



**Datum:** 01.09.2017  
**Medij:** Svet-vip  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autori:** naručena objava  
**Teme:** Minaqua

**Napomena:**  
**Površina:** 1396  
**Tiraž:** 0



**Naslov:** MINAQUA

**Strana:** 1,36

**MINAQUA**  
IZVOR PRIRODNO  
RASTVORENOG  
JODA

- ✓ Jod je neophodan za održavanje normalne razmene materija u organizmu.
- ✓ Posledice nedostatka joda u trudnoći su trajne i nenadoknadive za novorođenče.
- ✓ Nedovoljan unos joda kod dece dovodi do problema pri učenju, čitanju i razumevanju.

Izvor: studija UNICEF-a i Svetske zdravstvene organizacije WHO „Nedostatak joda u Evropi - konstantan opšti zdravstveni problem“

[WWW.BBMINAQUA.COM](http://WWW.BBMINAQUA.COM)





**Datum:** 02.09.2017  
**Medij:** Dnevnik  
**Rubrika:** Sport  
**Autori:** J. Galić  
**Teme:** Minaqua

**Napomena:**  
**Površina:** 291  
**Tiraž:** 10000



**Naslov:** Stigli teniseri iz celog sveta

**Strana:** 26

НА ТЕРЕНИМА СПОРТСКОГ КЛУБА МЕРИДИЈАНА ИТФ ФЈУЧЕРС ТУРНИР

## Стигли тенисери из целог света

На теренима новосадског СК Меридијана одржаће се други ИТФ фјучерс турнир, чији је наградни фонд 15.000 долара. За осам места у главном жребу у квалификацијама ће се надметати 64 тенисера, а њих 32 ће се борити за пехар. Поред домаћих играча, учествују и тенисери из свих крајева света: Аустралије, Италије, Француске, Аргентине, Јапана, САД, Шведске, Узбекистана, Немачке, Мађарске, Румуније, Хрват-

ске, Црне Горе, Македоније, Аустрије, Грчке, Туркменистана...Љубитељи белог спорта имају прилику да гледају квалитетан тенис у веома лепом амбијенту овог спортског објекта, беспрекорно припремљеног за овај турнир.

– Због изузетне организације досадашњих осам турнира, Међународна тениска федерација ИТФ нам је, на наше велико задовољство, доделио да организујемо још један фјучерс

у овој години. Квалификације су од данас до понедељка, а од уторка па до 10. септембра играће се главни турнир - рекао је директор турнира Срђан Јаковина и додао:– Захваљујући помоћи Града Новог Сада, Тениског савеза Србије, као и генералног спонзора ББ Минакве надам се да ћемо и овај турнир, као и претходни, организовати на високом нивоу.

Наш најбоље пласирани играч на овом турниру је тени-

сер Меридијане и нада српског тениса Милан Дринић, тренутно 725. на свету. Ту су и Дејан Катић (864) и Горан Марковић (1058) који су већ у главном жребу. За освајање пехара велике шансе се дају првој шеаторци нисилаца: Корентину Денилију (Француска), Хрвату Нину Сердарушићу, Шведанину Џонатану Мриду, Французу Самуелу Бенсоусану, Немцу Елмару Ејуповићу и Натану Паши из САД.



На теренима Меридијане игра се још један квалитетан турнир

### Надмећу се и пионири

Поред главног турнира, одржаће се и турнир пионира, играчи до 16 година, на коме ће се такмичити 64 тенисера.

У исто време Меридијана ће бити домаћин турнира у малом фудбалу за децу до 12 година, на коме ће учествовати 15-ак екипа из земље и региона.

У квалификацијама међу фаворитима за пласман у главни жреб су хрватски тенисери Дује Кекез, Домагој Биљешко, Фрањо Распудић, као и наши играчи Рајко Младеновић, Душан Рајић, Алекса Ђорђевић, Богдан Бајић и Душан Обрадовић.

**Ј. Галић**



**Vreme:** 05.09.2017 12:20

**Medij:** www.kurir.rs

**Link:** <http://www.kurir.rs/vesti/drustvo/2905081/nedostatak-joda-moze-da-uspори-metabolizam-celulit-se->

**Autori:** Redakcija

**Teme:** Jod

**Naslov: NEDOSTATAK JODA MOŽE DA USPORI METABOLIZAM: Celulit se gomila kada nema minerala**

1291

Mnogima se dešava da iako vode računa o ishrani i redovno treniraju, ipak ne mogu da smršaju. Moguće je da te osobe imaju problem sa nedostatkom joda.

Ukoliko strog režim ishrane i vežbe ne daju rezultate, trebalo bi da se proveri nivo joda u organizmu. Ljudi kojima nedostaje ovaj esencijalni mineral imaju različite simptome, među kojima mogu da budu suva kosa, grčevi u mišićima, bledilo, umor, depresija, loša koncentracija. Među pokazateljima nedostatka joda je i teško podnošenje promene vremena i naglog porasta ili pada temperature vazduha. Zbog lošeg, odnosno usporenog metabolizma, koji može da bude izazvan nedostatkom joda, vaga ipak pokazuje višak kilograma, a u organizmu se zadržava voda i stvara celulit.

S obzirom na to da naš organizam ne proizvodi jod, već ga moramo svakodnevno unositi, najbolje bi bilo da se to čini na što prirodniji način. Namirnice koje imaju najviše joda su morske alge i plodovi mora, a može da se nađe i u belom luku, pasulju, blitvi i tikvicama.

Fizičkim vežbama i treniranjem kroz znoj se izbacuje mnogo tečnosti i minerala. Kako bi se na što prirodniji i zdraviji način nadoknadili minerali koji se izbace znojem, najbolje je piti mineralnu vodu bogatu jodom. Na taj način se i hidrira organizam i unosi ovaj dragoceni mineral.





**Datum:** 07.09.2017  
**Medij:** Novosadska TV  
**Emisija:** Novosadsko jutro  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Minaqua

	<b>Početak</b>	<b>Trajanje</b>
<b>Emisija</b>	07.09.2017 06:30:00	155:00
<b>Prilog</b>	07.09.2017 06:59:00	0:21

**Naslov: Besplatni zdravstveni pregledi**

332

Voditelj:

Besplatni zdravstveni pregledi biće organizovani u subotu, 10. septembra ispred fabrike Minakva, preko puta Satelitske pijace. Tom prilikom svi zainteresovani građani moći će da prekontrolišu šećer u krvi, izmere krvni pritisak i da dobiju savete od lekara u vezi sa ishranom. Pregledi će se obavljati od 10 do 12 časova.





