencijalni mikroelement koji se u organizam unosi hranom i vodom. Najveće količine joda se skladište u štitnoj žlezdi. Uz pomoć joda štitna žlezda proizvodi tiroidne hormone koji su neophodni za pravilno funkcionisanje svih ćelija u organizmu. Esencijalan je za normalan rast i razvoj dece, a pre svega za normalan razvoj centralnog nervnog sistema i inteligencije u prve tri godine života. Iako se već par decenija kuhinjska so jodira u većini država, procenjuje se da od nedostatka joda pati čak trećina svetske populacije. Nedostatak joda može da izazove gušavost, kao i određena karcinogena oboljenja. Deca su naročito osetljiva na nedovoljnu količinu joda u organizmu, a posledice mogu da budu mnogo veće i dugotrajnije nego kod odraslih. Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) čak tvrdi da postoji jasna veza između nivoa joda koji žena ima tokom trudnoće i kasnije inteligencije deteta. Nedostatak joda je glavni uzrok oštećenja mozga u detinjstvu. U značajnim fazama razvoja može da rezultira u mentalnoj zaostalosti, gluvoći, zakasnelom fizičkom i kognitivnom razvoju. IQ osoba koje nemaju dovoljno joda može da bude i za 15 bodova niži. Preporučena dnevna doza joda za odrasle osobe iznosi 150 mikrograma (za trudnice i dojilje skoro 300 mikrograma). Jedna činjenica se često ne uzima u obzir a to je sve veća izloženost modernog čoveka takozvanim goitrogenima - supstancama koje ometaju funkciju tiroidne žlezde tako što se vezuju za iste receptore kao i jod. Jedan od njih je bromid, koji se između ostalog nalazi u pesticidima, nekim pecivima, lekovima kao i pastama za zube i tečnostima za oralnu higijenu. Prema rečima Dr Ranka Rajovića, osnivača i prvog predsednika MENSE Srbije i autora NTC programa koji se primenjuje u 20 država Europe, već samom ishranom može mnogo toga da se promeni i da se utiče na pravilan rast i razvoj. Ovo se naročito odnosi na period trudnoće i najranijem periodu života deteta. Zato je veoma važna edukacija roditelja i budućih majki, jer intezivan period razvoja mozga tokom trudnoće i prvih nekoliko godina života je jako osetljiv na promene koje dolaze iz spoljašnje sredine. Posebno je važno napomenuti da genetika predstavlja potencijal, a kako će se genetika ispoljiti zavisi od okruženja i tu se vidi značaj ishrane i mikroelemenata koji utiču na razvoj moga, a tu jod zauzima važno mesto. B92





Datum: 24.08.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

Napomena:  
Površina: 680  
Tiraž: 0



Strana: 36

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)





Datum: 25.08.2016  
Medij: SAT plus  
Rubrika: Bez naslova  
Autor: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: NAVAK

Napomena:  
Površina: 691  
Tiraž: 50000



Strana: 2



PLATILI STE  
OBAVEZNO OSIGURANJE?

AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD  
OTVARAMO KAPLJE ZA VAS?

## »»» JAVITE NAM BROJ POLISE BEZ VAUČERA, BEZ PROCEDURA DOĐITE NA BESPLATAN PROGRAM DOZVOLA PLUS\*

\* ili ustupite svoje mesto članu porodice

### Veliki trening uz kasko <<

Oni koji imaju **kasko polisu osiguranja DDOR Novi Sad u centru NAVAK** mogu **besplatno da pohađaju Početni III Intenzivni trening**. Potrebno je da se sa polisom obratite jednoj od poslovnica DDOR Novi Sad i zatražite vaučer za besplatan trening.



