



Datum: 29.11.2021

Napomena:

Medij: 021.rs

Link: <https://www.021.rs/story/Zivot/Zdravlje/291076/Jod-vam-pomaze-da-imate-bolju-koncentraciju.html>

Autori: Redakcija

Teme: Minaqua, Jod

Naslov: Jod vam pomaže da imate bolju koncentraciju



Sposobnost da se koncentrišemo u velikoj meri se zasniva na okolnostima i situaciji u kojoj se tog momenta nalazimo.

Greške koje napravimo jer smo dekoncentrisani nekad su male dok nekada mogu biti i kobne, na primer u vožnji. Redovan unos joda, hranom i vodom, siguran je način da popravimo koncentraciju. Jod je esencijalni mineral za naš organizam, pa moramo da ga svakodnevno unosimo u dovoljnim količinama. Utiče na razvitak mozga i grananje neuronske mreže, pa samim tim i na moždane aktivnosti. Osim pada koncentracije, nedostatak joda uzrokuje slabiju pažnju, a kod dece probleme sa učenjem i pamćenjem. Da bismo održali funkcije mozga na najvišem nivou, jod moramo da unosimo svakodnevno. Dnevne potrebe čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje dvostruko više, 300 mikrograma. Joda najviše ima u hrani morskog porekla, a u nešto manjoj količini u voću i povrću. Budući da pečenjem namirnice gube oko 20 odsto joda, a kuvanjem i do 58 odsto, najviše joda naš organizam će apsorbovati preko vode bogate prirodno rastvorenim jodom. Minaqua sadrži prirodno rastvoren jod i jedina je voda na ovim prostorima sa ovakvim mineralnim sastavima. Još davne 1912. godine osvojila je velike zlatne medalje na sajmovima u Rimu, Parizu i Londonu, tada pod nazivom "Franc Jozefova voda".





Ako vam nikako ne polazi za rukom da se izborite s viškom kilograma, ako se često ujutro budite iscrpljeni, a tokom dana ste bez razloga nervozni, ako imate problema s pamćenjem i koncentracijom, vaš ten je izgubio svežinu, a kosa je suva i opada – verovatno vam nedostaje jod.

Endokrinolozi ukazuju da nizak nivo joda može usporiti metabolizam. Hrana se tada skladišti kao masnoća, što dovodi do gojenja. Jod je neophodan za rad štitaste žlezde, koja reguliše metabolizam. Imuni sistem zavisi od pravilnog funkcionisanja metabolizma. Jod je neophodna podrška imunom sistemu.

Odavno je poznato da je jod neophodan za pravilno funkcionisanje našeg organizma, ali ono što ne znaju svi jeste da je jod mineral koji ubija bakterije, viruse i gljivice. Doktor Geri Voren, glavni istraživač prestižne američke kompanije SAIC, u svom radu „Unos joda za smanjenje prenosa kovida 19 i smrtnosti od kovida 19“ objavljenom u publikaciji „Riserč gejt“, ukazao je na to da dnevni unos maksimalno preporučenih količina joda dovodi do apoptoze – smrti ćelija zaraženih virusom, sprečavajući njegovo dalje širenje.

Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe jednostavno povećavanjem dnevnog unosa joda na 30 mcg/kg, u skladu sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije. Sada je najvažnije voditi računa o zdravlju, zdravo se hraniti, ojačati imunitet i vakcinacijom sprečiti ponovno širenje virusa.





Datum: 23.11.2021

Napomena:

Medij: stil.kurir.rs

Link: <https://stil.kurir.rs/lepi-zdravi/saveti-strucnjaka/164895/top-10-korisnih-supstanci-za-stitnu-zlezdu-kad-o...>

Autori: @MagazinStil

Teme: Jod

Naslov: TOP 10 KORISNIH SUPSTANCI ZA ŠTITNU ŽLEZDU: Kad organizam posustane, koristite OVO!



Bez ovih supstanci, štitna žlezda ne radi kako treba

Štitna žlezda je endokrina žlezda koja proizvodi važne hormone kao što su tiroksin i trijodtironin.

Ovi hormoni kontrolišu metabolizam i energiju tela i obavljaju niz drugih važnih funkcija.