**Datum:** 07.09.2017  
**Medij:** SAT plus  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autori:** naručena objava  
**Teme:** Minaqua

**Napomena:**  
**Površina:** 695  
**Tiraž:** 50000



**Naslov: NAVAK Nacionalna Vozačka Akademija**

**Strana: 76**

**IMATE AUTOMOBIL? PLATILI STE OBAVEZNO OSIGURANJE? AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD OTVARAMO KAPIJE ZA VAS?**

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

\* ili ustupite svoje mesto članu porodice

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

**Veliki trening uz kasko <<<**

Oni koji imaju kasko polisu osiguranja DDOR Novi Sad u centru NAVAK mogu **besplatno** da pohađaju Početni ili 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)

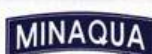


**NAVAK**  
 NACIONALNA VOZAČKA AKADEMIJA

u partnerstvu sa



ZAHVALJUJEMO NA PODRŠCI





**Datum:** 07.09.2017  
**Medij:** Veliki točkovi  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autori:** naručena objava  
**Teme:** Minaqua

**Napomena:**  
**Površina:** 543  
**Tiraž:** 18000



**Naslov:** NAVAK Nacionalna Vozačka Akademija

Strana: 82

**IMATE AUTOMOBIL? PLATILI STE OBAVEZNO OSIGURANJE? AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD OTVARAMO KAPIJE ZA VAS?**

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

\* ili ustupite svoje mesto članu porodice

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

**Veliki trening uz kasko <<<**

Oni koji imaju kasko polisu osiguranja DDOR Novi Sad u centru NAVAK mogu **besplatno** da pohađaju Početni ili 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)



**NAVAK**  
 NACIONALNA VOZAČKA AKADEMIJA

u partnerstvu sa



ZAHVALJUJEMO NA PODRŠCI





**Datum:** 07.09.2017  
**Medij:** Novosadska TV  
**Emisija:** Novosadsko jutro  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Minaqua

	<b>Početak</b>	<b>Trajanje</b>
<b>Emisija</b>	07.09.2017 06:30:00	155:00
<b>Prilog</b>	07.09.2017 08:27:00	0:38

**Naslov: "Minakva" daruje najbrže gledaoce**

643

Spiker:

Evo nas opet u studiju. A Minaqua će i ovo jutro dodeliti poklone najbržem gledaocu, koji se javi na sledeći broj telefona 402-469. Dok vi telefonirate, da kažemo da novosadska kompanija Minaqua ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni asortiman Minaqua-e čine Minaqua gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda Minaqua life, gazirani sokovi Minaqua oranžada i limunada i dečiji sokovi Jodi sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala joda i vrhunski kvalitet proizvoda je ono čime se Minaquini proizvodi izdvajaju od drugih. Budite odgovorni prema svom zdravlju, za vašu zdravu i srećnu budućnost.





**Datum:** 08.09.2017  
**Medij:** Svet-vip  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autori:** naručena objava  
**Teme:** Minaqua

**Napomena:**  
**Površina:** 1374  
**Tiraž:** 0



**Naslov:** MINAQUA

**Strana:** 1,36

# MINAQUA

IZVOR PRIRODNO  
RASTVORENOG  
JODA

- ✓ Jod je neophodan za održavanje normalne razmene materija u organizmu.
- ✓ Posledice nedostatka joda u trudnoći su trajne i nenadoknadle za novorođenče.
- ✓ Nedovoljan unos joda kod dece dovodi do problema pri učenju, čitanju i razumevanju.

Izvor: studija UNICEF-a i Svetske zdravstvene organizacije WHO „Nedostatak joda u Evropi - konstantan opšti zdravstveni problem“

[WWW.BBMINAQUA.COM](http://WWW.BBMINAQUA.COM)







**Datum:** 09.09.2017

**Medij:** Dnevnik

**Rubrika** Novi Sad

**Autori:** Redakcija

**Teme:** Minaqua

**Naslov:** MINAKVA - DAN ZDRAVLJA"

**Napomena:**

**Površina:** 63

**Tiraž:** 10000



**Strana:** 16

### „МИНАКВА – ДАН ЗДРАВЉА“

Бесплатан лекарски преглед чека све сутрабане који се данас од 10 до 12 часова појаве на платоу испред фабрике „Минаква“, прекопута Сателитске пијацице. Реч је о својеврсном „Минаква – Дану здравља“, који ће обухватити контролу шећера у крви, мерење крвног притиска и консултације и савете о исхрани с ендокринологом. Свима који дођу да провере здравље, на располагању ће бити др Славица Даутовић, педијатар-ендокринолог и лекари превентивног центра ДЗНС.






**Datum:** 12.09.2017  
**Medij:** Ilustrovana politika  
**Rubrika:** Viva  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Jod

**Naslov: OBAVEZAN U TRUDNOĆI**

**Napomena:**  
**Površina:** 218  
**Tiraž:** 20000



**Strana:** 36



## OBAVEZAN U TRUDNOĆI

Недостатак јода у другом стању требало би лечити пре зачећа, посебно зато што његов дефицит може бити узрок генетских поремећаја код деце, показало је ново истраживање.

Проблем неодговарајућег уноса јода у многим земљама је решен јодирањем соли, али још није потврђено да ли је унос јода обогаћеном сољу довољан да задовољи потребе трудница, с обзиром да су током трудноће потребе за тим елементом око 50 одсто веће.

Зато је у Аустрији спроведено истраживање на 246 жена у различитим фазама трудноће којима је статус јода одређен анализом урина.

Анализа је показала да је одговарајућу концентрацију јода у урину имало само 14 одсто испитаница, 81 одсто је имало ниску концентрацију, што указује на недостатак јода у организму, а пет одсто испитаница је показало висок ниво јода у урину.

Труднице које су узимале додатке исхрани с јодом показале су нешто бољи статус јода, али он и даље није био довољан да би се нормализовало излучивање урином.

Због тога су стручњаци закључили да би недостатак јода требало лечити пре зачећа, односно током планирања трудноће, поготово што је јод битан за развој мозга деце пре рођења и његов дефицит може бити узрок ретардације.

Последице недостатка јода у организму нарочито су озбиљне за труднице и децу. Стога ендокринолози свим будућим мамама препоручују да се на почетку трудноће обавезно подвргну анализи нивоа јода у крви јер и најмањи недостатак овог минерала у том периоду може негативно да утиче на нормалан развој плода. Уз то, јод штити и од отрова као што су флор и бромид и помаже код елиминасања олова и живе из организма.





