



U vreme pandemije mora se čuvati imunitet. Plivanje je rekreacija koja može igrati veliku ulogu u tom zadatku. Idealno bi bilo plivati 60-120 minuta dnevno ali ono što bi bilo dovoljno jeste 30 minuta treninga svaki dan.

Prema <https://www.healthline.com/>, plivanje deluje na celo telo tako što ubrzava rad srca bez stresa, povećava snagu i izdržljivost i kondicionira srce i pluća. Veliki broj virusa napada upravo pluća. Baš zato plivanje treba da bude vaš izbor jer je dokazano dobro za respiratorni sistem. U stvari studija <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173511515001979> navodi da osobe koje redovno plivaju, imaju pluća jača od ostalih sportista. Takođe, istraživanje koje je sprovedla Naomi Collier u saradnji sa Univerzitetom Portsmouth, u svojoj doktorskoj studiji, pokazalo je da, u poređenju sa kontrolnim ispitanicima koji nisu plivali, plivači imaju manju učestalost prehlade tokom zime. Redukovanje stresa jedna je od najvažnijih stvari koje treba uraditi kako bi ojačali imuni sistem. Plivanje tri puta nedeljno, može sniziti nivo stresa i smanjiti učestalost depresije. Ujedno, smanjeno lučenje hormona stresa, povećava broj imunoloških ćelija i antitela, koji se bore protiv infekcije, poboljšavajući naš imunitet. Kada se udruže fizičke i mentalne prednosti plivanja, potpuno je siguran pozitivan uticaj na imuni sistem.

Zbog toga nemojte čekati prehladu ili neku drugu virusnu infekciju, ojačajte imunitet i smanjite depresiju plivanjem.





Datum: 02.07.2020
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

	Početak:	Kraj:	Trajanje:
Emisija:	02.07.2020 06:30:00	02.07.2020 10:00:00	03:30:00
Prilog:	02.07.2020 09:43:00	02.07.2020 09:43:31	00:00:18

Naslov: Minakva samo takva

Spiker:

Osveženje svakog jutra brine se kompanija Minakva. Dugogodišnji rad na domaćem tržištu i proizvodni asortiman je ono čime se Minakvini proizvodi izdavaju od drugih, proizvodni asortiman čini Minakva gazirana voda, Minakva negaizirana voda, i dečiji sokovi „Jodi“ sa okusom jabuke i višnje. Budite odgovorni prema svom zdravlju poručuje vam napa kompanija Minakva.





Datum: 03.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Napomena:
Površina: 1306
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2

