



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 budete 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.

Oдавно 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: 20.11.2021

Napomena:

Medij: informer.rs

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





Datum: 19.11.2021

Napomena:

Medij: telegraf.rs

Link: <https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3420828-jod-unistava-viruse-u-nasim-celijama>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod uništava viruse u našim ćelijama



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

Napomena:

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

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