**Datum:** 12.09.2017  
**Medij:** Ilustrovana politika  
**Rubrika** Viva  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Jod

**Napomena:**  
**Površina:** 387  
**Tiraž:** 20000



**Naslov: JOD ZA ZDRAVU MAMU I BEBU**

**Strana: 36**

**VIVA** за леп, дуг и здрав живот

## JOD ZA ZDRAVU MAMU I BEBU

Сви знамо да постоје навике које су веома штетне у трудноћи али исто тако постоје и оне добре, и за вас и за плод. Исто тако постоје намирнице које нису баш здраве али и оне богате витаминима и минералима драгоценим првенствено за плод.



Јод је минерал који свакодневно мора бити заступљен у исхрани трудница. Светска здравствена организација сматра да је управо недостатак јода, свуда у свету, најважнији узрочник недовољно развијеног мозга код фетуса, а то се може спречити.

Други разлог редовног уноса јода код трудница јесте штитна жлезда. Уколико штитњака не обавља своју функцију правилно, повећава се ризик од превременог порођаја, а може доћи до неправилности у телесном расту и изгледу али и менталном развоју фетуса.

Према последњим истраживањима, недостатак јода у трудноћи може касније изазвати нижи IQ детета, проблеме у разумевању и читању текстова али и слабење концентрације и способности памћења.



Пошто је јод важан и у прве три године развоја мозга детета, важно је уврстити га у исхрану детета свакодневно. Са само 150 микрограма дневно, човек задовољава своје дневне потребе за јодом, док су код трудница те потребе мало веће, око 250 микрограма. Како тело не производи јод, морамо бирати намирнице богате јодом. То су тиквице, бели лук, артичоке, затим морска риба и алге а код нас минерална вода богата природно раствореним јодом.

За здраву маму и бебу, не заборавите јод!





Vreme: 12.09.2017 09:21

Medij: www.021.rs

Link: <http://www.021.rs/story/Zivot/Zdravlje/171147/Jod-neophodan-za-razvoj-i-funkciju-mozga.html>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

**Naslov: Jod neophodan za razvoj i funkciju mozga**

1864



Jod ima vitalnu ulogu u nastanku života i održanju zdravlja.

On je osnovni gradivni element hormona štitaste žlezde. Neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva, a posebno za razvoj i funkciju mozga. Kako je razvoj mozga najintenzivniji tokom fetalnog razvoja i u prve tri godine života, posledice nedostatka joda su najopasnije kod trudnica, dojilja i male dece. Nedostatak joda oštećuje pamćenje, koncentraciju i radnu sposobnost u svakom životnom dobu. To je najčešći pojedinačni sprečivi uzrok intelektualne zaostalosti u svetu, jer smanjuje ukupan količnik inteligencije naroda čak do 18 IQ bodova. Jod je važan za apoptozu - programirano odumiranje ostarelih, izmenjenih i zaraženih ćelija. Zato je neophodan u odbrani protiv stresa, infekcija i raka. Obzirom da naše telo ne može da stvori jod - moramo svakodnevno da unesemo dovoljnu količinu joda hranom i vodom. Svetska zdravstvena organizacija do nedavno je preporučivala dnevno potrebnu količinu od 150 mikrograma joda, a trudnicama i dojiljama dvostruko veću. Nove preporuke su povećane, pa je u cilju održanja zdravlja minimalno potrebno oko 15 mikrograma po kilogramu telesne mase za decu, prevremeno rođenim bebama 30 mikrograma na svaki kilogram telesne mase, a odraslima 300 mikrograma. Joda ima najviše u morskim plodovima (plava riba, alge), ali i u svežim jabukama, zelenoj salati i integralnom hlebu, a u manjoj količini u mlečnim proizvodima. Glavni izvor joda je jodirana kuhinjska so, hrana poreklom iz mora, naročito bakalar i brancin. Odličan izbor je i mineralna voda sa prirodno rastvorenim jodom. Poređenja radi, jedna mala kuhinjska kašika jodirane soli sadrži oko 95 mikrograma joda, porcija morske ribe (170 g) oko 650 mikrograma joda, a dve čaše mineralne vode sa prirodno rastvorenim jodom imaju dnevno potrebnu dozu tog elementa. Autor: agencije





**Datum:** 14.09.2017  
**Medij:** Novosadska TV  
**Emisija:** Novosadsko jutro  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Minaqua

	<b>Početak</b>	<b>Trajanje</b>
<b>Emisija</b>	14.09.2017 06:30:00	155:00
<b>Prilog</b>	14.09.2017 08:29:00	0:52

**Naslov: Minaqua**

766

Spiker

I ovog jutra ćemo podeliti paket Minakve koje dodeljujemo našem najbržem gledaocu, pozovite nas na 402-469. Dok vi telefonirate da kažemo da novosadska kompanija Minakva ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni asortiman Minakve čine Minakva gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda, Minakva life, gazirani sokovi Minakva oranžada i limunada i dečiji sokovi Joda sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala joda i vrhunski kvalitet proizvoda je ono čime se Minakvini proizvodi izdvajaju od drugih, budite odgovorni prema svom zdravlju. Za vašu zdravu i srećnu budućnost, naravno zahvaljujemo se i našem drugom sponzoru, u pitanju je Dobro jutro kafa, a za moj današnji izgled pobrinuo se kao i svako jutro PS Fashion.





**Datum:** 14.09.2017  
**Medij:** Novosadska TV  
**Emisija:** Novosadsko jutro  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Minaqua

	<b>Početak</b>	<b>Trajanje</b>
<b>Emisija</b>	14.09.2017 06:30:00	155:00
<b>Prilog</b>	14.09.2017 08:29:00	0:52

**Naslov: Minaqa**

766

Spiker

I ovog jutra ćemo podeliti paket Minakve koje dodeljujemo našem najbržem gledaocu, pozovite nas na 402-469. Dok vi telefonirate da kažemo da novosadska kompanija Minakva ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni asortiman Minakve čine Minakva gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda, Minakva life, gazirani sokovi Minakva oranžada i limunada i dečiji sokovi Joda sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala joda i vrhunski kvalitet proizvoda je ono čime se Minakvini proizvodi izdvajaju od drugih, budite odgovorni prema svom zdravlju. Za vašu zdravu i srećnu budućnost, naravno zahvaljujemo se i našem drugom sponzoru, u pitanju je Dobro jutro kafa, a za moj današnji izgled pobrinuo se kao i svako jutro PS Fashion.