Funkcionalna aktivnost štitne žlezde može izazvati niz ozbiljnih bolesti. Hranljive materije za

podršku funkcije štitne žlezde: Jod Jod je potreban za proizvodnju tiroidnih hormona. Jodirana so

se pokazala efikasnom u prevenciji nedostatka joda. Fetalni hipotiroidizam, urođeni hipotiroidizam

ili kretinizam često su uzrokovani nedostatkom joda. Tokom trudnoće, proizvodnja T4 se

udvostručuje, što uzrokuje povećanje dnevnih potreba za jodom. Ljudi koji ne konzumiraju jodiranu

so ili su na dijeti sa ograničenom količinom soli; vegetarijanci (koji jedu hranu uzgojenu u zemljištu

sa malo joda) i vegani (koji ne jedu morske plodove) skloni su nedostatku joda. Dijeta sa niskim i

visokim sadržajem joda povezana je sa hipotiroidizmom. Visok unos joda takođe povećava rizik od

razvoja Hašimotovog tiroiditisa. Gornja granica (terapeutska doza) unosa joda za odrasle je 1100

mcg / dan. Selen Posle joda, selen je najvažniji mineral koji utiče na funkciju štitne žlezde. Štitna

žlezda sadrži više selena po težini nego bilo koji drugi organ. Selen je esencijalna komponenta

enzima koji uklanjaju molekul joda iz T4, pretvarajući ga u T3; Bez selena, neće biti aktivacije

hormona. Kada su utvrđeni nivoi selena kod pacijenata sa različitim oblicima bolesti štitaste

žlezde, svi su se ispostavili ispod normale. Selen takođe igra ulogu u zaštiti same štitaste žlezde -

ćelije štitne žlezde stvaraju vodonik peroksid i koriste ga za stvaranje hormona. Selen štiti štitnu

žlezdu od oksidativnog stresa izazvanog ovim reakcijama. Bez adekvatnog nivoa selena, visoki

nivoi joda dovode do uništenja ćelija štitne žlezde. U jednoj studiji, nemački naučnici su dnevno

davali 200 mcg natrijum selenita pacijentima sa AIT i visokim titrom AT do TPO. Posle 3 meseca,

nivoi AT su smanjeni za 66%, a kod devet pacijenata su se vratili u normalu. Nedostatak selena je

takođe čest kod celijakije. Kod teške i produžene infekcije, nivo selena, T4, T3 i TSH se smanjuje,

a pretvaranje T4 u T3 usporava, izazivajući stanje hipotireoze. Pošto enzimi uključeni u ovu

transformaciju zahtevaju selen, dokazano je da njegova suplementacija može sprečiti smanjenje





Datum: 23.11.2021

Napomena:

Medij: stil.kurir.rs

Link: <https://stil.kurir.rs/lepi-zdravi/saveti-strucnjaka/164895/top-10-korisnih-supstanci-za-slitnu-zlezdu-kad-o...>

Autori: @MagazinStil

Teme: Jod

Naslov: TOP 10 KORISNIH SUPSTANCI ZA ŠTITNU ŽLEZDU: Kad organizam posustane, koristite OVO!