ŽIKA: „SAŠA POPOVIĆ MI JE NAPRAVIO HAOS OD ŽIVOTA“

VIP
Brog 332 - 3000
CENA: 1000
DODATAK: 1000
CENA: 2000
DODATAK: 1000

Svet

OVO SE KRIJE

***EVO KO NA ESTRADI IMA KORONU
*NEKI SU U TEŠKOM STANJU**

NOVAK SE OSEĆA JAKO LOŠE

OVO JE NJEGOVA NAJTEŽA BITKA DO SADA

LUNA PRESEKLA VIŠE NIŠTA NEĆE BITI ISTO

**SKANDAL NA DEDINJU
DUŠKO POLUDEO NA JK:
"SVE NAS UGROZAVAŠ, NAVLAČIS MANIJAKE NA KUĆU"**

TANJA UPLETENA U KRAĐU, TRAZI JE POLICIJA

9 772334 992009 00332





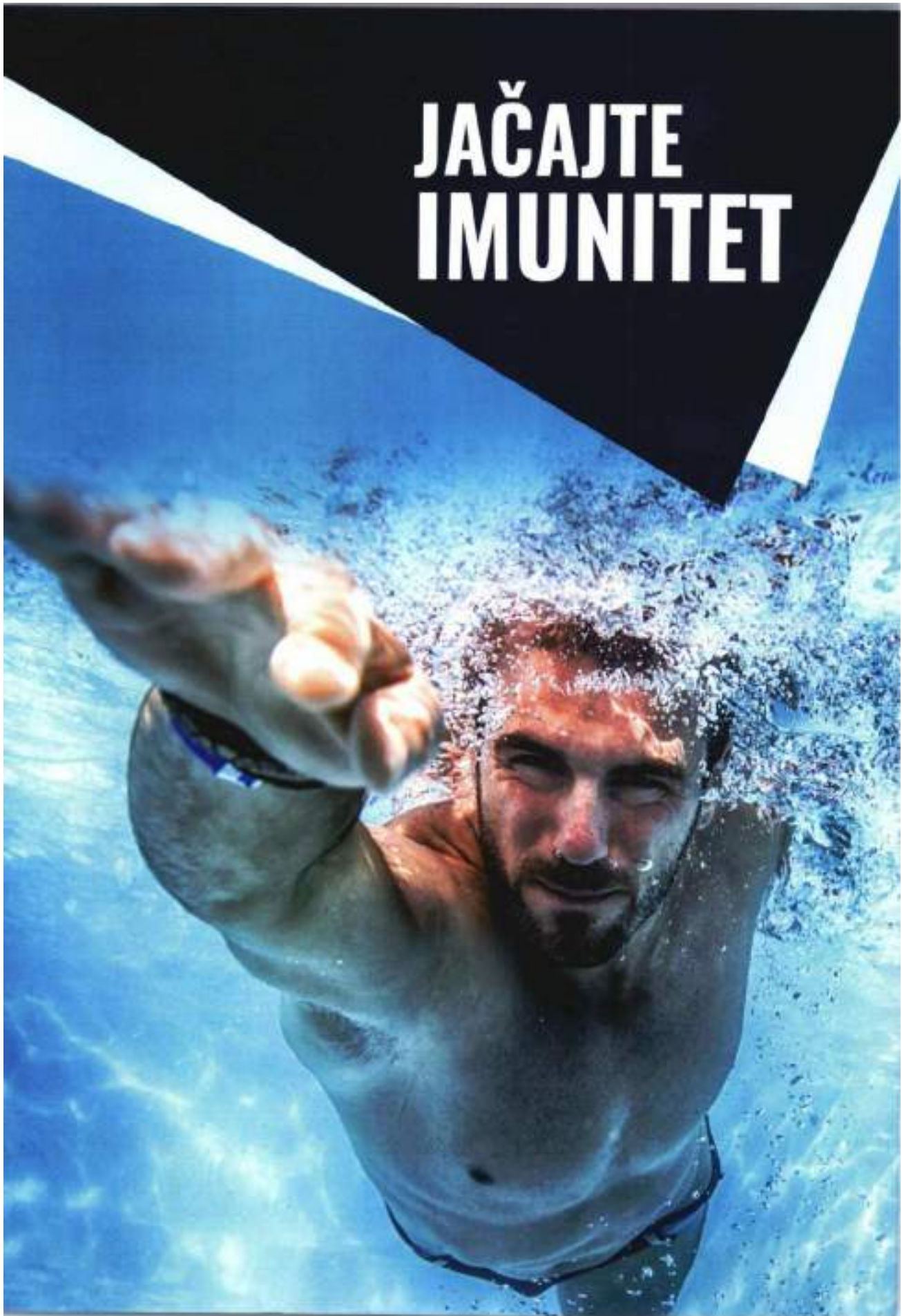
Datum: 03.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Napomena:
Površina: 1306
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2





Datum: 10.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Naslovna
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Napomena:
Površina: 1288
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2

**SEVERINU TRAŽI POLICIJA
IZVRŠILA KRIVIČNO DELO**

VIP Broj 333 • Malo nedeljno • 10.7.2020.
CENA: 300,00 DKK • 1,00 € • 1,00 \$ • 1,00 £ • 1,00 € • 1,00 \$ • 1,00 £ • 1,00 € • 1,00 \$ • 1,00 £

