



Datum: 31.05.2022

Napomena:

Medij: vojvodjanski.com

Link: <https://vojvodjanski.com/tvsubotica/zdravlje/2022/05/31/-osecate-se-umorno-bezvoljno-i-depresivno-mozda-vam...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Osećate se umorno, bezvoljno i depresivno? Možda vam nedostaje jod!



Zdravlje RTV Subotica • Redakcija TV Subotica • 31. maj 2022. • 11:35 • Dr Geri 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. Dnevne potrebe odraslog čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Nedostatak joda izaziva: Umor Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodneve dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona. Depresiju Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće. Porast telesne težine lako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečem drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu.





Datum: 31.05.2022

Medij: kanal9tv.com

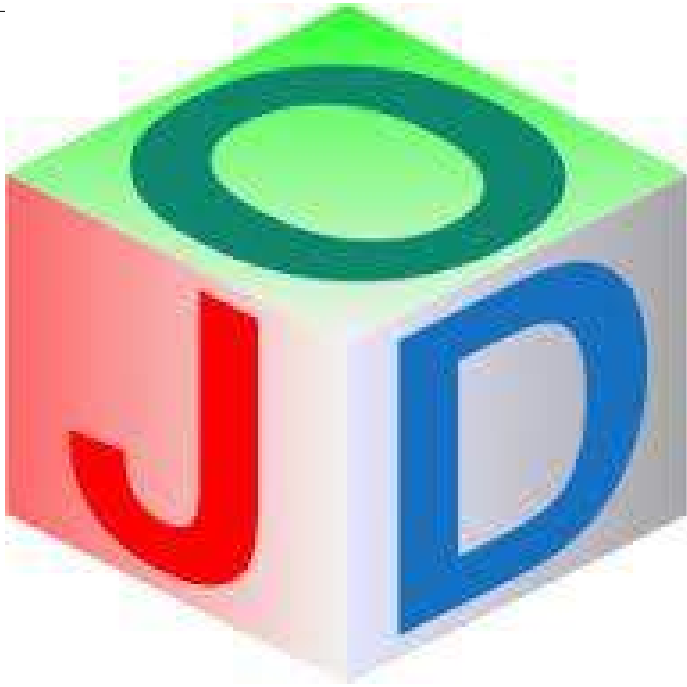
Link: <https://www.kanal9tv.com/osecate-se-umorno-bezvoljno-i-depresivno-mozda-vam-nedostaje-jod/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Osećate se umorno, bezvoljno i depresivno? Možda vam nedostaje jod! - TV KANAL 9 NOVI SAD



Osećate se umorno, bezvoljno i depresivno? Možda vam nedostaje jod!
Osećate se umorno, bezvoljno i depresivno? Možda vam nedostaje jod!
Nedostatak joda u organizmu može biti uzrok brojnih psiho-fizičkih problema.
svi 31, 2022

WhatsApp

Umor

Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevne dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su sa brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona.

Depresija

Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće.

Porast telesne težine

Iako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima.

Ali šta ako je problem doslovno u nama? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu.

Dr Geri 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





Datum: 31.05.2022

Napomena:

Medij: kanal9tv.com

Link: <https://www.kanal9tv.com/osecate-se-umorno-bezvoljno-i-depresivno-mozda-vam-nedostaje-jod/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Osećate se umorno, bezvoljno i depresivno? Možda vam nedostaje jod! - TV KANAL 9 NOVI SAD

način možemo da zaštitimo sebe i to mora biti osnovna aktivnost.

Dnevne potrebe odraslog čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma.

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

(Zakupljen prostor)





Datum: 30.05.2022

Napomena:

Medij: espresso.co.rs

Link: <https://www.espresso.co.rs/lifestyle/zdravlje/1057881/simptomi-nedostatka-joda>

Autori: @espresors

Teme: Jod

Naslov: ZA OVA 3 SIMPTOMA NEDOSTATKA JODA MALO KO JE ČUO: Ovo nikako ne smete da ZANEMARUJETE, organizam VAM ŠALJE SIGNALE



Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina hormona sreće

Čuveni američki stručnjak Dr Geri 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. Nedostatak joda izaziva: Umor Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevne dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona. Depresiju Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće. Porast telesne težine lako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečem drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu. (Espresso / Novosti)





Datum: 29.05.2022

Medij: vesti-online.com

Link: <https://www.vesti-online.com/tri-znaka-da-vasem-organizmu-nedostaje-jod/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Tri znaka da vašem organizmu nedostaje jod



Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Čuveni američki stručnjak Dr Čuveni američki stručnjak Dr Geri 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. Dnevne potrebe odraslog čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Nedostatak joda izaziva: Umor Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevne dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona. Depresiju Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće. Porast telesne težine lako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečem drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu.