TK tokom bolesti (ovo će smanjiti mortalitet od infekcije, ali ne normalizuje nivo tiroidnih hormona). Gvožđe Nedostatak gvožđa ometa proizvodnju tiroidnih hormona smanjenjem aktivnosti enzima tiroidne peroksidaze. U jednoj studiji, 15,7% žena sa subkliničkim hipotiroidizmom imalo je nedostatak gvožđa u poređenju sa 9,8% kontrolne grupe. Anemija nedostatka gvožđa se eliminiše i nivoi gvožđa se normalizuju uz dodatak joda. Lečenje nedostatka gvožđa kod hipotiroidnih pacijenata sa tiroksinom i suplementacijom gvožđa je mnogo brže i efikasnije nego samo suplementacija gvožđa. Bakar Brojne studije su pokazale da je bakar važan za normalan razvoj mozga i, ako ga nedostaje, hipotalamus postaje nesposoban da efikasno reguliše nivo hormona štitne žlezde. Trudni pacovi sa nedostatkom bakra rađaju bebe koje proizvode 48% manje TK nego zdrava novorođenčad. Cink Promoviše konverziju T4 u T3. U studijama na životinjama, nedostatak cinka je smanjio T3 i slobodni T4 za oko 30%. Istovremeno, to nije uticalo na nivo ukupnog T4. Kod pacijenata sa niskim slobodnim T₃ i normalnim slobodnim T₄, suplementacija tabletama cinka tokom 12 meseci normalizovala je nivo slobodnog i ukupnog T₃ i TSH. S druge strane, kao i jod, visoke doze cinka mogu potisnuti funkciju štitne žlezde. Veoma visoke doze cinka ometaju apsorpciju bakra i mogu dovesti do nedostatka. Bakar se mora dodati kada uzimate cink. Vitamin E Može smanjiti oksidativni stres uzrokovan hipotiroidizmom i oštećenjem štitne žlezde. U jednoj studiji, vitamin E je smanjio broj ćelijske replikacije (stvaranje ćerki ćelija) štitne žlezde kod životinja i izazvao hipotireozu. Vitamin D Nedostatak vitamina D može povećati rizik od razvoja AIT-a. Postoje dokazi da je nedostatak vitamina D češći kod ljudi sa rakom štitne žlezde. Vitamin B12 Njegov nedostatak se često primećuje kod pacijenata sa hipotiroidizmom. Zbog toga, sve pacijente sa hipotireozom treba proceniti na nedostatak B12. DGEA Multifunkcionalni steroidni hormon koji utiče na androgene receptore i pregnenolon je steroidni hormon formiran iz holesterola. Japanski istraživači su izvestili da su koncentracije DHEA, DHEA sulfata i pregnenolon sulfata značajno niže kod pacijenata sa hipotireozom u poređenju sa zdravim ljudima. Vitamin A To je jedan od četiri vitamina rastvorljiva u mastima neophodna za ćelijske procese. Pripada grupi strukturno srodnih retinoinjskih kiselina, uključujući beta-karoten, retinol, dihidoretinol, retinal, retinoičnu kiselinu. Dokazano je da je nedostatak vitamina A direktno povezan sa disfunkcijom štitne žlezde. Dovodi do promena u štitnoj žlezdi i remeti interakciju hipotalamus-hipofiza-štitna žlezda - metabolizam tiroidnih hormona. Neadekvatna funkcija štitne žlezde može poremetiti konverziju beta-karotena u biološki aktivan vitamin A. U četvoromesečnoj studiji, žene u postmenopauzi koje su primale 25.000 IU dnevno vitamina A u vidu retinil palmitata imale su značajno povećanje TK i smanjenje serumskog TSH, što je smanjilo rizik od subkliničkog hipotireoze, piše sajt econet.ru





Datum: 20.11.2021

Napomena:

Medij: informer.rs

Link: <https://informer.rs/zena/lifestyle/653289/kada-virus-napadne-ljudsku-celiju-jedna-stvar-je-toliko-jaka-da-ga-ubije>

Autori: informer.rs

Teme: Jod

Naslov: Kada virus napadne ljudsku ćeliju, jedna stvar je toliko jaka da ga ubije!



Jod je neophodan za rad štitaste žlezde, koja reguliše metabolizam, od čijeg pravilnog rada zavisi ceo ljudski imunološki sistem. Odavno je poznato da je jod neophodan za pravilno funkcionisanje našeg organizma, ali ono što ne znaju svi, jeste da je jod mineral koji ubija bakterije, viruse i gljivice

Dr Geri Voren (Garry Warren), glavni istraživač prestižne američke kompanije SAIC u svom radu "Unos joda za smanjenje prenosa Covida-19 i smrtnosti od Covida-19" objavljenom u publikaciji "Risrč gejt" (Research Gate), ukazao je da dnevni unos maksimalno preporučenih količina joda dovodi do apoptoze- ćelijske smrti ćelija zaraženih virusom, sprečavajući njegovo dalje širenje. Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe jednostavno povećavanjem dnevnog unosa joda na 30 mcg / kg u skladu sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije - WHO. Sada je najvažnije voditi računa o zdravlju, zdravo se hraniti, ojačati imunitet i sprečiti ponovno širenje virusa vakcinacijom. Takođe, ako vam nikako ne polazi za rukom da se izborite sa viškom kilograma, ako se često ujutro budite iscrpljeni, a tokom dana ste bez razloga nervozni, ako imate problema sa pamćenjem i koncentracijom, vaš ten je izgubio svežinu, a kosa je suva i opada, verovatno vam nedostaje jod. Endokrinolozi ukazuju da nizak nivo joda može usporiti metabolizam. Hrana se tada skladišti kao masnoća, što dovodi do gojenja. Pratite nas na društvenim mrežama





19/11/21 | 16:08

Foto: Shutterstock

Dr Geri Voren (Garry Warren), glavni istraživač prestižne američke kompanije SAIC u svom radu "Unos joda za smanjenje prenosa Covida-19 i smrtnosti od Covida-19" objavljenom u publikaciji "Risrč gejt" (Research Gate), ukazao je da dnevni unos maksimalno preporučenih količina joda dovodi do apoptoze- ćelijske smrti ćelija zaraženih virusom, sprečavajući njegovo dalje širenje. Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe jednostavno povećavanjem dnevnog unosa joda na 30 mcg / kg u skladu sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije - WHO.