**LUNA
OTVORILA
DUŠU:**

**MORAM NA
LECENJE
ZBOG MARKA
SAM NAPRAVILA
VELIKU GREŠKU**

**ANA U
SVADI SA
RASTOM:**

**DARKO
UZEO
DETE
ANI**

**„PREČI TI
JE DEČKO
NEGO CERKA
UGROZILI STE
JOJ ŽIVOT“**

**“TRIPUJE
DA JE
KRIMINALAC”**

**MILICA OCAJNA:
“ZARAZILA
SAM MAJKU,
NEĆU PREŽIVETI
AKO JOJ SE
NEŠTO DESI”**





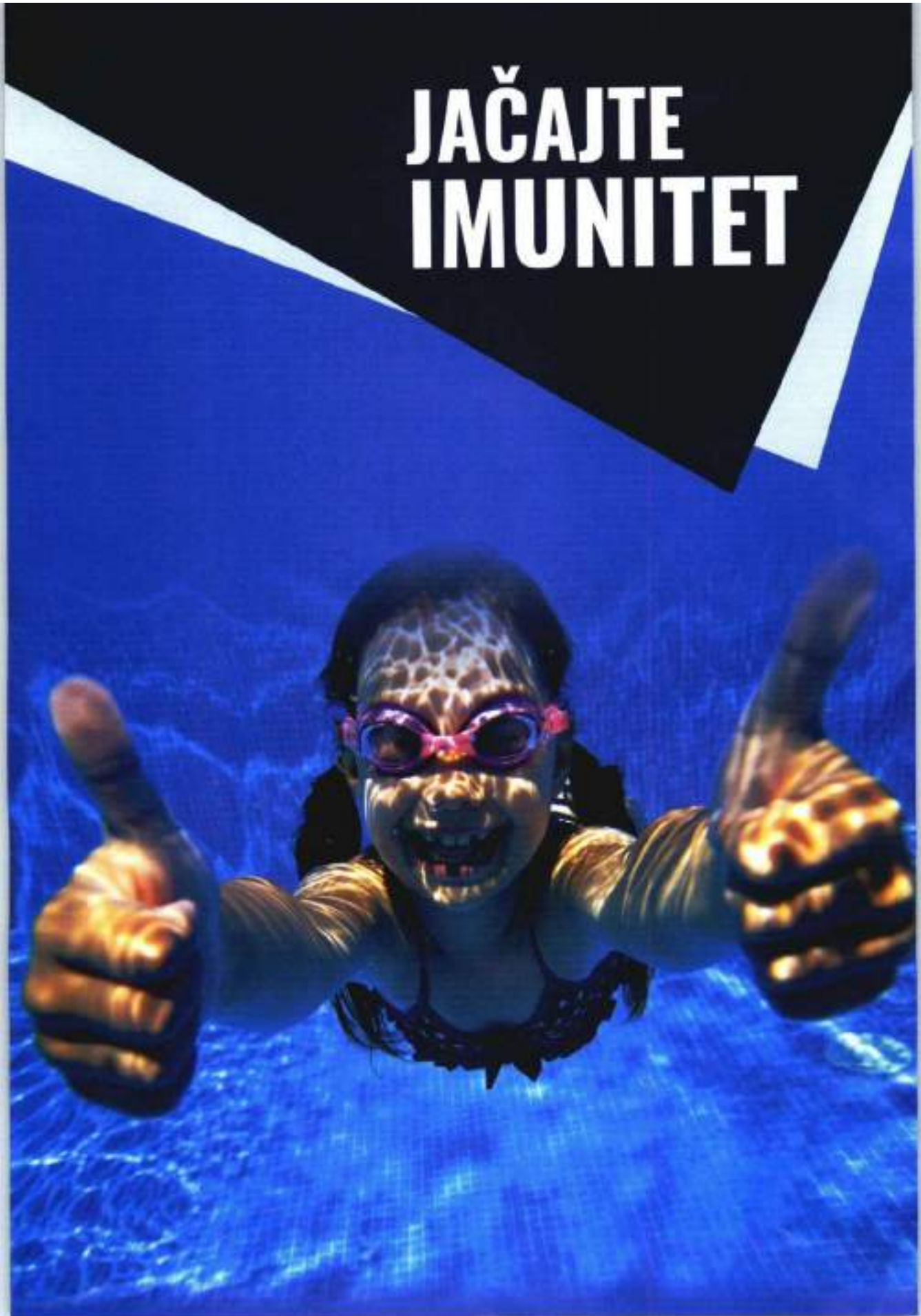
Datum: 10.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Naslovna
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Napomena:
Površina: 1288
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2