Datum: 29.05.2022

Napomena:

Medij: srbijadanas.com

Link: <https://www.srbijadanas.com/zena/zdravlje/lako-se-gojite-depresivni-ste-i-konstantno-umorni-mozda-vasem-org...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: LAKO SE GOJITE, DEPRESIVNI STE I KONSTANTNO UMORNI? Možda vašem organizmu nedostaje baš OVO



Intenzivan osećaj deprsije i anksioznosti, hroničan umor, ali i gojenje mogu ukazivati na poremećen rad štitne žlezde

Ova stanja obično pripisujemo stresu, poslovnim, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečemu drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu. Nedostatak joda u organizmu izaziva: Umor Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevnog dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona. Depresiju Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće. Porast telesne težine lako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Jod je rešenje Rr Geri Voren ističe da je povećanje unosa joda, koji je odgovoran za funkcionisanje našeg organizma u celosti, ključno rešenje za ove probleme.





Datum: 27.05.2022

Medij: telegraf.rs

Link: <https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3504617-osecate-se-umorno-bezvoljno-i-depresivno-mozda-vam-ne...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Osećate se umorno, bezvoljno i depresivno? Možda vam nedostaje jod



27/05/22 | 15:45

Foto: Shutterstock

Pošto ga organizam ne proizvodi jod moramo svakodnevno unositi. Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe i to mora biti osnovna aktivnost. Dnevne potrebe odraslog čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.

Umor

Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevne dremke?

Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona.

Depresiju

Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće.

Porast telesne težine

Iako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde.

Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečemu drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom.

Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu.

(Telegraf.rs/PR)





Datum: 27.05.2022

Napomena:

Medij: telegraf.rs

Link: <https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3504617-osecate-se-umorno-bezvoljno-i-depresivno-mozda-vam-ne...>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Osećate se umorno, bezvoljno i depresivno? Možda vam nedostaje jod

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.





Nedostatak joda i te kako može da ugrozi ljudsko zdravlje. Ovaj mineral posebno je važan za pravilan rad štitne žlezde, od čijih hormona zavisi svaka naša ćelija i tkivo

U današnjem modernom svetu nedostatak joda dostigao je gotovo pandemijske razmere jer čak oko 50 miliona ljudi širom planete pati od nedostatka ovog minerala. Iako se na prvi pogled čini da tako mali element kao što je jod ne može da ugrozi ljudsko zdravlje, stručnjaci kažu drugačije. Poremećaj rada štitne žlezde, gušavost, smanjenje radne sposobnosti, malokrvnost, poremećaj rada srca, prevremeni porođaji, pad koncentracije i sposobnosti učenja – sve ovo su posledice nedostatka joda u organizmu. Pritom, ljudsko telo ne može samo da ga proizvodi i zato je neophodan redovan dnevni unos joda.

Mineral koji se ne skladišti

Ipak, ovaj mikroelement najznačajniji je za pravilno funkcionisanje štitne žlezde, koja predstavlja najveću endokrinu žlezdu u ljudskom organizmu. Svala naša ćelija i tkivo zavise od hormona ove žlezde, pa kad ona oboli, ceo organizam reaguje.

Elementarni jod neophodan je za sintezu hormona štitne žlezde, tiroksina (T₄) i trijodtironina (T₃). Da bi ova žlezda radila dobro, potrebno joj je oko 150 mikrograma joda dnevno. Ljudsko telo ne može da skladišti jod, te je neophodno da se on unosi svakodnevno.

Nedostatak joda u ishrani praćen je uvećanjem štitne žlezde (gušavost), smanjenom funkcijom (hipotiroidizmom) i blažom mentalnom i fizičkom retardacijom. Veličina štitne žlezde u srazmeri je sa deficitom joda, a to znači da što je deficit joda veći, veći je i volumen štitne žlezde. Zato, da bi se zadovoljile dnevne potrebe za jodom, treba redovno da konzumirate namirnice koje su njim bogate, kao što su morski plodovi, ananas, banane i jodirana so, a postoji i voda koja sadrži prirodno rastvoren jod.

Nedostatak joda ili izaziva uvećanje štitne žlezde ili joj umanjuje funkciju

I najbliži nedostatak joda utiče na plod

Međutim, danas veliki problem predstavlja to što se količina joda koji postoji na planeti ne nadoknađuje i stalno se smanjuje. Istovremeno, zbog trenda da se ne jede slana hrana unosimo manje jodirane soli, a samim tim i ovog neophodnog elementa, koji je vrlo važan i za pravilan razvoj mozga u prenatalnom periodu. Tako blagi ili umereni nedostatak joda u trudnoći može da ima nenadoknadive i neizlečive posledice na novorođenče u kasnijem dobu, a loš uticaj na motorne i kognitivne funkcije vidljiv je već u detinjstvu. Zbog svega toga jako je važno da trudnice uzimaju dovoljne količine joda u trudnoći, ali i tokom dojenja.

