



Datum: 01.07.2022

Napomena:

Medij: vojvodinauzivo.rs

Link: <https://vojvodinauzivo.rs/leti-se-infekcije-lako-sire-pokvarite-im-zabavu-jodom/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Leti se infekcije lako šire - pokvarite im zabavu jodom - Vojvodina uživo vesti



Leti se infekcije lako šire - pokvarite im zabavu jodom

Izvor: 24sedam.rs

Lepo vreme ima jedno breme.

Leto je najlepše, najplavlje i najzelenije godišnje doba. Ipak jedno ali sreću letnju može da pokvari. Leti često dolazi do pojave bakterijskih ili virusnih infekcija koje se manifestuju dijarejom, grčevima u stomaku, mučninom i povraćanjem, a u nekim slučajevima javlja i blago povišena telesna temperatura.

Vrlo lako se prenose, posebno prljavim rukama, kihanjem i kašljanjem. U lečenju je najvažnije povećati unos vode i time sprečiti dehidraciju, odnosno gubitak tečnosti i minerala iz organizma. Bolje je sprečiti, nego lečiti, kaže stara izreka, a koraci u sprečavanju crevnih zaraznih bolesti su:

ojačati imunitet

pranje ruku i adekvatna higijena

pranje voća i povrća

dobra termička obrada i čuvanje hrane

izbegavati vodu i led nepoznatog porekla

i tu na scenu stupa jod

Čuveni američki stručnjak Dr Dejvid Deri naglašava dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih i bakterijskih infekcija.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, kako bi zadovoljio dnevne potrebe za jodom, treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.

Ne dozvolite da vam letnje infekcije pokvare odmor. Pokvarite vi plan dosadnim mikroorganizmima.

Pročitajte još:

Leto u Indiji





Datum: 01.07.2022

Napomena:

Medij: vojvodinauzivo.rs

Link: <https://vojvodinauzivo.rs/leti-se-infekcije-lako-sire-pokvarite-im-zabavu-jodom/>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Leti se infekcije lako šire - pokvarite im zabavu jodom - Vojvodina uživo vesti

INĐIJA - Opština Inđija se nalazi u Vojvodini, u severoistočnom delu Srema. Smeštena je na pola puta između Beograda i Novog Sada, na mestu gde se ukrštaju dva značajna evropska koridora: Koridor 10 (auto put E-75) i Koridor 7 (reka Dunav), te ima veoma povoljan turističko-geografski položaj. Sam položaj opštine pogoduje razvoju turizma. Kako je [...]

Opširnije





Datum: 29.06.2022
Medij: novosadska.tv
Link: <https://novosadska.tv/vest.php?id=75318>
Autori: Redakcija
Teme: Jod

Napomena:

Naslov: Pobedite letnje infekcije JODOM!

Leti često dolazi do pojave bakterijskih ili virusnih infekcija koje se manifestuju prolivom, grčevima u stomaku, mučninom i povraćanjem, a u nekim slučajevima se javlja i blago povišena temperatura. Vrlo lako se prenose, posebno prljavim rukama, kihanjem i kašljanjem. U lečenju je najvažnije povećati unos vode i time sprečiti dehidraciju, odnosno gubitak tečnosti i minerala iz organizma. Bolje sprečiti, nego lečiti! Prvi korak u sprečavanju crevnih zaraznih bolesti je: ojačati imunitet, ali i pranje ruku i adekvatna higijena pranje voća i povrća, dobra termička obrada i čuvanje hrane, izbegavati vodu i led nepoznatog porekla. Dr Dejvid Deri naglašava dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih i bakterijskih infekcija. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi zadovoljio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Ne dozvolite da vam letnje infekcije pokvare odmor!





- Leti često dolazi do pojave bakterijskih ili virusnih infekcija koje se manifestuju dijarejom, grčevima u stomaku, mučninom i povraćanjem

Foto: Pixabay Leti često dolazi do pojave bakterijskih ili virusnih infekcija koje se manifestuju dijarejom, grčevima u stomaku, mučninom i povraćanjem, a u nekim slučajevima se javlja i blago povišena telesna temperatura.

Vrlo lako se prenose, posebno prljavim rukama, kihanjem i kašljanjem. U lečenju je najvažnije povećati unos vode i time sprečiti dehidraciju, odnosno gubitak tečnosti i minerala iz organizma. Bolje je sprečiti, nego lečiti, kaže stara izreka, a koraci u sprečavanju crevnih zaraznih bolesti su:

- ojačati imunitet - pranje ruku i adekvatna higijena
- pranje voća i povrća
- dobra termička obrada i čuvanje hrane
- izbegavati vodu i led nepoznatog porekla

I tu na scenu stupa jod. Čuveni američki stručnjak Dr Dejvid Deri naglašava dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih i bakterijskih infekcija.

Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi zadovoljio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so.

Ne dozvolite da vam letnje infekcije pokvare odmor! (ddl.rs)





ОРГАНИЗМУ ТРЕБА ПОМОЋ ДА БИ ДОБРО ФУНКЦИОНИСАО

И умор последица недостатка јода

За функционисање нашег организма у целости кључно је да се повећа унос јода, истиче др Гери Ворен. Пошто организам не може да произведе јод, требало би да га свакодневно уносимо, јер на тај начин штитимо себе.

Дневне потребе одраслог човека износе 150 микрограма, док се трудницама препоручује дупло више, 300 микрограма јода. Најбољи извори јода су алге, морска риба и јодирана со.

Недостатак јода може да утиче на појаву бројних лоших стања и тегоба. Један од знакова недостатка јода је умор. Људи се осећају исцрпљено када се пробуде, осам или 10 сати спавања ноћу им није довољно или не могу да функционишу цео дан без поподневне дремке. Мањак енергије и осећај умора повезани су с бројним здравственим стањима, али најчешће, симптом су недовољног лучења тироидних хормона.

Мањак јода може да утиче и на појаву депресије. Хипотироидизам (мањак лучења хормона штитне жлезде) може да доведе до осећаја депресије и безвољности, али утиче и на слабије лучења серотонина – хормона среће.

Уколико телу недостаје јод, може да дође и до пораста телесне тежине. Иако је то најчешће последица нездравог начина живота, уколико се јави у комбинацији са симптомима као што су осећај хладноће и изражен умор, могуће је да је узрокован успореним радом штитне жлезде.

Често ова осећања приписујемо стресу, проблемима на послу, финансијским и љубавним проблемима и другим спољним утицајима, али је могуће и да је у питању нешто друго.

Проблеми са несаницом, умором, осећајем анксиозности и депресије могу да указују 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 већину метаболичких процеса у организму.

48002





Datum: 24.06.2022

Napomena:

Medij: pink.rs

Link: <https://pink.rs/lifestyle/413138/pobedite-letnje-infekcije-jodom>

Autori: Redakcija

Teme: Jod

Naslov: Pobedite letnje infekcije jodom



Leti često dolazi do pojave bakterijskih ili virusnih infekcija koje se manifestuju dijarejom, grčevima u stomaku, mučninom i povraćanjem, a u nekim slučajevima se javlja i blago povišena telesna temperatura. Vrlo lako se prenose, posebno prljavim rukama, kihanjem i kašljanjem. U lečenju je najvažnije povećati unos vode i time sprečiti dehidraciju, odnosno gubitak tečnosti i minerala iz organizma. Bolje je sprečiti, nego lečiti, kaže stara izreka, a koraci u sprečavanju crevnih zaraznih bolesti su: - ojačati imunitet - pranje ruku i adekvatna higijena - pranje voća i povrća - dobra termička obrada i čuvanje hrane - izbegavati vodu i led nepoznatog porekla I tu na scenu stupa jod. Čuveni američki stručnjak Dr Dejvid Deri naglašava dominantnu ulogu joda u jačanju imunog sistema, naročito u borbi protiv virusnih i bakterijskih infekcija. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da odrastao čovek, da bi zadovoljio dnevne potrebe za jodom treba da unosi oko 150 mikrograma joda, ali se preventivno dejstvo postiže tek unošenjem većih količina. Najbolji izvori joda su alge, morska riba i jodirana so. Ne dozvolite da vam letnje infekcije pokvare odmor! Autor: Z.L.





Mineral koji čuva imunitet

Odavno se zna da je jod moćan saveznik u borbi protiv virusa i bakterija i da pomaže organizmu da se lakše izbori sa upalnim procesima, koji su češći u letnjem periodu

Manjak joda u svetu je raširen problem, kome se u poslednje vreme posvećuje veća pažnja. Tako je jer ga manje ima oko 700 miliona ljudi, koji zbog toga najviše pate od oboljenja štitne žlezde poznatog u narodu kao gušavost, a nije zanemarljiv ni broj dece koja imaju smanjenu inteligenciju, zatim žena koje imaju problem sa začećem usled disbalansa lučenja polnih hormona... Spisak potencijalnih problema koje u telu izaziva nedostatak ovog mi-

Najbolja odbrana organizma od infekcija je kada putem hrane unosite važne sastojke koji jačaju imunitet

nerala je priličan, a njegov svakodnevni unos je preko potreban jer je reč o mineralu koji se ne skladišti u organizmu.

Jod je važan i zato što pomaže organizmu da se lakše izbori sa upalnim procesima, čemu u prilog idu poslednja istraživanja naučnika koja su pokazala da na svakih 17 minuta krv ponovo prođe kroz tkivo štitnjače, u kom će, ako postoji dovoljna količina joda, bakterije i virusi biti uništeni.

Kako su leti infekcije česte, veoma je bitno preduzimanje koraka za brigu o svom telu i imunom sistemu, kako bismo imali šansu u borbi protiv infekcija. Najbolja odbrana je dobar napad, a najbolji način da pobedite infekcije i ojačate imuni sistem jeste da svakodnevno konzumirate dovoljno ovog dragocennog minerala. Važna stvar je uključivanje raznovrsne hrane bogate jodom.

NAJVEĆI IZVORI JODA

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, školjkama, škampima, čuretini, mleku, spanaću, blitvi, tikvicama, jagodama, brusnicama...