Datum: 10.07.2020
Medij: Novosadska TV
Emisija: Novosadsko jutro
Autori: Redakcija
Teme: Minaqua

	Početak:	Kraj:	Trajanje:
Emisija:	10.07.2020 06:30:00	10.07.2020 10:00:00	03:30:00
Prilog:	10.07.2020 09:39:00	10.07.2020 06:30:26	00:00:15

Naslov: Minaqua se pobrinula za osveženje i ovog jutra

Osveženje svakog jutra brine se kompanija Minakva. Dugogodišnji rad na domaćem tržištu i proizvodni asortiman je ono čime se Minakvini proizvodi izdavaju od drugih, proizvodni asortiman čini Minakva gazirana voda,





Jod je najbolja zaštita za organizam

Vажност и значај штитасте жлезде за организам позната је и неспорна. Настанак многих болести доводи се у везу са штитастом жлездом, а већина њих изазвана је недостатком јода.

Јод је пре свега одговоран за правилан рад штитњаче. Због хормона које лучи, штитаста жлезда утиче на многе процесе у организму. Хормони Т3 и Т4

утичу на регулацију телесне температуре, метаболизма, рада срца и функционисања нервног система. Појачано или смањено лучење хормона штитасте жлезде, услед недостатка јода, одражава се на рад срца, метаболизам, нервни систем... Намирнице богате јодом умањују ризик од оболевања, док га отрес повећава.



ЈОД је гориво које налаја штитасту жлезду. Имунолошки систем зависи од правилног функционисања метаболизма. ЈОД је неопходна ПОДРШКА имунолошком систему.

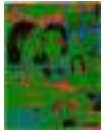
Да би штитаста жлезда добро радила, потребно јој је 150 микрограма јода дневно, али за добро функционисање целог организма требало би да се свакога дана унесе око 300 микрограма овог минерала. Људско тело не може да складишти

јод, те је стога неопходно да се он уноси свакодневно.

Како би се задовољиле дневне потребе за јодом, требало би да се конзумирају намирнице које су њиме богате, као што су морски плодови, алге, ананас, артичока, шаргарепа, броколи, јодирана со, а како не смејемо дозволити дехидратацију, најбољи начин да свом телу обезбедите неопходан јод, јесте вода богата природно раствореним јодом.

44714





**ANABELA: MARKU JE NAJVEĆA KAZNA STO
ĆE VENAMA NJEGOVE DECE TEČI MOJA KRV**

VIP Broj 354 • Izlazi petkom • 17. 7. 2020.
CENA SA POREZOM I OMB. KUR • 300 LITRA • 4000 BGR
00111-4000000 • 001111000 • 001111000

Svet

**OD KORONE
UMIRU I NA
ESTRADI**

**ANA
NIKOLIĆ:
"SVE ĆE NAS
PAKOVATI U
LIMENE
SANDUKE"**

BOGDANINA BABA PRIZNALA!