Malo ko zna i da je nedostatak joda najčešći pojedinačni uzrok psihičke i fizičke zaostalosti dece u svetu. Tako na nivou cele populacije nedostatak joda snižava ukupan koeficijent inteligencije za 13,5 do 15 IQ bodova.





VIP
Broj 429 - izlazi petkom - 27.5.2022
CENA: 1,20 € (CENA SA PDVOM I POREZOM: 1,40 €)
DODATNA CENA ZA NEKUPCE: 1,20 € (CENA SA PDVOM I POREZOM: 1,40 €)

**UHVACEN!
DEČKO
SNEZANE
ĐURISIĆ**

**LIUBI DRUGU
ŽENU U KOLIMA**

**ZORICA OTKRIVA:
DEJAN I DALILA
„IMAJU
DOGOVOR
MIRE SE
POSLE
ZADRUGE
ČULA SAM RAZGOVOR
PORED BAZENA“
OVO SU DETALJI**

**POTRESNE SCENE
NA GROBLJU
ANA MRKI
ISPUNILA
POSLEDNJU
ŽELJU
DAŠA NIJE DOŠLA,
LJUTA ZBOG
NASLEDSTVA**

**KOMŠINICA OTKRIVA:
MILJANA
KRVARI
POSLE
KIRETAŽE
A MARIJA BESNI NA
NJU ZBOG PARA**

**SAŠA VIDIĆ OTKRIO
BRAČNE TAJNE
SEKI
NIJE
TREBAO
VELJKO
KROMANJONAC**

**NADU
TOPČAGIĆ
OPTUŽILI
za krađu
nakita u
inostranstvu**

9 772334 992009 00429





Datum: 27.05.2022
Medij: VIP Svet
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1278
Tiraž: 56034



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,2

MINAQUA

110 GODINA KVALITETA

GOLD MEDAL QUALITY
1911. LONDON

GOLD MEDAL QUALITY
1911. ROMA

GOLD MEDAL QUALITY
1911. PARIS

110 GODINA KVALITETA





Datum: 26.05.2022

Medij: alo.rs

Link: <https://www.alo.rs/zena/saveti/633956/manjak-energije-i-osecaj-umora-povezani-su-s-brojnim-zdravstvenim-sta...>

Autori: Informer/Alo.rs/J.M.

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: OSEĆATE SE UMORNO, BEZVOLJNO I DEPRESIVNO Možda vam nedostaje jod



Čuveni američki stručnjak Dr Geri 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. Dnevne potrebe odraslog čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Nedostatak joda izaziva: Umor Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevnog dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona. Depresiju Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće. Porast telesne težine lako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečemu drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu. **BONUS VIDEO:**





Datum: 25.05.2022

Napomena:

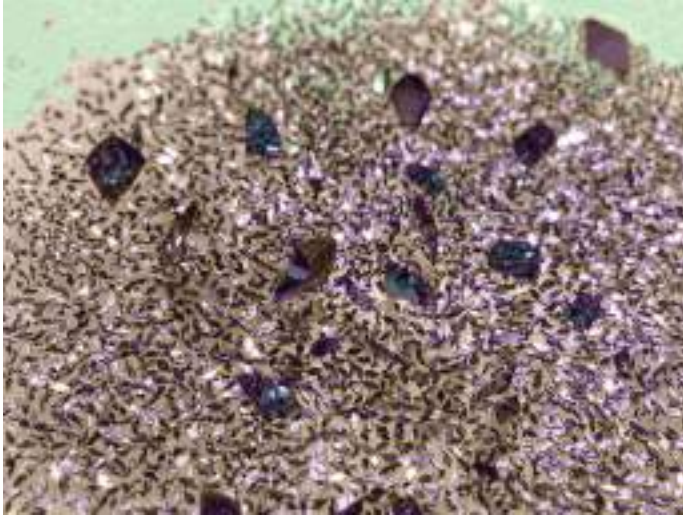
Medij: vesti-online.com

Link: <https://www.vesti-online.com/jodom-protiv-umora-i-depresije/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Jodom protiv umora i depresije



Čuveni američki stručnjak Dr Geri Voren ističe da je ključno povećati unos joda koji je odgovoran za funkcionisanje našeg organizma u celosti. Pošto ga Nedostatak joda izaziva: Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevne dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona. Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće. Iako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečem drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu.





