



Datum: 31.12.2021  
Medij: Dnevnik  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 302  
Tiraž: 10000



Naslov: MINAQUA

Strana: 14





Datum: 29.12.2021

Napomena:

Medij: backapalankavesti.com

Link: <https://backapalankavesti.com/zanimljivosti/zdravlje/jod-u-prvom-redu-protiv-virusawsd/>

Autori: @BPdesavanja

Teme: Jod

Naslov: Jod - u prvom redu protiv virusa

---



Sezona virusa je u toku. Upravo iz tog razloga je važno da se spreči gripa i da se naročito vodi računa o zdravlju. Jod...

Zbog toga je važno da se poveća unos joda koji je važan za funkcionisanje našeg organizma u celosti. Pošto ga organizam ne proizvodi, jod mora svakodnevno da se unosi. Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe i to mora da bude osnovna aktivnost. To je vrlo lako, potrebno je da se poveća dnevni unos joda do 30 mcg/kg - što je sigurna gornja granica koju je odredila Svetska zdravstvena organizacija. Jod omogućava organizmu da obavlja tri važne funkcije u borbi protiv virusa koji vladaju: deaktivaciju virusa u nosu prisustvom dovoljno joda u nosnoj sluzi, deaktiviranje virusa još na koži jodom iz znoja i ono što je možda i najvažnije, jod učestvuje u apoptozi - smrti ćelija zaraženih virusom. Jod je, posebno, od velikog značaja trudnicama i deci. U trudnoći utiče na razvoj neuronske mreže, koja je presudna za razvoj inteligencije pa se njegov uticaj nastavlja i u detinjstvu.





Jedan od najvažnijih minerala, kog u većini slučajeva imamo premalo, jeste jod. To ne smemo dozvoliti, jer jod je odgovoran za pravilan rad štitnjače, metabolizam, pravilan rad nervnog sistema i imunitet.<br>

Ono što je najvažnije, jod nam pomaže u borbi protiv virusa!<br><br>

Istraživanja Dr Dejvida Derija publikovana u američkim stručnim časopisima, naglašavaju dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih infekcija i covid. Pored poznate činjenice da jod eliminiše sve patogene, uključujući i deaktivaciju virusa u telu i na koži, čime najbolje doprinosi jačanju organizma, njegova najvažnija uloga jeste tzv apoptoza - programirano uništavanje zaraženih ćelija.<br><br>

Unosom od 1,5 do 2,4 miligrama joda dnevno (zavisno od telesne težine) ojačavamo naš imuni sistem, u borbi protiv gripe. Takođe, smanjujemo mogućnost prenosa Covid-19, a samim tim i smrtnosti.<br><br>

Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Namirnice bogate jodom umanjuju rizik od obolevanja, dok ga stres povećava.<br><br>

Važnost joda i njegovog nedostatka u hrani dokazuje činjenica da su mnoge zemlje propisale veštačko jodiranje soli. Obzirom da sve manje jedemo slano i koristimo razne vrste soli ( himalajska i dr.) nedostatak joda u ishrani je evidentan.<br>

Svi volimo da se opustimo u hrani i piću sa porodicom i prijateljima, tokom cele godine, a posebno u sezoni slava i praznika. Kako bismo imali šansu u borbi protiv infekcija, brigu o telu i imunološkom sistemu treba da nam je prioritet u ovom momentu.<br>

Svakodnevno konzumirajte dovoljno ovog dragocenog minerala - joda. To je pravi način da





pobedite infekcije i ojačate imunološki sistem. Najbolja odbrana je najjači napad.<br>

