



Datum: 28.02.2022

Napomena:

Medij: 24sedam.rs

Link: <https://24sedam.rs/stil-zivota/zdrav-zivot/115476/patite-od-umora-depresije-slabe-koncentracije-jod-je-univ...>

Autori: 24sedam

Teme: Jod

Naslov: Patite od umora, depresije, slabe koncentracije? Jod je univerzalni lek

---



Nedostatak joda može da dovede i do usporavanja metabolizma i samim tim nagomilavanja kilograma

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, više od tri milijarde ljudi u svetu živi u zemljama gde vlada nedostatak joda. Pored magnezijuma i selena, jod je jedan od minerala koji najviše nedostaje u našem organizmu. Jod je veoma važan mineral za pravilan rad štitne žlezde, a samim tim i funkcionisanje našeg organizma u celosti. Posledice nedostatka joda mogu biti umor, depresija, slaba koncentracija. Takođe nedostatak joda može dovesti i do usporavanja metabolizma i samim tim nagomilavanja kilograma. Treba znati i to da je jod odličan za detoksikaciju organizma. Službena preporučena dnevna doza iznosi 150 µg (mikrograma), no ta je doza mnogo manja od onih koje koristi alternativna medicina. Jedan od dokaza da su mnogostruko veće količine joda sigurne jeste podatak da su Japanci među najzdravijim narodima na svetu. Oni u proseku konzumiraju oko 13 miligrama joda dnevno, što je oko 80 puta više od preporučenih doza. Smatra se da zbog toga mogu zahvaliti i na činjenici da su među najinteligentnijim narodima sveta. Jedan od najlakših načina da dobijete dovoljne količine joda jeste da koristite jodiranu so i jedete hranu bogatu jodom. Najbogatiji izvori joda su alge, ananas, artičoke, šparoge, morska riba i kuhinjska so. **BONUS VIDEO:** Instalirajte našu iOS ili android aplikaciju - 24sedam Vest koja vredi





МИНЕРАЛ КОЈИ ЈЕ НЕОПХОДАН ОРГАНИЗМУ

# Људско тело пати без јода

„Недовољан унос јода проузроковао је више људске патње и смрти него два светска рата заједно“ – др Гај Абрахам.

Према подацима Светске здравствене организације, више од три милијарде људи у свету живе у земљама где влада недостатак јода. Поред магнезијума и селена, јод је један од минерала којег највише недостаје у нашем организму.

Симптоми недостатка јода укључују грчеве у мишићима, хладне руке и стопала, склоност дебелињи, лошу меморију, затвор, депресију, слабост, суву кожу и ломљиве нокте.

Јод је неопходан за правилно функционисање нашег организма.

Истраживања др Дејнда Дерија публикована у америчким стручним часописима, наглашавају доминантну улогу јода у јачењу имуног система, нарочито у борби против вирусних инфекција и ковида.

Најбољи извори јода су алге, морска риба и јодирана со.

Због значаја јода и последица његовог недостатка у храни, многе земље су прописале вештачко јодирање соли. Обзиром да све мање једемо слано и користимо разне врсте соли, као што је хималајска, али и



друге, недостатак јода у исхрани је евидентан.

Др Гери Ворен истиче да је кључно повећати унос јода који је одговоран за функциониса-

ње нашег организма у целости. Пошто га организам не производи, јод би требало да уносимо свакодневно. На овај начин можемо да заштитимо себе.

Стога би требало да се повећа дневни унос јода на 30мг/кг, што је сигурна горња граница коју је одредила Светска здравствена организација.

47616





# Jod

## UNIVERZALNI LEK



Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, više od tri milijarde ljudi u svetu živi u zemljama gde vlada nedostatak joda. Pored magnezijuma i selena, jod je jedan od minerala kojeg najviše nedostaje u našem organizmu.

Simptomi nedostatka joda uključuju grčeve u mišićima, hladne ruke i stopala, sklonost debljanju, lošu memoriju, zatvor, depresiju, slabost, suhu kožu i lomljive nokte.

Jod je neophodan za pravilno funkcionisanje našeg organizma.