Datum: 15.09.2017  
Medij: Svet-vip  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 1397  
Tiraž: 0



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2

IZVOR PRIRODNO RASTVORENOG JODA

# MINAQUA

WWW.BBMINAQUA.COM





**Datum:** 16.09.2017  
**Medij:** Blic žena  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Jod

**Napomena:**  
**Površina:** 152  
**Tiraž:** 129736



**Naslov: JOD JE NEOPHODAN SVAKOJ ČELIJI U NAŠEM TELU**

**Strana: 25**

## JOD JE NEOPHODAN SVAKOJ ČELIJI U NAŠEM TELU



Svi smo čuli za jod, ali da li znate koja je njegova uloga u organizmu? Da li znate koliko je on važan za štitastu žlezdu? Jod je esencijalni mikroelement, a to znači da je neophodan svakoj ćeliji u telu. On je sastavni deo hormona štitaste žlezde koji utiču na sve bihemijske procese u organizmu. Jedna od najvažnijih uloga ovih hormona jeste regulacija stvaranja nervnih ćelija i formiranje neuronske mreže. Razvoj mozga je najintenzivniji u periodu trudnoće i u prvih nekoliko godina života, što ne znači da nam jod kasnije nije neophodan. Važno je znati da organizam ne proizvodi jod, pa ga moramo svakodnevno unositi.



Sa samo 150 mikrograma dnevno čovek zadovoljava svoje dnevne potrebe za jodom, dok su kod trudnica te potrebe malo veće, oko 250 mikrograma. Najzdravije je ovaj dragoceni mineral unositi kroz vodu i hranu. Najviše joda sadrže morski plodovi, kao što su alge i riba. U manjim količinama ima ga u povrću poput tikvica, belog luka i cvekla. Kako se minerali najbolje apsorbuju iz tečnosti, jod možemo nadoknaditi kroz mineralnu vodu bogatu prirodno rastvorenim jodom.



16. septembar 2017.  25







**Datum:** 17.09.2017  
**Medij:** Dnevnik  
**Rubrika:** Društvo  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Jod

**Napomena:**  
**Površina:** 304  
**Tiraž:** 10000



**Naslov:** Jod je važan faktor odbrane tela

**Strana:** 7

НЕДОСТАТАК МИНЕРАЛА УТИЧЕ НА ОРГАНИЗАМ

# Јод је важан фактор одбране тела

Недостатак јода може озбиљно да оштети здравље у сваком животном добу, а у зависности од развојног периода, дужине трајања и тежине недостатка јода, испољава се спектар болести јодног дефицита. Најтеже и трајне последице су када јод недостаје у феталном развоју и до треће године живота, што за последицу може да има умну заосталост.



Јод је један од најважнијих појединачних нутритивних фактора раста, нарочито мозга. Он је градивни елемент хормона штитасте жлезде који директним везивањем за гене у једру ћелија, диктирају раст и развој ћелија, посебно мозга. Најновије препоруке Светске здравствене организације кажу како би требало да се свакога дана уноси око 300 микрограма јода, јер организам не може сам да га створи.

Подаци Светске здравствене организације и УНИЦЕФ-а кажу да недостатак јода у периоду до треће године живота, може да доведе до доживотног, неизлечивог и тешког умног дефицита и ниског раста, а посматрано на нивоу нације смањује се укупан интелектуални капацитет и радна способност народа. Јапанци и Скандинавци имају највећи дневни унос јода по глави становника, а то су уједно и најдуговечнији, најзадовољнији и најздравији народи света.



Јод је важан фактор у одбрани организма од стреса, инфекција и рака. Карфиол, купус, житарице, соја, флуор и бром ометају апсорпцију јода. Највише га има у храни из мора и то у риби, алгама, раковима, шкољкама, али и у минералној води са природно раствореним јодом. Понесите са собом флашицу минералне воде и обезбедите себи овај драгоцен минерал.

39455





**Datum:** 20.09.2017  
**Medij:** RT Vojvodina 1  
**Emisija:** Dobro jutro Vojvodino  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Jod

	<b>Početak</b>	<b>Trajanje</b>
<b>Emisija</b>	20.09.2017 06:30:00	150:00
<b>Prilog</b>	20.09.2017 07:48:00	8:48

**Naslov: Oboljenje štitne žlezde - gost Tijana Ičin, endokrinološkinja u Kliničkom centru Vojvodine**

560

Štitnjača je najvažniji endokrini organ, jer luči dva hormona bez kojih nema normalnog funkcionisanja i razvoja ljudskog organizma. Kada dođe do poremećaja u njenom radu, bilo da je reč o pojačanom ili smanjenom lučenju hormona, razvijaju se i oboljenja štitaste žlezde, koja kod nas već poprimaju oblik epidemije. U Srbiji poslednjih desetak godina sve bolesti štitne žlezde su u porastu, a učestalost karcinoma štitnjače je skoro udvostručena. Zato je važno da skrenemo pažnju na simptome bolesti štitne žlezde. O ovoj temi za RTV je govorila dr Tijana Ičin.





**Vreme:** 20.09.2017 10:59

**Medij:** [www.radioapatin.com](http://www.radioapatin.com)

**Link:** <http://www.radioapatin.com/vesti/apatinski-i-prigrevacki-atleticari-nastavljaju-niz-11996>

**Autori:** Radio Apatin

**Teme:** Minaqua

**Naslov: Apatinski i prigrevacki atletičari nastavljaju niz uspešnih nastupa na takmičenjima**

2204



Posle uspešnog nastupa na takmičenju Novi Sad OPEN 2017 koji je održan protekle nedelje, usledili su novi nastupi članova AK ...

Sreda, 20. septembar 2017 god. | SPORT

Posle uspešnog nastupa na takmičenju Novi Sad OPEN 2017 koji je održan protekle nedelje, usledili su novi nastupi članova AK Apatin i AK Omladinac Prigrevica.

Seniori Atletskog kluba Apatin učestvovali su u Beogradu na Najk trci, gde je na stazi od 10 kilometara nastupilo rekordnih 12000 takmičara.

Većina članova AK Apatin na takmičenju je oborila lične rekorde. Najbolji plasman ostavrio je Đuro Borbelj koji je u konkurenciji puno iskusnijih takmičara osvojio sedmo mesto sa oborenim ličnim rekordom (33 minuta i 7 sekundi), lične rekorde ostvarili su i Miroslav Pešić i Branka Veličković, dobre plasmane ostvarili su Edo Janić i Nebojša Ćulumović.