Jedan od najvažnijih minerala, kog u većini slučajeva imamo premalo, jeste jod. To ne smemo dozvoliti, jer jod je odgovoran za pravilan rad štitnjače, metabolizam, pravilan rad nervnog sistema i imunitet. Ono što je najvažnije, jod nam pomaže u borbi protiv virusa! Istraživanja Dr Dejvida Derija publikovana u američkim stručnim časopisima, naglašavaju dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih infekcija i covida. Pored poznate činjenice da jod eliminiše sve patogene, uključujući i deaktivaciju virusa u telu i na koži, čime najbolje doprinosi jačanju organizma, njegova najvažnija uloga jeste tzv apoptoza - programirano uništavanje zaraženih ćelija. Unosom od 1,5 do 2,4 miligrama joda dnevno (zavisno od telesne težine) ojačavamo naš imuni sistem, u borbi protiv gripe. Takođe, smanjujemo mogućnost prenosa Covida-19, a samim tim i smrtnosti. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Namirnice bogate jodom umanjuju rizik od obolevanja, dok ga stres povećava. Važnost joda i njegovog nedostatka u hrani dokazuje činjenica da su mnoge zemlje propisale veštačko jodiranje soli. Obzirom da sve manje jedemo slano i koristimo razne vrste soli ( himalajska i dr.) nedostatak joda u ishrani je evidentan. Svi volimo da se opustimo u hrani i piću sa porodicom i prijateljima, tokom cele godine, a posebno u sezoni slava i praznika. Kako bismo imali šansu u borbi protiv infekcija, brigu o telu i imunološkom sistemu treba da nam je prioritet u ovom momentu. Svakodnevno konzumirajte dovoljno ovog dragocenog minerala - joda. To je pravi način da pobedite infekcije i ojačate imunološki sistem. Najbolja odbrana je najjači napad.





Jedan od najvažnijih minerala, kog u većini slučajeva imamo premalo, jeste jod. To ne smemo dozvoliti, jer je jod odgovoran za pravilan rad štitnjače, metabolizam, pravilan rad nervnog sistema i imunitet. Ono što je najvažnije, jod nam pomaže u borbi protiv virusa. Istraživanja Dr Dejvida Derija publikovana u američkim stručnim časopisima, naglašavaju dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih infekcija i kovid. Osim poznate činjenice da jod eliminiše sve patogene, uključujući i deaktivaciju virusa u telu i na koži, čime najbolje doprinosi jačanju organizma, njegova najvažnija uloga jeste takozvana apoptoza - programirano uništavanje zaraženih ćelija. Unosom od 1,5 do 2,4 miligrama joda dnevno (zavisno od telesne težine) ojačavamo naš imuni sistem, u borbi protiv gripe. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Namirnice bogate jodom umanjuju rizik od obolevanja, dok ga stres povećava. Važnost joda i njegovog nedostatka u hrani dokazuje činjenica da su mnoge zemlje propisale veštačko jodiranje soli. S obzirom na to da sve manje jedemo slano i koristimo razne vrste soli (himalajska i dr.) nedostatak joda u ishrani je evidentan. Svi volimo da se opustimo u hrani i piću sa porodicom i prijateljima, tokom cele godine, a posebno u sezoni slava i praznika. Kako bismo imali šansu u borbi protiv infekcija, brigu o telu i imunološkom sistemu treba da nam je prioritet u ovom momentu. Svakodnevno konzumirajte dovoljno ovog dragocenog minerala - joda. To je pravi način da pobedite infekcije i ojačate imunološki sistem. Najbolja odbrana je najjači napad.





## Jod je najbolja zaštita za organizam

Svi volimo da se opustimo u hrani i piću sa porodicom i prijateljima, tokom cele godine, a posebno u sezoni slava i praznika. Ono što u ovom momentu ne smemo zaboraviti jeste jod, koji je odgovoran za funkcionisanje našeg organizma u celosti. Pošto ga organizam ne proizvodi, jod moramo svakodnevno unositi.

Kako kaže Dr Geri Voren, u ovom momentu ključno je povećati unos joda. Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe, i to mora biti osnovna aktivnost. To je vrlo lako, treba povećati dnevni unos joda na 30 mcg/kg, što je sigurna gornja granica koju je odredila Svetska zdravstvena organizacija. Svakodnevnim unosom joda omogućavamo našem organizmu da vrši tri važne funkcije u borbi protiv kovida i ostalih virusa koji vladaju – deaktivaciju korona virusa u nosu prisustvom dovoljno joda u nosnoj sluzi, deaktiviranje korona virusa još na koži jodom iz znoja i, ono što je možda i najvažnije, jod učestvuje u apoptozi (ćelijskoj smrti) ćelija zaraženih kovidom.

Unosom od 1,5 do 2,4 miligrama joda dnevno, zavisno od telesne težine, ojačavamo svoj imuni sistem u borbi protiv gripa. Takođe, smanjujemo mogućnost prenosa kovida 19, a samim tim i smrtnosti.

Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Namirnice bogate jodom umanjuju rizik od obolevanja, dok ga stres povećava.