Istraživanja dr Dejvida Derja publikovana u američkim stručnim časopisima naglašavaju dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih infekcija i kovida.

Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.

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.

Dr Gen Voren ističe da je ključno povećati unos joda koji je odgovoran za funkcionisanje našeg organizma u celosti. Pošto ga organizam ne proizvodi, jod moramo svakodnevno unositi. 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 – sigurna gornja granica koju je odredila Svetska zdravstvena organizacija.







## Plivanjem do zdravlja

Redovni plivači su, prema jednom istraživanju, ubedljivo živeli najduže. Evo koje su sve prednosti ovog blagotvornog sporta

Naučnici su dokazali da plivanje ne samo što jača imuni sistem već utiče i na borbu protiv depresije, sprečava gojaznost i bolesti koje ona uzrokuje, jača kapacitet pluća i čuva zdravlje srca.

Istraživanje Univerziteta u Melburnu, koje je trajalo čak 35 godina i uključilo 50.000 ljudi 18–80 godina, pokazalo je da se redovnim plivanjem smanjuje rizik od smrti za čak 50 odsto. Utvrđeno je da su redovni plivači, bez premca, živeli najduže.

Ovi rezultati ne čude ako se zna da plivanje angažuje sve mišićne grupe, poboljšava kapacitet pluća, kondiciju, kao i kognitivne sposobnosti. Pozitivno deluje i na raspoloženje, jer se tokom boravka u vodi luče hormoni sreće. Sve ovo ukazuje da rekreacija u vodi podiže imunitet, pozitivno utiče na san i sposobnost termoregulacije.

Iako učesnici ovog istraživanja nisu držali dijetu, čak 73 procenata je na kraju imalo manje kilograma, čime su smanjili rizik od mnogih oboljenja.

### Sport koji čuva srce

Kako bismo ojačali srce, takođe nema boljeg, delotvornijeg, jeftinijeg i zabavnijeg načina od, pogadate, plivanja.

Prema istraživanju Univerziteta u Madridu, sprovedenom na 2.200 ispitanika oba pola i različitog uzrasta, kao i zdravstvenog stanja, plivanje od samo 45 minuta tri puta nedeljno jača srčani mišić. Na koji način? Tako što, dok plivamo, srce brže pumpa krv upra-

vo pomoću srčanog mišića, što povećava cirkulaciju krvi, a ona pak blagotvorno deluje na zdravlje celokupnog organizma, a pogotovo kardiovaskularnog sistema. Tako uz veoma mali napor, i bez gotovo ikakvog rizika od povreda, što je još jedna prednost plivanja u odnosu na druge sportove, činite mnogo za svoje srce. Pritom, plivanje mogu da upražnjavaju čak i osobe sa srčanim problemima, samo što u tom slučaju treba da vode računa da se ne zamore mnogo.

### Odličan tokom cele godine

Stručnjaci nemaju dilemu i slažu se da plivanje treba upražnjavati tokom cele godine, jer je to najbolji način za održavanje kondicije, pravilan razvoj svih mišića, opuštanje posle stresnih situacija i očuvanje zdravlja. Plivanje je, dakle, odlična preventiva, a kako je bolje sprečiti nego lečiti, dovoljno je da plivate bar tri puta nedeljno.

Plivanje deluje rasterećujuće na psihu, tako što umanjuje nivo kortizola koji izaziva stres, a pojačava nivo hormona sreće





Datum: 25.02.2022

Napomena:

Medij: vojvodjanski.com

Link: <https://vojvodjanski.com/novosadskatv/zdravlje/2022/02/25/jod-univerzalni-lek>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jod - univerzalni lek