U Sremskim Karlovcima održano je izuzetno kvalitetno pokrajinsko prvenstvo u Dečijoj atletici iz programa Atletskog saveza Srbije, na kojem su konkurenciji 190 takmičara iz 19 atletskih klubova sa teritorije AP Vojvodina nastupile i mlađe selekcije AK Apatin i AK Omladinac Prigrevica. Na takmičenju se bodovao ekipni plasman gde su i jedna i druga ekipa zauzele plasman na peto mesto u svojim generacijama. Prve dve ekipe plasirale su se na republičko prvenstvo.

Sa mladim atletičarima na takmičenju su bili Goran Čegar, predsednik AK Apatin, trener i asistent Bojan Tomašević i Franjo Pap, podršku učešću na takmičenju dali su i roditelji mladih atletičara.

Narednog vikenda jedan deo seniora AK Apatin nastupiće na 3. Odžačkom polumaratonu, koji se održava u nedelju 24. septembra. Uporedo sa učešćem na atletskim takmičenjima u jeku su pripreme za organizaciju jednog od najboljih atletskih događaja u R. Srbiji, 22. ASIKS Apatinskog Dunavskog polumaratona, a čiji je organizator Atletski klub Apatin, koji se održava u nedelju 15.10.2017. godine. U okviru sportske manifestacije održaće se trka na 21,1 kilometar, 2. Minakva trka zdravlja na 5 kilometara i dečije trke za srećnije detinjstvo. Do sada je za takmičenje pristiglo blizu 450 prijava takmičara iz Rusije, Slovenije, Makedonije, Mađarske, Hrvatske, Bosne i Hercegovine, Crne Gore, Nemačke i Srbije.

Uredio: DESK





Datum: 21.09.2017  
 Medij: SAT plus  
 Rubrika: Turizam  
 Autori: naručena objava  
 Teme: Minaqua

Napomena:  
 Površina: 694  
 Tiraž: 50000



Naslov: NAVAK

Strana: 78

IMATE AUTOMOBIL? PLATILI STE OBAVEZNO OSIGURANJE? AKO JE POLISA DDOR NOVI SAD OTVARAMO KAPIJE ZA VAS?

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

\* ili ustupite svoje mesto članu porodice

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

**Veliki trening uz kasko <<<**

Oni koji imaju kasko polisu osiguranja DDOR Novi Sad u centru NAVAK mogu **besplatno** da pohađaju Početni ili 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)



**NAVAK**  
 NACIONALNA VOZAČKA AKADEMIJA

u partnerstvu sa



ZAHVALJUJEMO NA PODRŠCI



Minaqua

1/1

kliping centar Srbije  
[www.ninamedia.rs](http://www.ninamedia.rs)





**Datum:** 21.09.2017  
**Medij:** Novosadska TV  
**Emisija:** Novosadsko jutro  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Minaqua

	<b>Početak</b>	<b>Trajanje</b>
<b>Emisija</b>	21.09.2017 06:30:00	155:00
<b>Prilog</b>	21.09.2017 08:25:00	0:45

**Naslov: Minaqua**

711

Spiker:

A Minaqua će i ovog četvrtka dodeliti jedan poklon najbržem gledaocu koji se javi na sledeći broj telefona: 402469. A dok vi telefonirate da kažemo da Novosadska kompanija Minaqua ima dugogodišnju tradiciju na domaćem tržištu. Proizvodni asortiman Minaqua čine Minaqua gazirana mineralna voda, negazirana mineralna voda Minaqua Life, gazirani sokovi Minaqua oranžada i limunada i dečiji sokovi Jodi sa ukusom jabuke i višnje. Sadržaj dragocenog minerala joda i vrhinski kvalitet proizvoda je ono čime se Minaquini proizvodi izdvajaju od drugih. Budite odgovorni prema svom zdravlju. Za vašu zdravu i srećnu budućnost. E to bi bilo sve što smo vam pripremili za danas, hvala na pažnji. Zahvaljujem se...





**Datum:** 01.10.2017  
**Medij:** Lepota & zdravlje  
**Rubrika:** Promocija  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Jod

**Napomena:**  
**Površina:** 186  
**Tiraž:** 33641



**Naslov: Znete li koji su najvažniji izvori joda?**

**Strana: 136**

PROMOCIJA

## Znete li koji su najvažniji izvori joda?

Nedostatak joda ozbiljno oštećuje zdravlje u svakom životnom dobu. U zavisnosti od razvojnog perioda, dužine trajanja i težine nedostatka joda, ispoljava se spektar bolesti jednog deficita (Iodine Deficiency Disorders, engl. IDD). Najteže posledice nastaju ukoliko joda manjka u fetalnom razvoju i do treće godine života. Tada dolazi do trajne i teške umne zaostalosti.



Jod je građivni element hormona štitaste žlezde, koji direktnim vezivanjem za gene u jedru ćelija, diktiraju rast i razvoj ćelija, a naročito mozga. Prema najnovijim preporukama Svetske zdravstvene organizacije, svakodnevno moramo unositi oko 300 mikrograma joda, jer ga naš organizam ne može sam stvoriti.



Nedostatak joda do treće godine života uzrok je neizlečivog, teškog umnog deficita i niskog rasta, a i na nivou nacije smanjuje ukupan intelektualni kapacitet i radnu sposobnost stanovništva (izvor: Svetska zdravstvena organizacija i UNICEF). Japanci i Skandinavci beleže najviši dnevni unos joda po glavi stanovnika, a to su ujedno i najdugovečniji, najzadovoljniji i najzdraviji narodi sveta.

Jod je važan faktor odbrane od stresa, infekcija i raka. Karfiol, kupus, žitarice, soja, fluor i brom ometaju apsorpciju joda. Najviše ga ima u hrani iz mora: ribi, algama, rakovima, školjkama i u mineralnoj vodi s prirodno rastvorenim jodom. Ponesite sa sobom flašicu mineralne vode i obezbedite sebi ovaj dragoceni mineral.





**Datum:** 22.09.2017  
**Medij:** Svet-vip  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autori:** naručena objava  
**Teme:** Minaqua

**Napomena:**  
**Površina:** 1420  
**Tiraž:** 0



**Naslov:** MINAQUA

**Strana:** 1,2

**MINAQUA**  
IZVOR PRIRODNO  
RASTVORENOG  
JODA

- ✓ Jod je neophodan za održavanje normalne razmene materija u organizmu.
- ✓ Posledice nedostatka joda u trudnoći su trajne i nenadoknadle za novorođenče.
- ✓ Nedovoljan unos joda kod dece dovodi do problema pri učenju, čitanju i razumevanju.