**EVO ŠTA
SE DESAVA
IZMEĐU CECE
I SNAJKE**

**KAČA:
"MOLIM SE DA
MI TATA
PREŽIVI"**

**MILICA I
SLAVICA: "LOŠE
SMO I DALJE,
VIRUS JE
MUTIRAO"**

**ZAŠTO NA KRŠTENJU
ŽELJKA NIJE BILA
CELA PORODICA!**

**NOLE OPET
BEZ MASKE**

9 772334 992009 00334





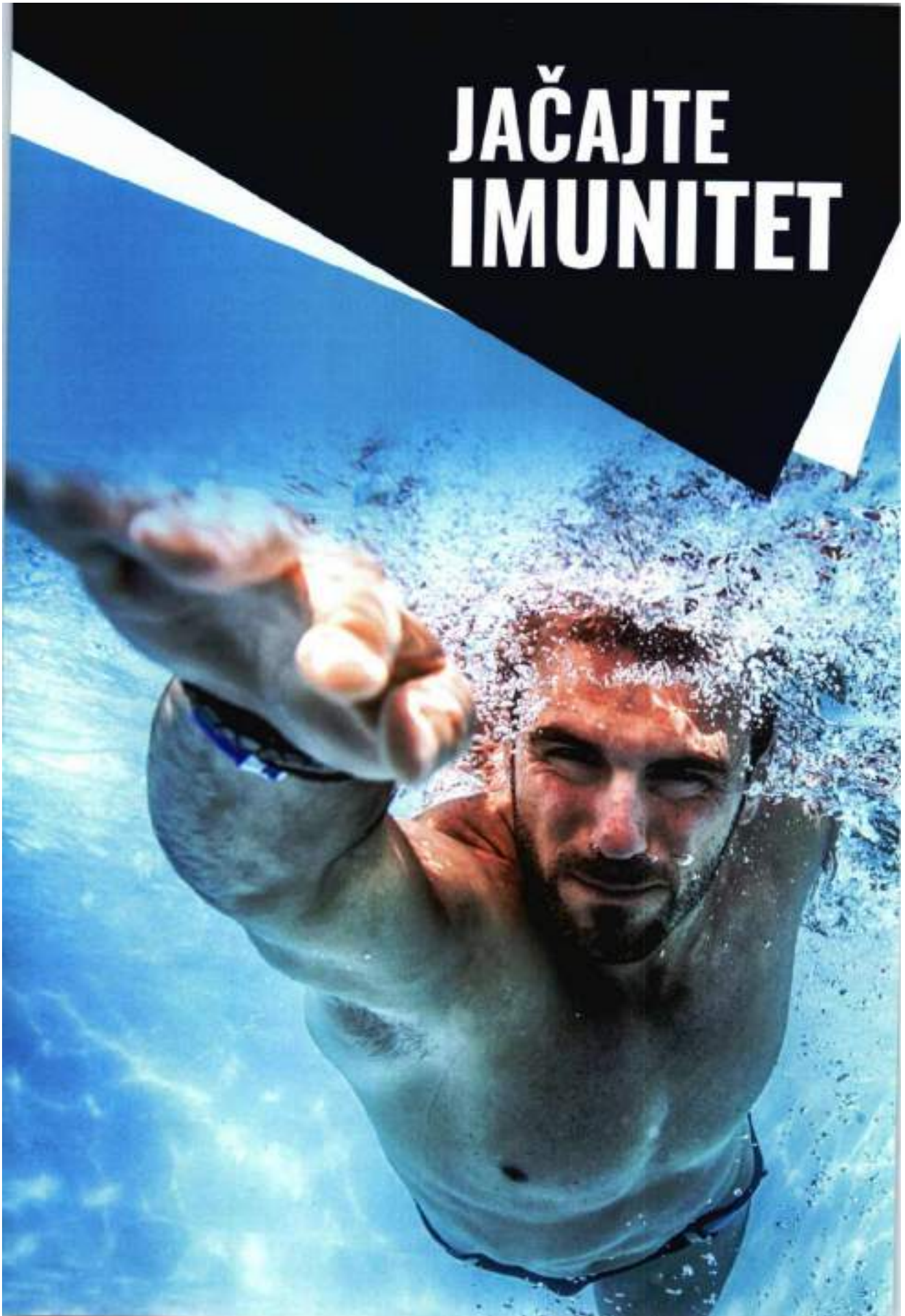
Datum: 17.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Napomena:
Površina: 1242
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2





Datum: 17.07.2020

Napomena:

Medij: zrenjaninski.com

Link: <https://www.zrenjaninski.com/kat-marketing/uz-pivo-paket-minakva-gazirane-vode-za-samo-jedan-dinar/>

Autori: ZRENJANINSKI

Temе: Minaqua

Naslov: Uz pivo, paket Minakva gazirane vode za samo jedan dinar!



Ovog vikenda Gomex je pravo mesto za ljubitelje dobrog piva i Coca Cole! Ukoliko kupite gajbu "Jelen" piva po ceni od 56,99 dinara za flašu, dobijete...

17/07/2020

Ovog vikenda Gomex je pravo mesto za ljubitelje dobrog piva i Coca Cole! Ukoliko kupite gajbu "Jelen" piva po ceni od 56,99 dinara za flašu, dobijete paket Minakva gazirane vode 6 x 2 litra po ceni od 1 dinar!