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





# Spas za imunitet iz prirode

Odavno se zna da je jod moćan saveznik u borbi protiv virusa i bakterija i da pomaže organizmu da se lakše izbori sa upalama, što se u poslednje vreme, otkad traje pandemija i otkad smo u sezoni virusa, pokazalo kao tačno



Svake zime imamo obavezu da sami uradimo sve što je u našoj moći da sačuvamo zdravlje i izbegnemo sezonske infekcije. Osim poštovanja već opštepoznatih mera zaštite, brige o tome šta pijemo, jedemo i koje nutritivno vredne namirnice koristimo u ishrani, stvaramo onaj prvi bedem odbrane organizma i od sezonskog gripa i od infekcije kovidom 19.

Iako znamo da je svaki vitamin i mineral odgovo-

ran za određene procese u našem organizmu, posebno mesto ipak pripada jednom – jodu. Ovaj mineral odgo-

voran je za većinu procesa u našem telu, ali se od početka pandemije i u poslednje vreme, u sezoni zimskih virusa, sve više priča o njegovoj ulozi u jačanju imunog sistema i o davno poznatom svojstvu joda da pomaže organizmu da se lakše izbori sa upalnim procesima.

Opet, s druge strane, zna se da je manjak joda u svetu raširen problem, kome se u poslednje vreme takođe posvećuje veća pažnja. Zato se naglašava važnost njegovog svakodnevnog unosa kao prekopotrebnog, jer je reč o mineralu koji se ne skladišti u organizmu.

Dakle, najbolji način da pobedite infekcije i ojačate imunološki sistem jeste da svakodnevno konzumirate dovoljno ovog dragocennog minerala. Važna stvar je uključivanje raznovrsne hrane bogate jodom.

## HRANA BOGATA JODOM

Zasad najznačajniji izvor joda za većinu svetske populacije jeste jodirana kuhinjska so. Međutim, treba imati na umu da je jod halogeni element i da se kuvanjem gubi, stoga so treba dodavati pred kraj kuvanja. Uz to, ako dugo stoji na otvorenom, jod iz soli vetri, pa i to treba uzeti u obzir.

Joda ima u većoj količini u smeđim algama, školjkaama, škampima, curetini, mleku, spanaću, blitvi, tikvicama, jagodama, brusnicama...

Preporučeni dnevni unos joda za odrasle osobe iznosi oko 150 mikrograma





Datum: 24.12.2021  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 1320  
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2

**VIP** Svet  
24.12.2021  
1320  
56034

**Majka Bilja moli UVEDITE PO PA KOD DEKIJA MORA DA MU SKINE MAGIJU**

**DASA SOKIRANA BEKUTOM "NISAM TO OCEKIVALA OD NJE"**

**SUZANA OTKRILA Zašto dugo nije imala seks sa Sašom**

**MAJA VARALA CARA SA ROMOM UBIJAO JE OD BATINA NAMESTILA MU JE ZATVOR DA SE SPASE**

**ZARATILE DIJANA I JELENA**

**NOVAK NECE DA SE MESA**

**Sve o tajnom venčanju Darka i Barbare Njegovoji majci pozlilo kad je čula**

**Otac očajan: "Dejan treba da se POP\*ŠA po Dalili"**







Datum: 24.12.2021  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 1320  
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2





Datum: 22.12.2021

Napomena:

Medij: kurir.rs

Link: <https://www.kurir.rs/zabava/zdravlje/3835083/ojacajte-imunitet-deci-tokom-zime-kombinujte-obavezno-ove-sups...>

Autori: @KurirVesti

Teme: Jod

Naslov: OJAČAJTE IMUNITET DECI TOKOM ZIME: Kombinujte obavezno ove supstance i smanjite rizik od VIRUSA



Teško je zamisliti da zima može proći bez dosadnog kašlja, neprespavanih noći dok deca imaju temperaturu i bez konstatne brige o njihovom zdravlju, pogotovo u doba ...

Teško je zamisliti da zima može proći bez dosadnog kašlja, neprespavanih noći dok deca imaju temperaturu i bez konstatne brige o njihovom zdravlju, pogotovo u doba pandemije COVID-om.