Izvor: studija UNICEF-a i Svetske zdravstvene organizacije WHO „Nedostatak joda u Evropi - konstantan opšti zdravstveni problem“

[WWW.BBMINAQUA.COM](http://WWW.BBMINAQUA.COM)





**Datum:** 22.09.2017  
**Medij:** Pančevac  
**Rubrika:** Aktuelno  
**Autori:** A. Živković  
**Teme:** ŽRK "Minaqua-Vojvodina"

**Napomena:**  
**Površina:** 285  
**Tiraž:** 14500



**Naslov: SNAŽAN OTPOR BELORUSIMA**

**Strana: 3**

## НАСТАВЉЕНО НАДМЕТАЊЕ У СЕХА ЛИГИ **СНАЖАН ОТПОР БЕЛОРУСИМА**

**И поред пораза, евидентан напредак у игри рукометаша „Динама“**

У четвртном колу регионалне СЕХА лиге, које је било на програму у уторак, 19. септембра, рукометаша „Динама“ изгубили су у белоруском граду Бресту од домаћег „Мешкова“ са 29:26 (17:14).

Иако је домаћин играо без неколико стандардних првотимаца, јер је тренер Сергеј Бебешко желео да их одмори после победе у Лиги шампиона, рукометаша из нашега града приказали су најбољу игру у досадашњем току такмичења. Ипак, искусни домаћин, предвођен Петром Ђорђићем, није дозволио изненађење.



Панчевци су играли у саставу: Жујовић (један гол), Пилиповић (четири), Буњевчевић (три), Сто-

јановић (четири), Сл. Димитрић, Јелић (један), Мирковић (један), Јовановић, Петровић (једна одбрана), Јандрић, Дистол (један), Барулић, Ст. Димитрић, Радовановић (10 одбрана), Бандука (пет) и Шапоњић (шест голова).

Да су наши суграђани у далеком Бресту оставили сјајан утисак, најбоље показују похвале које су на конференцији за новинаре после меча добили од чланова Бреста, нашег сународника Петра Ђорђића и тренера Сергеја Бебешка.

– Дали смо оно најбоље што имамо у овом тренутку, радује ме што је више играча постизало голове и што је уочљив напредак у игри – истакао је тренер нашег тима Иван Петковић после дуела у Белорусији.

Рукометаша „Динама“ сада ће имати мало времена да предахну, јер их наредни меч у СЕХА лиги очекује тек почетком октобра. Тада ће путовати у словачки град Прешов, на меџдан с „Татраном“.

**А. Живковић**

### ПАНЧЕВКЕ С „МИНАКВОМ“

У суботу, 23. септембра, startује нова трка за бодове у Супер Б лиги за рукометашаице.

Светлана Ничевски и њене саиграчице у Хали спортова на Стрелишту дочекују „Минакву“, а сусрет почиње у 17.30.

Девојке које предводи тренер Марко Крстић у нови шампионат улазе прилично ослабљене, али и са жељом да многим фаворитима помрсе рачуне.







**Datum:** 24.09.2017  
**Medij:** Dnevnik  
**Rubrika:** Reporter  
**Autori:** naručena objava  
**Teme:** Jod

**Napomena:**  
**Površina:** 304  
**Tiraž:** 10000



**Naslov:** Štitasta žlezda ne može bez joda

**Strana:** 7

НЕДОСТАТАК МИНЕРАЛА УТИЧЕ НА ЦЕЛО ТЕЛО

# Штитаста жлезда не може без јода

Штитаста жлезда можда није прво на шта ће људи да помисле када је здравље у питању, али то не значи да је она мање важна. Напротив, она је одговорна за већину процеса у нашем телу. Оно што мало љу-

ди зна, јесте да њено функционисање зависи од јода.

Управо је јод минерал који је неопходан свакој ћелији нашег организма. Има виталну улогу у настанку живота и очувању здравља. Јод је један од

основних градивних елемената хормона штитасте жлезде, који утичу на скоро све метаболичке процесе у организму.

Појачано или смањено лучење хормона штитасте жлезде, услед недостатка јода, одражава се на рад срца, метаболизам, нервни систем, а код жена и на репродуктивну способност. Дакле, правилан рад штитасте жлезде је битан фак-



**Јод је један од основних градивних елемената хормона штитасте жлезде, који утичу на метаболичке процесе у организму**



тор који омогућава да наш организам не пати, а то нам обезбеђује редован унос јода.

Човеков организам нема способност да производи јод, те би требало да га уносимо свакодневно. Најбољи и најздравији начин за унос јода су храна и пиће. Намирнице које садрже највише јода су мор-

ски плодови и алге, затим га има у поврћу као што су бели тиква, бела репа, тиквице, бели кромпир и бели лук. Будући да се минерали најбоље апсорбују кроз воду, требало би да се узме у обзир да на нашем поднебљу постоји и минерална вода богата природно раствореним јодом.

39500





**Vreme:** 25.09.2017 10:09

**Medij:** b92.net

**Link:** [http://www.b92.net/zdravlje/pr.php?yyyy=2017&mm=09&nav\\_id=1307153](http://www.b92.net/zdravlje/pr.php?yyyy=2017&mm=09&nav_id=1307153)

**Autori:** Redakcija

**Teme:** Jod

**Naslov: JOD - za zdravu mamu i bebu**

1224



Svi znamo da postoje navike koje su veoma štetne u trudnoći ali isto tako postoje i one dobre, i za vas i za plod. Isto tako postoje namirnice koje nisu baš zdrave ali i one bogate vitaminima i mineralima dragocnim prvenstveno za plod.

Jod je mineral koji svakodnevno mora biti zastupljen u ishrani trudnica. Svetska zdravstvena organizacija smatra da je upravo nedostatak joda, svuda u svetu, najvažniji uzročnik nedovoljno razvijenog mozga kod fetusa, a to se može sprečiti. Drugi razlog redovnog unosa joda kod trudnica jeste štitna žlezda. Ukoliko štitnjača ne obavlja svoju funkciju pravilno, povećava se rizik od prevremenog porođaja, a može doći do nepravilnosti u telesnom rastu i izgledu ali i mentalnom razvoju fetusa.