---



Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, više od tri milijarde ljudi u svetu živi u zemljama gde vlada nedostatak joda. Pored magnezijuma i selena, jod je jedan od minerala kojeg najviše nedostaje u našem organizmu. Jod je veoma važan mineral za pravilan rad štitne žlezde, a samim tim i funkcionisanje našeg organizma u celosti. Posledice nedostatka joda mogu biti umor, depresija, slaba koncentracija. Takođe nedostatak joda može dovesti i do usporavanja metabolizma i samim tim nagomilavanja kilograma. Treba znati i to da je jod odličan za detoksikaciju organizma. Službena preporučena dnevna doza iznosi 150 µg (mikrograma), no ta je doza mnogo manja od onih koje koristi alternativna medicina. Jedan od dokaza da su mnogostruko veće količine joda sigurne jeste podatak da su Japanci među najzdravijim narodima na svetu. Oni u proseku konzumiraju oko 13 miligrama joda dnevno, što je oko 80 puta više od preporučenih doza. Smatra se da zbog toga mogu zahvaliti i na činjenici da su među najinteligentnijim narodima sveta. Jedan od najlakših načina da dobijete dovoljne količine joda jeste da koristite jodiranu so i jedete hranu bogatu jodom. Najbogatiji izvori joda su alge, ananas, artičoke, morska riba i kuhinjska so.







**VIP Svet**  
BIVŠI DRUG UROŠ ČERTIĆ OTKRIVA:  
**ŠTA JE ZLOSTAVLJAO DEVOJKE**  
TUKAO IH JE I KINJIO, BOLESTAN JE, LEĆIO SE KOD PSIHIJATRA  
TE ŽENE SA JAVNE SCENE TREBA DA PROGOVORE STA SU PREZIVELE

**OVE PEVAČICE STRAHUJU ZBOG ČAZIMOVOG HAPŠENJA**  
Uživale u vili gde je nađena droga

**GOCI POZLILO NA ŠABANOVOM GROBU**  
PRIJATELJI ZVALI HITNU POMOĆ

**EVO ZAŠTO ANASTASIJU PORODICA KULJIĆ NIJE ŽELELA ZA SNAJKU**

**ZORICA OTKRILA SVE TAJNE:**

- \* SNEŽANA IMA PROBLEM SA VANJOM, ONA NIJE SREĆNA
- \* JK NEĆE BITI DOBRO KAD JE VIDIM
- \* BOGDAN JE DOBIO STA JE ZASLUŽIO, CECA I NE TREBA DA MU OPROSTI

9 772334 992009 00416







Datum: 25.02.2022  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 1351  
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2

The advertisement features a large, clear plastic bottle of Minaqua water on the left. The bottle has a blue cap and a label with the brand name 'MINAQUA' in white letters on a blue background. Below the brand name, there is a circular emblem containing three gold medals. To the right of the bottle, three gold medals are displayed vertically. The top medal is a red cross with a crown, awarded in London in 1911. The bottom-left medal is a golden eagle with a crown, awarded in Rome in 1911. The bottom-right medal is a golden star with a crown, awarded in Paris in 1911. The background is dark blue with a subtle light gradient.

GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. LONDON

GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. ROMA

GOLD MEDAL  
QUALITY  
1911. PARIS

**110 GODINA KVALITETA**







**VIP Svet**  
Brijuni • 18.02.2022

**KRISTINA U TEŠKOM STANJU DOBILA SEPSU I GANGRENU CREVA**  
**KRISTIJAN: "IZGUBIO SAM DETE, NE MOGU I NJU, PROGNOZE LEKARA NISU SJAJNE"**

**ŽENA U STRAHU AKO SE NE BUDE LEĆIO MIKIJU ĆE AMPUTIRATI NOGU**

**ISPLIVALI DOKAZI ŠA VARAO TARU SA MONIKOM**  
"Iskoristio je, sada će da ispašta" kaže drugarica

**ŠOK MAJA PRIZNALA STRUGAR JENJENA NOVA LJUBAV**

**Jelena želi bebu Eyo zašto Duško neće treće dete**

**HASAN: ŠABAN MI PRIČA S NEBA ZNAM STA SE TAMO GORE DESAVA**

0.04.13  
9 772336 992000







Datum: 18.02.2022  
Medij: VIP Svet  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 1302  
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2