Ako kupite 2 x 1,5 litar Coca Cole po ceni od 99,99 dinara za bocu. sledi vam jedan litar ovog osvežavajućeg pića - gratis.

Pročitajte još: Trgovinska radnja i privatna firma za prevoz robe "Đenka" traži radnike

Iz ostale ponude u vikend akciji izdajavamo dimljenu slaninu "Đurđević", po ceni od 549,99 dinara za kilogram, i sremski kačkavalj, po ceni od 599,99 dinara za kilogram.

Vikend akcija u prodajnim objektima Gomex-a traje od 17. do 19. jula.

Do 21. jula u prodajnim objektima Gomex-a traje i Fresh akcija. U okviru nje, između ostalog, možete kupiti nektarine, po ceni od 89,99 dinara za kilogram.

Izdajavamo i mladi kupus, po ceni od 24,99 dinara za kilogram.





Datum: 17.07.2020

Napomena:

Medij: zrenjaninski.com

Link: <https://www.zrenjaninski.com/kat-marketing/uz-pivo-paket-minakva-gazirane-vode-za-samo-jedan-dinar/>

Autori: ZRENJANINSKI

Teme: Minaqua

Naslov: Uz pivo, paket Minakva gazirane vode za samo jedan dinar!

Prijavite se na naš newsletter i jedanput nedeljno najvažnije vesti iz Zrenjanina i okoline stizaće na vašu e-mail adresu.





Jod

je najbolja
zaštita za
organizam

Važnost i značaj štitaste žlezde za organizam poznati su i nesporni. Nastanak mnogih bolesti dovodi se u vezu sa štitastom žlezdom, a većina njih izazvana je nedostatkom joda.

Jod je pre svega odgovoran za pravilan rad štitnjače. Zbog hormona koje luči štitasta žlezda utiče na mnoge procese u organizmu. Hormoni T3 i T4 utiču na regulaciju telesne temperature, metabolizma, rada srca i funkcionisanja nervnog sistema. Pogačano ili smanjeno lučenje hormona štitaste žlezde usled nedostatka joda, odražava se na rad srca, metabolizam, nervni sistem. Namirnice bogate jodom umanjuju rizik od obolevanja, dok ga stres povećava.



Jod je gornje koje napaja štitastu žlezdu. Imunološki sistem zavisi od pravilnog funkcionisanja metabolizma. Jod je neophodna podrška imunološkom sistemu.

Da bi štitasta žlezda dobro radila, potrebno joj je 150 mikrograma joda dnevno, ali za dobro funkcionisanje celog organizma trebalo bi da se svakoga dana unese oko 300 mikrograma ovog minerala. Ljudsko telo ne može da skladišti jod, te je neophodno da se on unosi svakodnevno.

Namirnice bogate jodom su morski plodovi, alge, ananas, artičoke, šargarepa, brokoli, jodirana so, a kako ne smemo dozvoliti dehidraciju, najbolji način da svom telu obezbedite neophodan jod jeste voda bogata prirodno rastvorenim jodom.





Datum: 19.07.2020
Medij: Blic
Rubrika: Magazin
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 29
Tiraž: 50000



Naslov: Jod ključan za imunitet

Strana: 10

Jod ključan za imunitet

Prema jednom istraživanju, unošenje optimalne količine joda u organizam trebalo bi znatno da ojača naš imunitet. Reč je o američkom istraživanju u kome je zaključak da je procenat smrtnosti od korona virusa u starijoj populaciji bio znatno manji kod onih koji su unosili veće količine joda. Dnevni unos joda bi trebalo da bude između 1,5 i 2,4 mg, a najviše ga ima u kuhinjskoj soli i morskoj ribi.