Kako bi ojačali imunitet, preporuka evropskih pedijatara je moćna kombinacija za jačanje imuniteta u vidu sirupa koja se sastoji od beta glukana, joda, spiruline, vitamina C i D, cinka i selen. Svaki od ovih sastojaka pokazuje izuzetan uticaj na jačanje imuniteta i na skraćivanje vremena trajanja infekcije ukoliko do nje dođe. Beta glukani stimulacijom imunog sistema doprinose odbrani organizma od različitih bakterijskih, virusnih, gljivičnih i parazitskih infekcija. Smanjuju učestalost i trajanje gornjih respiratornih infekcija. Pošto oni stimulišu imuni sistem, jako je važna tačno definisana doza. Iako je spirulina poznata kao "super hrana" zbog obilja proteina i vitamina i minerala koje sadrži u sebi, takođe je pokazala i znatan uticaj na imunitet. Deluje na brojne viruse kao što virus gripa, herpes viruse, virus malih boginja, zauški... I selen ima taj antivirusni efekat. Delujući na respiratornu barijeru smanjuje ulazak virusa SARS-CoV-2 u respiratorne ćelije. Uz selen neophodno je prisustvo joda, jer selen dovodi do njegove povećane potrošnje. Ako na to dodamo i podatak da u Evrop i, kao i kod nas postoji defecit joda kako kod odraslih tako i kod dece za čak 50 odsto, jod je neophodan dodatak. Izrazito je važan za pravilan rad štitne žlezde i ima brojne funkcije kao antioksidans, suzbija autoimune procese i učestvuje u detoksikaciji. Takođe ima bitan uticaj na kognitivne fukcije i na mentalni razvoj. O vitaminu C, vitaminu D i cinku se dosta govori. Poznato je da se oni svakako koriste u cilju jačanja imuniteta, u lečenju infekcija, a i nalaze se u protokolu koji se koristi za lečenje COVID-a. Izuzetno je važno to da cink i vitamin C deluju komplementarno, dopunjuju se u svom delovanju. kurir.rs





Datum: 21.12.2021

Medij: pink.rs

Link: <https://www.pink.rs/lifestyle/360801/najbolja-zastita-za-organizam-tokom-praznika-je-jod-svakodnevno-konzum...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

**Naslov: NAJBOLJA ZAŠTITA ZA ORGANIZAM TOKOM PRAZNIKA JE JOD: Svakodnevno konzumirajte dovoljno ovog dragocenog minerala!**



Sezona je slava i praznika, uživanja u hrani i piću sa porodicom i prijateljima. Sezona je slava i praznika, uživanja u hrani i piću sa porodicom i prijateljima. U PERIODU SLAVLJA, ZAŠTITITE SVOJ ORGANIZAM JODOM U ovom periodu, ljudi se opuste i vode manje računa o svom zdravlju, što može biti jako štetno s obzirom da pandemija koronavirusa i dalje traje, a i druge bolesti vrebaju organizme sa smanjenim imunitetom. Kako bismo imali šansu u borbi protiv infekcija, briga o telu i imunološkom sistemu treba da nam je prioritet u ovom momentu. Ono što ne smemo zaboraviti jeste jod, koji je odgovoran za funkcionisanje našeg organizma u celosti. Pošto ga organizam ne proizvodi, jod moramo svakodnevno unositi, jer je odgovoran za pravilan rad štitnjače, metabolizam, pravilan rad nervnog sistema i imunitet. Ono što je najvažnije, u periodu pandemije pomaže nam u borbi protiv virusa! TOKOM PRAZNIKA IMUNITET PADA, NAJBOLJA ZAŠTITA JE JOD Istraživanja Dr Dejvida Derija publikovana u američkim stručnim časopisima, naglašavaju dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih infekcija i kovida. Pored poznate činjenice da eliminiše sve patogene, uključujući i deaktivaciju virusa u telu i na koži, čime najbolje doprinosi jačanju organizma, njegova najvažnija uloga jeste tzv apoptoza - programirano uništavanje zaraženih ćelija. Unosom od 1,5 do 2,4 miligrama joda dnevno (zavisno od telesne težine) ojačavamo naš imuni sistem, u borbi protiv gripa. Takođe, smanjujemo mogućnost prenosa Covid-19, a samim tim i smrtnosti. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Namirnice bogate ovim mineralom umanjuju rizik od bolesti, dok ga stres povećava. Važnost joda i njegovog nedostatka u hrani dokazuje činjenica da su mnoge zemlje propisale veštačko jodiranje soli. Obzirom da sve manje jedemo slano i koristimo razne vrste soli, nedostatak joda u ishrani je evidentan. Svakodnevno konzumirajte dovoljno ovog dragocenog minerala. To je pravi način da pobedite infekcije i ojačate imunološki sistem. Najbolja odbrana je najjači napad.