Sada je najvažnije voditi računa o zdravlju, zdravo se hraniti, ojačati imunitet i sprečiti ponovno širenje virusa vakcinacijom.

Takođe, ako vam nikako ne polazi za rukom da se izborite sa viškom kilograma, ako se često ujutro budite iscrpljeni, a tokom dana ste bez razloga nervozni, ako imate problema sa pamćenjem i koncentracijom, vaš ten je izgubio svežinu, a kosa je suva i opada, verovatno vam nedostaje jod. Endokrinolozi ukazuju da nizak nivo joda može usporiti metabolizam. Hrana se tada skladišti kao masnoća, što dovodi do gojenja.

(Telegraf.rs/PR)

Pošaljite nam Vaše snimke, fotografije i priče na broj telefona +381 64 8939257 (WhatsApp / Viber / Telegram).

Telegraf.rs zadržava sva prava nad sadržajem. Za preuzimanje sadržaja pogledajte uputstva na stranici Uslovi korišćenja.





Datum: 19.11.2021

Napomena:

Medij: magazin.novosti.rs

Link: <https://www.magazin.novosti.rs/sr/zdravlje/vesti/vest/jod-je-najmocnije-sredstvo-protiv-virusa-bakterija-i-...>

Autori: @Novostionline

Teme: Jod

Naslov: JOD JE NAJMOĆNIJE sredstvo protiv virusa, bakterija i gljivica: Evo zbog čega je neophodan za pravilno funkcionisanje...





Datum: 19.11.2021

Medij: objektiv.rs

Link: <https://objektiv.rs/vest/891380/unistava-viruse-bakterije-i-gljivice-evo-zasto-je-jod-neophodan-za-pravilno...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Uništava viruse, bakterije i gljivice: Evo zašto je JOD neophodan za pravilno funkcionisanje organizma



Jod je neophodan za rad štitaste žlezde, koja reguliše metabolizam, od čijeg pravilnog rada zavisi ceo ljudski imunološki sistem. Odavno je poznato da je jod neophodan za pravilno funkcionisanje našeg organizma, ali ono što ne znaju svi, jeste da je jod mineral koji ubija bakterije, viruse i gljivice. Instalirajte našu iOS ili Android aplikaciju - Objektiv.rs Dr Geri Voren, Jod je neophodan za rad štitaste žlezde, koja reguliše metabolizam, od čijeg pravilnog rada zavisi ceo ljudski imunološki sistem. Odavno je poznato da je jod neophodan za pravilno funkcionisanje našeg organizma, ali ono što ne znaju svi, jeste da je jod mineral koji ubija bakterije, viruse i gljivice. Dr Geri Voren, glavni istraživač prestižne američke kompanije SAIC u svom radu "Unos joda za smanjenje prenosa Covida-19 i smrtnosti od Covida-19" objavljenom u publikaciji "Risrč gejt", ukazao je da dnevni unos maksimalno preporučenih količina joda dovodi do apoptoze-ćelijske smrti ćelija zaraženih virusom, sprečavajući njegovo dalje širenje. Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe jednostavno povećavanjem dnevnog unosa joda na 30 mcg / kg u skladu sa preporukama Svetske zdravstvene organizacije - WHO. Sada je najvažnije voditi računa o zdravlju, zdravo se hraniti, ojačati imunitet i sprečiti ponovno širenje virusa vakcinacijom. Takođe, ako vam nikako ne polazi za rukom da se izborite sa viškom kilograma, ako se često ujutro budite iscrpljeni, a tokom dana ste bez razloga nervozni, ako imate problema sa pamćenjem i koncentracijom, vaš ten je izgubio svežinu, a kosa je suva i opada, verovatno vam nedostaje jod. Endokrinolozi ukazuju da nizak nivo joda može usporiti metabolizam. Hrana se tada skladišti kao masnoća, što dovodi do gojenja. BONUS VIDEO: Izvor: Objektiv.rs