Datum: 24.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Napomena:
Površina: 1298
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2

KATARINA ŽIVKOVIĆ: "AKO NE OD KORONE, UMREĆEMO OD GLADI"

VIP Broj 339 • Izlazi petkom • 24. 7. 2020
CENA: 300 DINA • POKLON: 100 DINA • SVET: 1.000 DINA
DODATNA: 100 DINA • SVET: 100 DINA • SVET: 100 DINA

ISPOVEST MARINE TUCAKOVIĆ: "LEČENJE JE JEZIVO SKUPO ZA MOJ DZEP, KOLEGE VIŠE NE POMAŽU"

NOVAKA HOĆE DA UNIŠTE VAKCINOM

I JK PROTIV ZBOG ČERKI I U ZATVOR! DUŠKO JE MOLI: "NE RADI TO"

ANĐELKA SE RAZYODI

AVA OTKRILA DETALJE SEKSA S NJENIM MUŽEM

DARA NE MOŽE DA SMISLI BRENU OVO JOJ NIKAD NEĆE OPROSTITI

"ZA MOJE TELO TO NIJE DOBRO, NE ZNAM ŠTA ČU"

9 772334 992009 00335





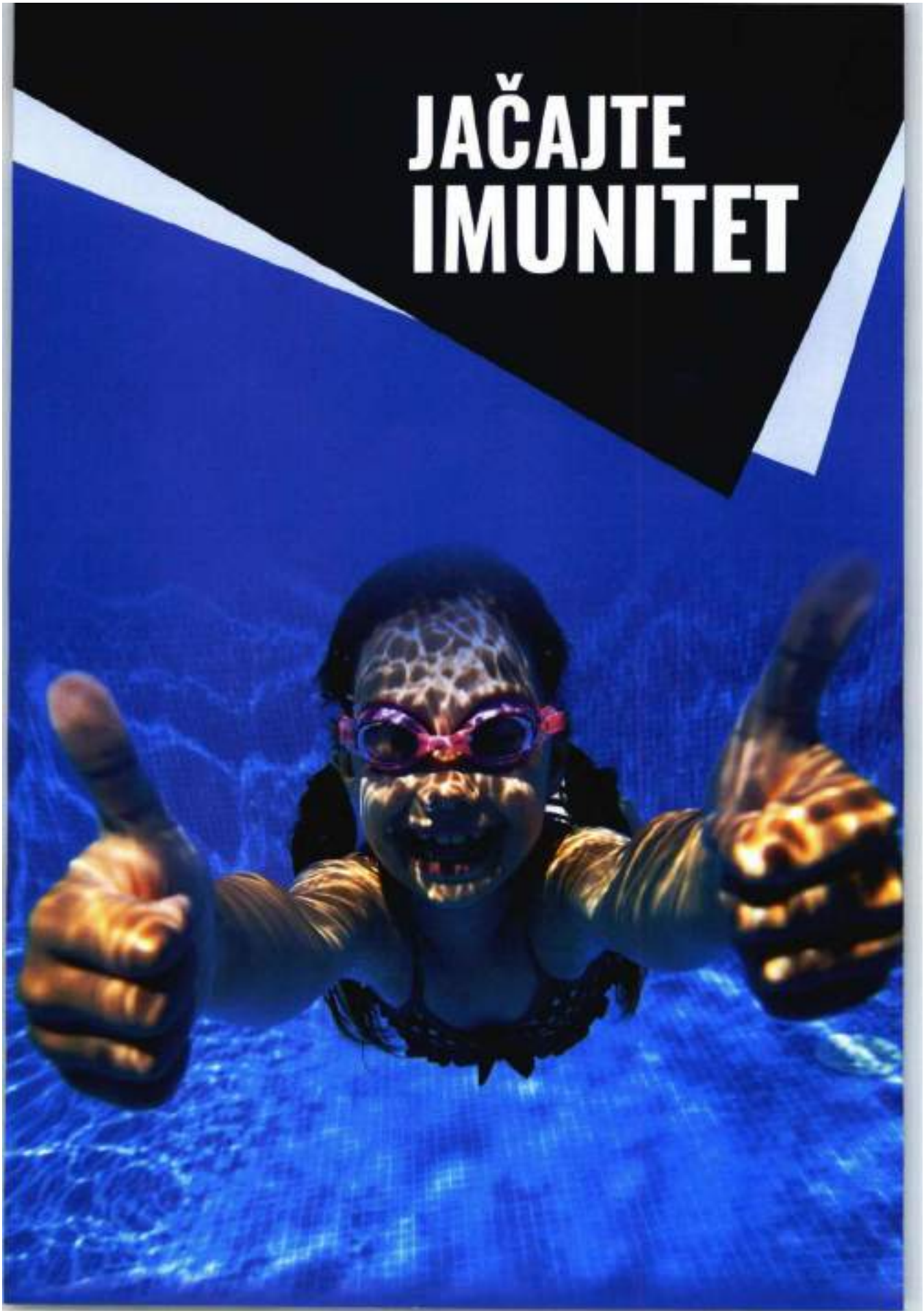
Datum: 24.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Plivanje