Detaljnije o  
treninzima na  
011/718-02-42  
[www.navak.rs](http://www.navak.rs)

## DDOR Novi Sad i NAVAK za veću bezbednost svih građana Srbije!



**NAVAK**  
NACIONALNA VOZAČKA AKADEMIIA  
U PARTNERSTVU SA



ZAHVALUJEMO NA PODRŠCI





Datum: 25.08.2016 03:28  
Medij: www.dnevnik.rs  
Link: <http://www.dnevnik.rs/novi-sad/tradicionalni-maskenbal-gradske-biblioteke>  
Autor: Minaqua  
Teme: Minaqua

Naslov: Tradicionalni maskenbal Gradske biblioteke

1585



Tradicionalni 15. maskenbal Gradske biblioteke u Novom Sadu, koji organizuje Dečje odeljenje, počeće u petak u 18 časova, ispred centralne zgrade Biblioteke (ugao Dunavske i Gimnazijske ulice), a „Sva deca sveta“ tema je ovogodišnjeg maskenbala. U žiriju maskenbala su urednica promo-izdanja Srpskog narodnog pozorišta - sektor Programska delatnost mr Ivana Ilić Kiš i bibliotekarka Dečjeg odeljenja Narodne biblioteke „Jovan Popović“ iz Kikinde Ljiljana Markovljev. U programu će učestvovati autorka knjige „Sa decom oko sveta“ Tatjana Rodić, animatorka Olja Zolja, solistički izvođači Ivana Vučković, Maša Bajeva i Teodora Rajakovac, deca polaznici kursa kineskog jezika, učenici petog razreda OŠ „Ivan Gundulić“, koji će izvesti kolaž recitacija na raznim jezicima, KUD „Mladost“ Budisava, KUD „Petefi Šandor“ i grupa „Zumba kids“. Posle svečane dodele nagrada, program se od 19.30 do 20 časova nastavlja poklon-predstavom „Čudotvoran izvor“. Kompanija „Minakva“ obezbedila je osveženje za sve prisutne mališane. Sponzori ovogodišnjeg maskenbala su: „Univerekspert“, DOO „BB Minakva“, „Deksi ko“, IK „Laguna“, IK „Evro buk“, Zmajeve dečje igre, prodavnica igračaka „Lavirint“, listovi za decu „Mali Neven“ i „Neven“, „Dino-park“ Novi Sad i Sportski i poslovni centar „Vojvodina“, a njihovi pokloni obradovače mnogobrojne mališane. J. V. Izložba na Dečjem odeljenju Povodom maskenbala, na Dečjem odeljenju postavljena je prigodna izložba maski iz raznih delova sveta, koja je deo privatne kolekcije bibliotekarke u penziji Magde Brkić. Zainteresovani mogu pogledati izložbu do 15. septembra.



Datum: 26.08.2016

Medij: Dnevnik

Rubrika: Novi Sad

Autori: Redakcija

Teme: Konkurenčija.; Minaqua

Naslov: „Sva deca sveta”

Паромена:

Površina: 206

Tiraž: 0



Strana: 16



ТРАДИЦИОНАЛНИ МАСКЕНБАЛ ГРАДСКЕ БИБЛИОТЕКЕ

## „Сва деца света”

Традиционални 15. маскенбал Градске библиотеке у Новом Саду, који организује Дечје одељење, почне данас у 18 часова, испред централне зграде Библиотеке (угао Дунавске и Гимназијске улице), а „Сва деца света“ тема је овогодишњег маскенбала.

У жирију маскенбала су уредница промо-издавања Српског народног позоришта – сектор Програмска делатност мр Ива-

језика, ученици петог разреда ОШ „Иван Гундулин“, који ће извести колаж решитвица на разним језицима, КУД „Младост“ Будисава, КУД „Летефи Шајдор“ и група „Зумба кидс“.

После свечане доделе награда, програм се од 19:30 до 20 часова наставља поклон-представом „Чудотворан извор“. Компанија „Минаква“ обезбедила је освежење за све присутне малишане.