The advertisement features a large, clear plastic bottle of Minaqua water on the left. The bottle has a blue cap and a label with the brand name 'MINAQUA' in white letters on a blue background. Below the brand name, the label includes the text 'PRISTOBNÉ MINERALNA VODA' and 'ZLATNA MEDALJA ZA KVALITETU'. To the right of the bottle, three gold medals are displayed against a dark blue background. The top medal is a red and gold cross-shaped medal with a crown on top, accompanied by the text 'GOLD MEDAL QUALITY 1911. LONDON'. Below it are two more medals: one is a gold eagle-shaped medal with a crown, accompanied by the text 'GOLD MEDAL QUALITY 1911. ROMA', and the other is a gold star-shaped medal with a crown, accompanied by the text 'GOLD MEDAL QUALITY 1911. PARIS'. At the bottom of the advertisement, the text '110 GODINA KVALITETA' is written in large, bold, gold letters.





**Datum:** 31.01.2022

**Napomena:**

**Medij:** vojvodjanski.com

**Link:** <https://vojvodjanski.com/tvnovibecej/zdravlje/2022/01/31/jod-kao-univerzalni--borac-protiv-virusa-i-bakterija>

**Autori:** Redakcija

**Teme:** Jod

**Naslov:** Jod kao univerzalni borac protiv virusa i bakterija

---



Suočeni smo sa brojnim bolestima čiji uzroci su nedostatak esencijalnih materija, bez kojih ne možemo normalno funkcionisati, niti biti potpuno zdravi. Među njima je i jod. Jod je univerzalni borac protiv virusa i bakterija. Najnoviji podaci, koje je 16. januara 2022. objavio Johns Hopkins Univerzitet, Coronavirus Resource Center, ukazuju da Japan, Singapur i Kina, poznati po visokom unosu joda imaju veoma nisku stopu smrtnosti u odnosu na druge zemlje. Dok broj smrtnih slučajeva na 100.000 stanovnika u Japanu iznosi 14,60, u SAD-u iznosi 258,98. Istraživanja Dr Dejvida Derija publikovana u američkim stručnim časopisima, naglašavaju dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih infekcija i koviida. Najvažnija uloga joda je upravo apoptoza - programirano uništavanje zaraženih ćelija. Unosom od 1,5 do 2,4 miligrama joda dnevno (zavisno od telesne težine) ojačavamo naš imuni sistem i smanjujemo mogućnost infekcije. Jod je esencijalni mineral koji naše telo ne može proizvesti pa ga moramo svakodnevno unositi. Najviše joda ima u algama, morskoj ribi i kuhinjskoj soli. Povećajte unos joda. Japanci dnevno unose 1-3 mg.







Datum: 01.02.2022  
Medij: novosadska.tv  
Link: <https://novosadska.tv/vest.php?id=71837>  
Autori: Redakcija  
Teme: Jod

Napomena:

**Naslov:** Jod je univerzalni borac protiv virusa i bakterija

---

Jod je univerzalni borac protiv virusa i bakterija

Ponedjeljak, 31. januar 2022, 14:48h izvor:Novosadska TV

Suočeni smo sa brojnim bolestima čiji uzroci su nedostatak esencijalnih materija, bez kojih ne možemo normalno funkcionisati, niti biti potpuno zdravi. Među njima je i jod.

Jod je univerzalni borac protiv virusa i bakterija.

Najnoviji podaci, koje je 16.01.2022. objavio Johns Hopkins Univerzitet, Coronavirus Resource Center, ukazuju da Japan, Singapur i ?ina, poznati po visokom unosu joda imaju veoma nisku stopu smrtnosti u odnosu na druge zemlje. Dok broj smrtnih slučajeva na 100.000 stanovnika u Japanu iznosi 14,60, u SAD-u iznosi 258,98.

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.

Najvažnija uloga joda je upravo apoptoza – programirano uništavanje zaraženih ćelija.

Unosom od 1,5 do 2,4 miligrama joda dnevno (zavisno od telesne težine) ojačavamo naš imuni sistem i smanjujemo mogućnost infekcije.

Jod je esencijalni mineral koji naše telo ne može proizvesti pa ga moramo svakodnevno unositi.

Najviše joda ima u algama, morskoj ribi i kuhinjskoj soli.

Povećajte unos joda. Japanci dnevno unose 1-3 mg.

