



Broj 596 | ponedjeljak, 26. februar 2024. / 200 RSD / BIH 4 KM  
 CG 2 EUR / MAK 60 MKD / GR 2.50 EUR / AT, DE 3 EUR  
 CH 4 CHF / LU 3.0 EUR / SLO 2 EUR

**ŠOK OTKRIĆE!**

**ŠABAN SE JAVIO ANI BEKUTI U SNU!**

**HOĆE DA JE SPASE DOK NIJE KASNO!**

**OVO NE MOŽE SEBI DA OPROSTI!**

**PRIJA U PROBLEMU!**

**FILIP JE UCENIO! MORA DA RODI DRUGO DETE!**

**BRENA SE UMEŠALA U NJIHOVU SVADU!**

**SLEDI PAKAO! PSIHIJATAR UPOZORAVA „ANĐELA ĆE SE UBITI ZBOG BOJANE“**

**Frka oko razvoda! MELINA ZAPRETILO HARISU! NEĆU VIŠE DA ČUTIM!**

**Žestoka svada! VIŠE NISU DRUGARICE! MILICA BEŽI OD KARLEUŠE ZBOG OVOGA SU SE POKAČILE!**

0.0596  
 9 772217 633005





Datum: 26.02.2024  
Medij: Star  
Rubrika: Bez naslova  
Autori: naručena objava  
Teme: Minaqua

Napomena:  
Površina: 1315  
Tiraž: 31446



Naslov: MINAQUA

Strana: 1,36

# MINAQUA

## *Samo takva*



# BOGATA JODOM





Datum: 17.02.2024

Napomena:

Medij: centarzdavlja.rs

Link: <https://www.centarzdavlja.rs/blog/kako-sve-more-pozitivno-utice-na-nase-zdravlje.html>

Autori: Redakcija

Teme: Magnezijum, Jod, Plivanje

Naslov: Kako sve more pozitivno utiče na naše zdravlje?

Prevenција i lečenje Prevenција i lečenje More je oduvek privlačilo ljude svojom lepotom, mistikom i mirisom soli u vazduhu. Ali osim što nas očarava svojom lepotom, more takođe ima neverovatne blagodeti za naše zdravlje. Brojna istraživanja su potvrdila pozitivne efekte boravka pored mora na fizičko i mentalno zdravlje ljudi. U ovom tekstu istražićemo kako more pozitivno utiče na naše zdravlje i zašto je važno povremeno se prepustiti njegovim čarima. Smanjuje stres i anksioznost. Jedan od najpoznatijih benefita boravka pored mora je njegov umirujući efekat na um i telo. Bilo da izaberete sofisticiranu lokaciju kao što je Porto Montenegro - luksuzna zajednica na moru ili mirno ostrvo u Grčkoj poput Sirosa, blagotvoran uticaj mora na vaš um je neminovan. Zvuk talasa koji se lagano lome o obalu i miris soli u vazduhu imaju moć da umire nervni sistem i smanje nivo stresa. Studije su pokazale da boravak na plaži može smanjiti nivo kortizola, hormona stresa, što dovodi do opuštanja tela i uma, kao i da ljudi koji redovno provode vreme na plaži imaju manje šanse da se suoče sa depresijom i drugim mentalnim poremećajima. Čak i samo gledanje u horizont može imati terapijski efekat na našu psihi i pomoći nam da se oslobodimo anksioznosti. Poboljšava san. Jedan od najčešćih problema modernog društva je nesanica. Mnogi ljudi se bore sa teškoćama pri spavanju zbog stresa, brzog tempa života i mnogobrojnih drugih faktora. Međutim, boravak pored mora može značajno poboljšati kvalitet sna. Jod u morskom vazduhu ima pozitivan uticaj na funkciju štitne žlezde, koja reguliše hormone spavanja. Jača imuni sistem. Morska voda sadrži minerale poput magnezijuma, kalijuma i joda koji su esencijalni za zdrav imuni sistem. Kupanje u moru može pomoći telu da apsorbuje ove minerale kroz kožu, jačajući tako odbrambeni sistem organizma. Takođe, jod u morskoj vodi ima antimikrobna svojstva i može pomoći u prevenciji infekcija. Redovno izlaganje suncu pored mora takođe podstiče proizvodnju vitamina D, koji je ključan za zdrav imunitet. Preporuka je da se nakon kupanja isperete slatkom vodom kako biste uklonili so sa kože i izbegli njeno isušivanje. Poboljšava zdravlje disajnih puteva i sluznice nosa. Boravak pored mora može imati pozitivan uticaj na zdravlje disajnih puteva i sluznice nosa. Morska voda sadrži mikroorganizme i minerale koji mogu pomoći u čišćenju nosnih kanala i ublažavanju simptoma alergija i respiratornih problema. Takođe, morska so može delovati kao prirodni nazalni dekongestiv, otvarajući disajne puteve i olakšavajući disanje. Inhalacija morskog vazduha može takođe pomoći u redukciji zapaljenja i iritacija u nosu i sinusima. Podstiče fizičku aktivnost. Boravak na plaži pruža brojne mogućnosti za fizičku aktivnost, što je ključno za održavanje zdravog života. Šetnja po pesku, plivanje, surfovanje ili jednostavno igranje odbojke na plaži su sjajni načini da se aktivirate i održite kondiciju. I samo kupanje u moru odličan je način za aktivnost tela - veća gustina morske vode u odnosu na rečnu usled velike količine soli pruža veći otpor pri kretanju, forsirajući telo da pravi veći napor koji vi inicijalno nećete ni osetiti. Osim toga, vežbanje na otvorenom uz prisustvo morske vode može biti posebno osvežavajuće i motivišuće. Preporuka je da se hidrirate tokom fizičke aktivnosti kako biste izbegli dehidrataciju usled izlaganja suncu i fizičkog napora. Pomaže u lečenju kožnih problema. Morska voda ima prirodna svojstva koja mogu pomoći u lečenju raznih kožnih problema. So u morskoj vodi može imati blagotvoran efekat na kožu, smanjujući upalu i ublažavajući svrab. Takođe, sunce i morska voda mogu pomoći u lečenju psorijaze, ekcema i drugih kožnih oboljenja. Ipak, važno je





**Datum:** 17.02.2024

**Napomena:**

**Medij:** centarzdavlja.rs

**Link:** <https://www.centarzdavlja.rs/blog/kako-sve-more-pozitivno-utice-na-nase-zdravlje.html>

**Autori:** Redakcija

**Teme:** Magnezijum, Jod, Plivanje

**Naslov:** Kako sve more pozitivno utiče na naše zdravlje?

---

koristiti zaštitu od sunca kako biste izbegli opekotine i dugoročne štete od prekomernog izlaganja suncu. Preporuka je da se nakon kupanja tuširate kako biste isprali so sa kože i nanesete hidratantnu kremu. Povećava kreativnost i inspiraciju Mnogi umetnici, pisci i kreativni pojedinci pronalaze inspiraciju pored mora. Spokoj i lepota prirode mogu podstaći kreativnost i otvoriti um za nove ideje. Zvuk talasa, miris soli u vazduhu i prelepi pejzaži mogu biti izvor inspiracije za umetničko izražavanje. Takođe, boravak u prirodi povezan je sa smanjenjem stresa i poboljšanjem mentalne jasnoće, što dodatno podstiče kreativni proces. Preporuka je da ponesete sa sobom notes ili blok za crtanje kako biste zabeležili inspiraciju koju dobijate pored mora i iskoristili je kasnije. Boravak pored mora donosi brojne blagodeti za naše zdravlje i blagostanje. Od smanjenja stresa i poboljšanja sna do jačanja imunog sistema i podsticanja kreativnosti, more ima moć da nas osveži i revitalizuje na svim nivoima. Zato sledeći put kada budete imali priliku, prepustite se čarima mora i dopustite svom telu i umu da uživaju u ovom prirodnom leku za zdravlje. Vaše telo i um će vam biti zahvalni.





, a evo i o čemu je reč. Mnogi misle da ispijanje gazirane vode šteti njihovom telu

Pročitajte: 5 načina na koje jod utiče na vaše zdravlje

Najveća zabluda je da gazirana voda „zakiseljava“ organizam

pH želuca je 1.5-3.5, za varenje je, dakle, neophodna kisela sredina. Pijenje negazirane vode sa pH 7 smanjuje kiselost u želucu, a pijenje gazirane sa pH 3.5 održava kiselu sredinu, koja je neophodna za dobro varenje. Zato je najbolje za varenje i metabolizam posle jela popiti čašu ili dve gazirane vode.

Druga neistina u koju se veruje je da gazirana voda oštećuje zubnu gleđ i izaziva karijes.

Karijes izazivaju bakterije, a 99 % bakterija ubija kisela sredina. Hrana za bakterije su šećeri u ugljeni hidrati. Gazirana voda sa pH 3.5 je sredina koja ubija bakterije i korisna je za ispiranje usta i desni.

Zato je dobro posle jela popiti čašu ili dve gazirane vode.

Umesto skupih preparata za ispiranje usta koji su pH 3-3.5, zdravije je popiti čašu gazirane vode i njome ispirati usta! Uz to, unete hranjive minerale i izvršiti hidrataciju organizma!

Najvažnije istine i činjenice o gaziranoj vodi:

- Hormon gladi grelin i hormon sitosti leptin deluju na receptore u grlu i stomaku stvarajući osećaj manjeg ili većeg apetita. Gazirana voda deluje na povećanje leptina i povećava osećaj sitosti. Zato čaša ili dve gazirane vode uz obrok smanjuje apetit i korisna je za sve vrste dijeta.

- Gazirana voda stimuliše iste nervne receptore kao senf, stvarajući prijatan osećaj zalivanja u ustima koji aktivira naše reflekse gutanja. Zato čaša ili dve gazirane vode može da ublaži posledice upale grla.

Lekari sa Klinike „Mayo“ kažu da je gazirana voda jednako zdrava kao i obična voda, a da je jedino važno da se dnevno popije dovoljna količina vode, kako bi se zadovoljile potrebe za hidratacijom.