Napomena:
Površina: 1298
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2





Datum: 25.07.2020
Medij: Večernje novosti
Rubrika: Doktor u kući
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 68
Tiraž: 80000



Naslov: Jod ključan za imunitet

Strana: 18

Јод кључан за имунитет



Уз две непознанице које диктује вирус корона, једна ствар је, ипак, сигурна. Јачање имунитета може да буде кључно да бисмо се изборили са овом zarazом. Према једном истраживању, уношење оптималне количине јода у организам требало би да знатно ојача имунитет. Реч је, наиме, о истраживању које су спровели др Р.Х. Верхесен и др Р.А.М. Трајекс, где су упоредном анализом броја жртава од ковида 19 у свету дошли до закључка да је проценат смртности у старијој популацији био знатно мањи код оних који су уносили веће количине јода.





Datum: 26.07.2020
Medij: Dnevnik
Rubrika: Kultura
Autori: naručena objava
Teme: Jod

Napomena:
Površina: 293
Tiraž: 10000



Naslov: Jodom protiv virusa Kovid-19

Strana: 8

НАЈСТАРИЈА ПОПУЛАЦИЈА МОЖЕ ДА ОЧУВА ЗДРАВЉЕ У ВРЕМЕ ЕПИДЕМИЈЕ

ЈОДОМ ПРОТИВ ВИРУСА КОВИД-19

Професор др Р. Н. Verheesen из Националног реума-центра Холандије, анализирајући податке о броју жртава у светучији је узрок Ковид-19 закључио је да количина унетог јода има утицаја на проценат смртности код најстарије популације.

- Епидемиолошки подаци показују да тренутна пандемија вируса Ковид-19 код Јапанаца, који су познати по високом уносу јода, има веома ниску стопу смртности од овог вируса у поређењу са другим земљама, упркос чињеници да Јапан има најстарију популацију у свету и да су националне мере затварања биле међу најблажиме – наводи пример др Verheesen.

Јода највише има у алгама, морској риби и кухињској соли, а дневни унос јода који би требало да унесе човек износи од 1,5 милиграма до 2,4 милиграма.



44757





Datum: 31.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1317
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2

**ILDA NA LEKOVIMA
BRAT MIHAJLO OČAJAN:
"KRIV SAM ŠTO JE IZGUBILA BEBU"**

VIP Broj 336 • Izlazi petkom • 31. 7. 2020.
Cena štampača: 1000,00 • Cena prodavca: 1200,00 • Cena sa PDV-om: 1320,00

Svet

**RAT KORONA
ILI PARE?**

**ACA LUKAS:
"NEĆU DA SE
NEKO ZARAZI
ZBOG MENE"**

**ĐORĐE DAVID:
"BIRAM
PLUĆA
UMESTO
KONCERTA"**

**NEDA:
"OD ČEGA
DA ŽIVIMO?
NEPISMENI
STE I ZLI!"**

**BRAT
MONAH
SE MOLI
ZA NJEGOV
ŽIVOT**

**BIKOVIĆ
PROLAZI
KROZ PAKAO**

**"STVAR JE VRLO OZBILJNA,
OVO NIJE ZASLUŽIO"**

**SKANDAL NA
LETOVANJU
U TURSKOJ
MIRANOVA
VERENICA
ZBOG JK
POLUPALA
APARTMAN**





Datum: 31.07.2020
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1317
Tiraž: 0



Naslov: JAČAJTE IMUNITET

Strana: 1,2