Datum: 25.05.2022

Napomena:

Medij: magazin.novosti.rs

Link: <https://www.magazin.novosti.rs/sr/zdravlje/saveti/vest/obratite-paznju-simptomi-koji-ukazuju-da-vasem-organ...>

Autori: @Novostionline

Teme: Jod

Naslov: Obratite pažnju: Simptomi koji ukazuju da vašem organizmu nedostaje JOD



Čuveni američki stručnjak Dr Geri 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. Pročitajte još: Prirodna TINKTURA sa glogom za jačanje SRČANOG MIŠIĆA (RECEPT) Na ovaj način možemo da zaštitimo sebe i to mora biti osnovna aktivnost. Dnevne potrebe odraslog čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Nedostatak joda izaziva: Umor Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevnog dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona. Depresiju Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće. Porast telesne težine lako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečem drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Pročitajte još: Kvalitetan obrok: Ove tri namirnice jedu NAJZDRAVIJI LJUDI za doručak Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu. Pratite nas na INSTAGRAMU i FEJSBUKU





Datum: 25.05.2022

Medij: objektiv.rs

Link: <https://objektiv.rs/vest/1132213/osecate-se-umorno-bezvoljno-i-depresivno-mozda-vam-nedostaje-jod/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Osećate se umorno, bezvoljno i depresivno? Možda vam nedostaje jod!



Čuveni američki stručnjak Dr Geri 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. Instalirajte našu iOS ili Android aplikaciju - Objektiv.rs Dnevne potrebe odraslog čoveka iznose 150 mikrograma,

Čuveni američki stručnjak Dr Geri 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. Dnevne potrebe odraslog čoveka iznose 150 mikrograma, dok se trudnicama preporučuje duplo više, 300 mikrograma. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Nedostatak joda izaziva: Osećate se iscrpljeno kada se probudite, 8 ili 10 sati spavanja noću vam nije dovoljno ili ne možete da funkcionišete ceo dan bez popodnevne dremke? Manjak energije i osećaj umora povezani su s brojnim zdravstvenim stanjima, ali najčešće, simptom su nedovoljnog lučenja tiroidnih hormona. Hipotiroidizam (manjak lučenja hormona štitne žlezde) može uzrokovati osećaj depresije i bezvoljnosti, ali utiče i na slabije lučenje serotonina - hormona sreće. Iako je porast telesne težine najčešće posledica nezdravog načina života, ukoliko se javi u kombinaciji sa simptomima kao što su osećaj hladnoće i izražen umor, moguće je da je uzrokovan usporenim radom štitne žlezde. Često ova osećanja pripisujemo stresu, problemima na poslu, finansijskim i ljubavnim problemima i drugim spoljnim uticajima. Ali šta ako je problem u nečem drugom? Problemi sa nesanicom, umorom, osećajem anksioznosti i depresije mogu ukazivati na probleme sa štitnom žlezdom. Kada nema dovoljno joda na raspolaganju, štitna žlezda nije u mogućnosti da proizvodi dovoljnu količinu tiroidnih hormona. Jod je osnovni gradivni element hormona štitne žlezde i utiče na većinu metaboličkih procesa u organizmu. BONUS VIDEO: Izvor: Objektiv.rs





ОРГАНИЗМУ ТРЕБА ПОМОЋ ДА ДОБРО ФУНКЦИОНИШЕ

Јод је неопходан за правилан рад штитне жлезде

Како би организам добро функционисао, кључно је да се повећа унос јода, јер је он у великој мери одговоран за ове процесе у телу, сматра др Гери Ворен. Пошто организам не производи јод, потребно је да се он свакодневно уноси, јер на тај начин можемо да заштитимо себе.

Дневне потребе одраслог човека износе 150 микрограма, док се трудницама препоручује двоструко више, 300 микрограма јода.

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

Недостатак јода изазива многе тегобе. Људи могу да осећају умор, да се осећају исцрпљено и да чак и осам или 10 сати спавања ноћу није довољно и без поподневног дремања не може да се функциониса. Мањак енергије и осећај умора повезани су с бројним здравственим стањима, али најчешће, симптом су недовољног лучења тироидних хормона.

Недостатак јода може да утиче и на појаву депресије. Наиме, хипотироидизам (мањак лучења хормона штитне жлезде) може да узрокује осећај депресије и безвољности, али утиче и на слабије лучење серотонина – хормона среће.

Због недостатка јода може да се јави и пораст телесне тежине. Иако је ово најчешће последица нездравог начина живота, ако се јави у комбинацији са симптомима као што су осећај хладноће и изражен



умор, могуће је да је узрокован успореним радом штитне жлезде.

Често се ова осећања приписују стресу, проблемима на послу, финансијским и љубавним проблемима и другим спољним утицајима. Међутим, постоји могућност и да је у питању нешто друго.

Проблеми са несаницом, умором, осећајем анксиозности и депресије могу да ука-

зују на проблеме са штитном жлездом. Када нема довољно јода на располагању, штитна жлезда није у могућности да производи довољну количину тироидних хормона.

Јод је основни градивни елемент хормона штитне жлезде и утиче на велику метаболичких процеса у организму.

47821