### Изложба на Дечјем одељењу

Поводом маскенбала, на Дечјем одељењу постављена је пригодна изложба маски из разних делова света, која је део приватне колекције библиотекарке у пензији Магде Брикић. Заинтересовани могу погледати изложбу до 15. септембра.

на Илић Киш и библиотекарка Дечјег одељења Народне библиотеке „Јован Поповић“ из Кикинде Љиљана Марковљев.

У програму ће учествовати ауторка књиге „Са децом око света“ Татјана Родић, аниматорка Ола Зоља, солистички извођачи Ивана Вучковић, Маша Бајева и Теодора Рајаковац, деца полазници курса кинеског

Спонзори овогодишњег маскенбала су: „Универекспорт“, ДОО „ББ Минаква“, „Декси ко“, ИК „Лагуна“, ИК „Евро бук“, Змајеве дечје игре, продавница играчака „Лавиринт“, листови за децу „Мали Невен“ и „Невен“, „Дино парк“ Нови Сад и Спортски и пословни центар „Војводина“, а њихови поклони обрадоваће многобројне малишане. J. B.



Datum: 27.08.2016

Medij: Blic Žena

Rubrika: Zdravlje

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: BLAGOTVORNA DEJSTVA JODA ZA NAŠE DOBRO ZDRAVLJE

Napomena:

Površina: 146

Tiraž: 129736



Strana: 21

## BLAGOTVORNA DEJSTVA JODA ZA NAŠE DOBRO ZDRAVLJE

Jod se u medicini koristi već dugi niz godina. U 19. veku su ga čak nazivali i univerzalnim leksem i koristili ga za lečenje teških bolesti nepoznatog porekla. Preporučeni dnevni unos joda za odraslu osobu iznosi 150 mikrograma dok se trudnicama i dojlijama preporučuje čak 50% veći dnevni unos ovog hemijskog elementa. Međutim mnogi lekari ova preporuka o dnevnom unosu joda doveđe u pitanje. Lekari koji su se bavili istraživanjima o jodu kao što su Dr Brownstajn, Gaj Abraham i drugi navode da bi dnevni unos joda trebao da se mjeri u miligramima a ne u mikrogramima. Međutim tu se odmah postavlja pitanje koje su to količine joda koje ljudske telo može da apsorbuje a da se ne postigne negativan učinak na zdravlje. Kod zdravog organizma višak joda se iz организма izbacuje putem mokraće i znojenja. Kako nastaje zapravo hipotiroidizam i hipertiroidizam i kakva je uloga joda objasnio je lekar Brownstajn koji je sproveo opsežno dvanaestogodišnje istraživanje. Do hipotiroidizma dolazi kada telo nema dovoljno jeda, koji je osnovni gradivni materijal tiroïdnih hormona T3 i T4. Unosom joda ovo stanje se može popraviti, pa čak izlečiti. Brownstajn navodi da uzimanje tiroïdnih hormona kada organizam nema dovoljno jeda može da pogorše stanje, jer dolazi do ubrzanja metabolizma. Tokode uzimanje hormona povećava rizik od raka dejke, ali i ostalih vrsta raka. Dr Brownstajn je u toku sveg dvanaestogodišnjeg istraživanja svoje pacijente lečio visokim dozama joda. Od hiljade pacijenata samo njih desetoro je dobilo hipertiroidizam. Hipertiroidizam je stanje u kome je štitna žlezda preaktivna i stvara prekomerno količine tiroïdnih hormona, ali Brownstajn kaže da predispoziciju za ovo stanje imaju pacijenti koji imaju čvorić u štitnoj žlezdi. Čvorić u štitnoj žlezdi funkcioniše autonomno i nije kontrolisan od strane hipofize i hipotalamusu kao ostatak štitne žlezde. Pri tome čvorić apsorbuje velike količine tiroïdnih hormona i neophodno ga je ukloniti hirurškim putem, kako bi se sanirala nastala šteta. Koliko joda čemo organizmu obezbediti u znatnoj mjeri zavisi od hrane i načina života kojim živimo. Hrana morskog porekla poput ribe i morskih plodova ili algi, kao i voda su najveći izvori joda.





Datum: 27.08.2016

Medij: Blic žena

Rubrike: Zdravlje

Autori: Redakcija

Temе: Jod

Naslov: Manjak joda, višak kilograma

Napomena:

Površina: 353

Tiraž: 129736



Strana: 21

# Manjak joda, višak kilograma

Jod pomaže u lečenju gojaznosti, akni, astme, artritisa, cista na jajnicima, glavobolje, hipertenzije i mnogih drugih bolesti

Najveća je koncentracija joda u našem telu, 70–80 odsto, u štitnoj žlezdi, ali joda ima i u dojkama, jetri, plućima, srcu i nadbubrežnoj žlezdi. Ukupno tek 20–25 mg, ali vitalan za sve organe.

Znakovi manjka joda uključuju grčeve u mišićima, hladne ruke i stopala, gojaznost, lošu memoriju, zatvor, depresiju, suvu kožu i lomljive nokte. Sve to znamo zahvaljujući jednom slučajnom otkriću iz vremena Napoleonovih ratova.

Jod je 1811. godine otkrio Francuz Bernar Kurtoa, proizvođač baruta. Svoja zapražanja je preneo hemičari-ma, oni su potvrdili otkriće i nazvali novi element jod – od grčkog „iodes“, ljubičasto, pošto je gas joda te boje.

Sto godina kasnije jod su već zvali univerzalnim lekom. Proslavio se kao prvi pojedinačni element koji uspešno leči određenu bolest – gušavost – a vremenom su otkrivana sve novija lekovita svojstva joda.

Pre sto godina se prepisivao u daleko većim dozama od današnjih. Minimalna dnevna doza bila je pet miligrama (5.000 mikrograma),

a danas se smatra da je bebama dnevno potrebno 50 mikrograma (mcg), maloj deci 100 mcg, adolescentima 150 mcg, odraslim osobama 200 mcg, a trudnica i dojiljama 250 mcg joda dnevno.

– Iako nas danas sa svih strana bombarduju raznim informacijama o tome što treba da pijemo i jedemo kako bismo bili zdravi, ipak mali broj ljudi zna koliko je jod bitan – kaže prim. dr Biljana Živaljević, ginekolog-akusher.

– Ovaj mineral je neophodan za razvoj mozga i moždanih nerava, a nedostatak joda i dalje je glavni uzročnik mentalne zaostlosti u svetu.

## SAVET EKSPERTA

dr Biljana  
Živaljević  
ginekolog-  
akusher



Dr Živaljević nagašava da posledice nedostatka joda u drugom stanju i za vreme dojenja mogu biti trajne i nenadoknade.

Obično se misli da većinu potreba za jodom čovek može da zadovolji uzimanjem jodirane soli. Nije tako! Dragoceniji je jod iz vazduha, vode i hrane.

U vazduhu ga najviše ima kraj mora, ali i u slanim sobama. Kad je reč o vodi, opet je to samo morska ili mineralna voda bogata prirodno rastvorenim jodom. Ipak, najizdašniji izvori joda su morska riba, plodovi mora i morska trava. Usevi koji se gaje u blizini mora prirodno su bogati jodom, ali jod se može dodavati kroz dubriva i pesticide.

Jod pomaže u lečenju brojnih tegoba – od dečje hiperaktivnosti, preko gojaznosti, akni, astme, artritisa, ateroskleroze, cista na jajnicima i neplodnosti, do dijabetesa, glavobolje, hemoroida, hipertenzije, hipotireoze i mononukleoze.





Datum: 31.08.2016  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Naslov: MINAQUA

Napomena:  
Površina: 658  
Tiraž: 0



Strana: 36

# IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG **JODA**



**MINAQUA**

Samo takva!

[www.bbminaqua.com](http://www.bbminaqua.com)