Pošto je jod važan i u prve tri godine razvoja mozga deteta, važno je uvrstiti ga u ishranu deteta svakodnevno. Sa samo 150 mikrograma dnevno, čovek zadovoljava svoje dnevne potrebe za jodom, dok su kod trudnica te potrebe malo veće, oko 250 mikrograma. Kako telo ne proizvodi jod, moramo birati namirnice bogate jodom. To su tikvice, beli luk, artičoke, zatim morska riba i alge a kod nas mineralna voda bogata prirodno rastvorenim jodom. Za zdravu mamu i bebu, ne zaboravite jod!

Izvor:





**Datum:** 27.09.2017  
**Medij:** Dnevnik  
**Rubrika:** Novosadska hronika  
**Autori:** J. Vukašinović  
**Teme:** Minaqua

**Naslov:** Uz muziku do pomoći za Luku

**Napomena:**  
**Površina:** 211  
**Tiraž:** 10000



Strana: 15



фото: С. Шушкевић

ЈОШ ЈЕДНА ХУМАНИТАРНА АКЦИЈА НА ДЕТЕЛИНАРИ

## Уз музику до помоћи за Луку

Манифестација „Срцем и музиком за Детелинару“, друга по реду, одржана је јуче у центру Старе Детелинаре (испред некадашње робне куће). И та акција је, попут свих оних које организује Удружење грађана „Нови Сад“, имала хуманитарни карактер, па су тако многобројни грађани могли дати прилоге за лечење шестогодишњег Луке Чањија који болује од лимфобластне леукемије.

У сарадњи с наставницом музичког образовања Милом Ду-

медаш Јуришић, мали Детелинарци добили су прилику да пред родитељима, фамилијом, другарима, комшијама покажу шта све знају и умеју.

– Деци треба пружити прилику да искажу таленат – рекао је председник Удружења грађана „Нови Сад“ Горан Бајшански. – Лука је њак првак, Детелинарац, који у новосадској Дечјој болници прима трећу терапију, а његовим родитељима недостаје новац за наставак лечења, и наша је жља да им што више помогнемо.

Ласло Чањи, Лукин отац, захвалио се свима на помоћи, и нагласио да нема бољег краја од Детелинаре, која има срце и душу.

Одржавање приредбе, између осталих, помогли су: МЗ Југовићево, Град Нови Сад, хуманитарно-еколошка организација „Чепом до осмега“, „Максбет“ кладоница, Удружење грађана „Нови Сад“, „Паркинг-сервис“, „Минаква“, „Универекспорт“, „Нинамедија“, школа спорта „Спортсисимо“ и многи други.

**Ј. Вукашиновић**





**Datum:** 25.09.2017  
**Medij:** Vršачke vesti  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Jod

**Напомена:**  
**Површина:** 146  
**Тираж:** 0



**Naslov: JOD VAŽAN ZA ODBRANU TELA**

**Strana: 6**

### Недостатак минерала утиче на организам

## JOD VAŽAN ZA ODBRANU TELA

Недостатак **јода** може озбиљно да оштети здравље у сваком животном добу, а у зависности од развојног периода, дужине трајања и тежине недостатка јода, испољава се спектар болести јодног дефицита. Најтеже и трајне последице су када јод недостаје у феталном развоју и до треће године живота, што за последицу може да има умну заосталост.

**Јод** је један од најважнијих појединачних нутритивних фактора раста, нарочито мозга. Он је градивни елемент хормона штитасте жлезде који директним везивањем за гене у једру ћелија, диктирају раст и развој ћелија, посебно мозга. Најновије препоруке Светске здравствене организације кажу како би требало да се свакога дана уноси око **300 микрограма јода**, јер организам не може сам да га створи.

Подаци Светске здравствене организације и УНИЦЕФА кажу да недостатак јода у периоду до треће године живота, може да доведе до доживотног, неизлечивог и тешког умног дефицита и ниског раста, а посматрано на нивоу нације смањује се укупан интелектуални капацитет и радна способност народа. Јапанци и Скандинавци имају највећи дневни унос јода по глави становника, а то су уједно и најдуговечнији, најзадовољнији и најздравији народи света.

**Јод** је важан фактор у одбрани организма од **стреса, инфекција и рака**. Карфиол, купус, житарице, соја, флуор и бром **ометају** апсорпцију **јода**. Највише га има у храни из мора и то у риби, алгама, раковима, шкољкама, али и у минералној води са природно раствореним **јодом**. Понесите са собом флашицу минералне воде и обезбедите себи овај драгоцен минерал.





**Datum:** 28.09.2017  
**Medij:** Novosadska TV  
**Emisija:** Novosadsko jutro  
**Autori:** Redakcija  
**Teme:** Minaqua

**Naslov: Minakva poklanja**

	<b>Početak</b>	<b>Trajanje</b>
<b>Emisija</b>	28.09.2017 06:30:00	155:00
<b>Prilog</b>	28.09.2017 08:26:00	0:40

27

Gledaoce nagrađuje Minakva.





Vreme: 28.09.2017 12:31

Medij: [www.lovesensa.rs](http://www.lovesensa.rs)

Link: <http://www.lovesensa.rs/clanci/holisticke-terapije/lekoviti-caj-sprecava-pojavu-malignih-celija-evo-koji>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

**Naslov: Lekoviti čaj sprečava pojavu malignih ćelija: evo koji napitak treba da pijemo svaki dan**

4116



Istraživanja pokazuju da čaj od ove biljke usporava razvoj tumora i sprečava stvaranje malignih ćelija, piše Lepa i srećna. Jedan sastojak iz kuhinje sprečava bolest: evo koja tečnost čuva zdravlje organa... Matcha je ču

Istraživanja pokazuju da čaj od ove biljke usporava razvoj tumora i sprečava stvaranje malignih ćelija, piše Lepa i srećna.

Jedan sastojak iz kuhinje sprečava bolest: evo koja tečnost čuva zdravlje organa...

Matcha je čuveni zeleni prah koji se pravi od celog lista zelenog čaja i odavno je poznat u japanskoj tradiciji. Ovaj prah je bogat antioksidantima i polifenolom više nego zeleni čaj, što ga čini glavnim borcem protiv raka.

Visok nivo antioksidanata stvara nove krvne sudove koje usporavaju razvoj tumora i pomažu da se u jetri razvijaju enzimi za eliminisanje toksine iz tela.

**OVAJ PRIRODNI LEK PRAVI SE KOD KUĆE: domaći sirup protiv visokog krvog pritiska i holesterola (RECEPT)...**

Takođe, bolje će vas razbuditi od kafe, a nova istraživanja potvrđuju da smanjuje rizik od dijabetesa tipa 2.

U vruću, ali ne provrelu vodu sipajte 2 grama matcha praha i mešajte dok ne zapeni. Nemojte da pijete više od 2 šolje na dan.

Izvor: Lepa & srećna Kako da znate da li vašem telu nedostaje jod Svake godine rodi se 41 milion dece u zemljama u razvoju koje su u potpunosti nezaštićene od poremećaja izazvanih nedostatkom joda i posledica koje ovi poremećaji ostavljaju za ceo život.

Jod ima vitalnu ulogu u održavanju dobrog zdravlja. Kao osnovni gradivni element hormona štitne žlezde utiče na brojne procese u organizmu i neophodan je za normalan rast i razvoj svih ćelija i tkiva.

Kako da znate da li vašem telu nedostaje magnezijum...

Štitna žlezda ima važnu ulogu u regulisanju metabolizma i od ključnog je značaja za razvoj mozga. Na nedostatak joda su posebno osetljive trudnice i njihove bebe, jer je razvoj mozga najintenzivniji u prva tri meseca trudnoće. Jod je mineral koji se u našem organizmu nalazi u vrlo malim količinama. Ljudsko telo ga ne može samo proizvoditi i zato je neophodan njegov redovan dnevni unos.

Jod je mikronutrijent, ali kada se radi o našem opštem zdravlju njegova uloga je velika. Pored toga što se godinama koristi kao antiseptik i jako antibakteriološko i antiseptičko sredstvo, najnovija otkrića govore da jod ima odbrambenu karakteristiku kada su teža i komplikovanija oboljenja u pitanju. Jod izaziva apoptozu - programirano odumiranje ćelija raka.

Manjak joda možete primetiti ako obratite pažnju na to kako vaše telo funkcioniše, a neki od najčešćih simptoma manjka joda su:

- Hroničan umor - to je posledica neaktivnosti štitne žlezde. Primetićete drastičan pad energije, bez obzira na adekvatnu količinu sna.

- Nagli dobitak kilograma - kada telu ne osigurate adekvatnu količinu joda, narušava se rad



**Vreme:** 28.09.2017 12:31

**Medij:** [www.lovesensa.rs](http://www.lovesensa.rs)

**Link:** <http://www.lovesensa.rs/clanci/holisticke-terapije/lekoviti-caj-sprecava-pojavu-malignih-celija-evo-koji->

**Autori:** Redakcija

**Teme:** Jod

**Naslov: Lekoviti čaj sprečava pojavu malignih ćelija: evo koji napitak treba da pijemo svaki dan**

metabolizma. Tada telo puno sporije pretvara hranu u energiju i dolazi do nakupljanja masti.

- Povećana osetljivost na hladnoću - obično se povezuje sa usporenim metabolizmom. Kako se rad metabolizma usporava, tako se usporava i cirkulacija krvi, pa postajete previše osetljivi na hladnoću.

- Suva koža - 20 odsto ukupnog joda se oslobađa u koži, naročito na području žlezda znojnica. Nedostatak joda otežava proces znojenja, pa koža postaje suva i nadražena.

- Problemi sa probavom - manjak joda narušava rad probavnog sistema i otežava kontrakcije mišića na području abdomena, što može uzrokovati hronični zatvor.

- Loše raspoloženje - manjak joda povećava rizik od nastanka hipotireoze. Rad štitne žlezde je usko povezan s araspoloženjem, pa hipotireoza može uzrokovati nastanak simptoma sličnih simptomima depresije.

- Tanka i suva kosa - narušen rad štitne žlezde otežava prenos hranjivih materija prema kosi i noktima. Bez adekvatnog unosa joda kosa postaje tanka i suva, a nokti slabi i lomljivi.

Kako da znate da li vašem telu nedostaje cink...

Odraslom čoveku je neophodno 150 mikrograma dnevno joda, dok trudnicama dnevni unos joda je čak dvostruko veći. Joda ima najviše u morskim plodovima (plava riba, alge), ali i u svežim jabukama, zelenoj salati i integralnom hlebu i u manjoj količini u mlečnim proizvodima.

Izvor: b92/Centar zdravlja





**Datum:** 29.09.2017  
**Medij:** VIP Svet  
**Rubrika:** Bez naslova  
**Autori:** naručena objava  
**Teme:** Minaqua

**Napomena:**  
**Površina:** 1393  
**Tiraž:** 0



**Naslov: MINAQUA**

Strana: 1,36

**MINAQUA**  
IZVOR PRIRODNO  
RASTVORENOG  
JODA

- ✓ Jod je neophodan za održavanje normalne razmene materija u organizmu i najbolje je unositi prirodno rastvoren jod organskog porekla.
- ✓ Trudnicama je potrebno duplo više joda, jer su posledice nedostatka joda u trudnoći trajne i nenadoknadive za novorođenče.
- ✓ Nedovoljan unos joda kod dece dovodi do problema pri učenju, čitanju i razumevanju.
- ✓ Puno soli nije dobro za zdravlje ljudi, zato prirodni jod treba nadoknaditi iz drugih izvora.

Izvor: studija UNICEF-a i Svetske zdravstvene organizacije WHO „Nedostatak joda u Evropi - konstantan opšti zdravstveni problem“

Sa samo jednom čašom **MINAQUA** prirodne mineralne vode zadovoljićete minimalne potrebe organizma za jodom.

[WWW.BBMINAQUA.COM](http://WWW.BBMINAQUA.COM)







**Vreme:** 29.09.2017 15:17  
**Medij:** radiodelta.rs  
**Link:** <https://www.radiodelta.rs/minaqua-akcija/>  
**Autori:** radiodelta.rs  
**Teme:** Minaqua

**Naslov: Minaqua - Akcija - Radio Delta 89.5**

506



Kompanija Minaqua organizuje akciju od 01.10.-31.10.2017. samo u prodavnici Minaqua u krugu fabrike: Kupi 1 paket 2l vode Minaqua life i dobiješ GRATIS Limunadu 2l ili Oranzadu 2l. Samo u prodavnici Minaqua u krugu fabrike!

petak, 29 septembar 2017

NEKATEGORIZOVANO

Kompanija Minaqua organizuje akciju od 01.10.-31.10.2017. samo u prodavnici Minaqua u krugu fabrike: Kupi 1 paket 2l vode Minaqua life i dobiješ GRATIS Limunadu 2l ili Oranzadu 2l.

Samo u prodavnici Minaqua u krugu fabrike!

Povezane vesti:

