



Datum: 27.05.2024

Napomena:

Medij: magicnobilje.com

Link: <https://magicnobilje.com/prirodno-lecenje/morska-mahovina-za-zdravlje/>

Autori: Redakcija

Teme: Magnezijum, Jod

Naslov: Morska mahovina jača imunitet, reguliše štitnu žlezdu, podiže energiju i poboljšava plodnost



Morska mahovina je crvena je bogata hranljivim materijama kao što su jod, vitamini, minerali, antioksidansi i vlakna. Doprinosi zdravlju štitne žlezde i creva, imunološkom sistemu, zdravlju srca i plodnosti. Sadržaj članka Morska mahovina prepuna hranljivih materija, nudi potencijalne zdravstvene prednosti zbog mešavine vitamina, minerala, antioksidanata i vlakana. Ima potencijal da podrži dobro zdravlje štitne žlezde, poboljša funkciju creva, bolje zdravlje srca, poboljša imuni odgovor i još mnogo toga.

Šta je morska mahovina?

Morska mahovina, inače poznata po svom naučnom nazivu *Chondrus crispus*, je vrsta crvenih algi. Uglavnom raste u priobalnim područjima oko Atlantskog okeana. Sa bogatom listom hranljivih materija, stiče slavu kao prirodni dodatak. Kako ljudi sve više vole alternativnu medicinu, morska mahovina postaje popularan izbor za širok spektar prehrambenih i zdravstvenih zahteva. Sadrži ključne vitamine i minerale potrebne za opšte zdravlje. Ima čak i antioksidante, za koje se predlaže da pružaju imunitet protiv oksidativnog stresa i podržavaju zdrav imuni sistem.

Bogata je vitaminima kao što su A, C, D, E i K, zajedno sa vitaminima B grupe kao što su B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin) i B9 (folat). Esencijalni minerali kao što su kalcijum, magnezijum, gvožđe, cink, bakar, mangan, fosfor, kalijum i jod - mineral koji je našoj štitnoj žlezdi potreban za dobro funkcionisanje, takođe se nalaze u morskoj mahovini. **PROČITAJTE I OVO** Ima dijetalna vlakna, koja su dobra za varenje i pomažu u promovisanju bakterija koje su dobre za creva. Takođe sadrži elementima u tragovima poput selena, ključnog za aktivnost antioksidativnih enzima, i vanadijuma, koji bi mogao pomoći u kontroli nivoa šećera u krvi. Morska mahovina se koristi u tradicionalnoj medicini, posebno u Irskoj i na Karibima, vekovima. Koristi se za jačanje imuniteta, pomoć pri varenju, ublažavanje respiratornih oboljenja i ublažavanje bolova i upale u zglobovima. Morska mahovina donosi brojne zdravstvene prednosti

Kao i svaka druga prirodna hrana, morska mahovina ima niz potencijalnih zdravstvenih koristi:

Podrška zdravlju štitne žlezde



Pošto ima puno joda, za morsku mahovinu se kaže da igra ključnu ulogu u podržavanju funkcije štitne žlezde, žlezde zadužene za različite procese kao što su rast, metabolizam i reprodukcija. Za proizvodnju hormona štitne žlezde potreban je unos prave količine joda.

Poboljšava zdravlja creva

Zahvaljujući svom sadržaju dijetalnih vlakana morska mahovina promovira zdravo varenje i deluje kao prebiotik, podstičući rast korisnih bakterija u crevima. Zauzvrat, ovo pomaže u poboljšanju apsorpcije hranljivih materija, nudi zaštitu od štetnih bakterija i doprinosi boljoj pravilnosti creva.

Jačanje imunitet

Morska mahovina je puna antioksidansa i esencijalnih hranljivih materija za koje se predlaže da pomognu imunološkom sistemu, pružajući snagu i otpornost na uobičajene infekcije, viruse i štetne bakterije. Osim toga, njegova predložena antiinflamatorna svojstva mogu smanjiti simptome respiratornih bolesti kao što su prehlada i grip.

Pomoć u smanjenju rizika od raka

Neka istraživanja sugerišu da morska mahovina može pomoći u izbegavanju određenih vrsta raka. Njegov sadržaj antioksidansa može neutralisati slobodne radikale i zaštititi ćelije od mutacija i oštećenja povezanih sa razvojem raka. Neuroprotektivni efekti

Rane studije sugerišu da morska mahovina može imati neuroprotektivne efekte, štiteći mozak i nervni sistem od oštećenja usled oksidativnog stresa i upale. Neke studije čak sugerišu da bi morska mahovina mogla biti korisna u lečenju neurodegenerativnih bolesti poput Parkinsonove i Alchajmerove bolesti. Ipak, potrebno je više istraživanja da bi se potvrdili ovi nalazi. Reguliše

šećer u krvi

Ako odlučite da dodate morsku mahovinu svojoj ishrani, ona može pomoći u regulaciji nivoa šećera u krvi zbog obilja dijetalnih vlakana, koja usporavaju varenje i smanjuju uticaj glukoze na nivo šećera u krvi. Štaviše, određena jedinjenja pronađena u morskoj mahovini povezana su sa poboljšanom osetljivošću na insulin i povećanim unosom glukoze u ćelije. Potrebno je više istraživanja u vezi sa ovim.

Morska mahovina donosi brojne zdravstvene prednosti

Podrška zdravlju srca

Jedna od glavnih potencijalnih prednosti konzumiranja morske mahovine leži u njenom pozitivnom uticaju na zdravlje srca. Bogata omega-3 masnim kiselinama i drugim esencijalnim hranljivim materijama, morska mahovina može sniziti loš (LDL) holesterol, smanjiti rizik od stvaranja krvnih ugrušaka i poboljšati ukupno zdravlje kardiovaskularnog sistema.

Poboljšanje zdravlja kože i kose

Korišćenje morske mahovine u proizvodima za negu kože pokazuje njene pozitivne efekte na zdravlje kože i kose. Ispunjen prirodnim mineralima i vitaminima, hrani i podmlađuje kosu dok održava hidrataciju i elastičnost kože. Takođe može umiriti crvenilo, upalu i suvoću, dajući koži zdrav sjaj.

Povećanje energije i regeneracija mišića

Profil morske mahovine bogat hranljivim materijama čini je dobrim dodatkom za one koji žele da



Datum: 27.05.2024

Napomena:

Medij: magicnobilje.com

Link: <https://magicnobilje.com/prirodno-lecenje/morska-mahovina-za-zdravlje/>

Autori: Redakcija

Teme: Magnezijum, Jod

Naslov: Morska mahovina jača imunitet, reguliše štitnu žlezdu, podiže energiju i poboljšava plodnost

povećaju nivo energije i ubrzaju oporavak mišića nakon napornih treninga. Predlažu se njegove esencijalne aminokiseline, vitamini i minerali da pomognu u regeneraciji ćelija i popravljanju mišićnog tkiva, pomažući da se uspostavi energetski balans tela.

Poboljšanje plodnosti

Iako nisu podržani naukom, neki lični izveštaji sugerišu da morska mahovina može imati pozitivan efekat na plodnost i kod muškaraca i kod žena. To je uglavnom zahvaljujući bogatoj zalihama esencijalnih vitamina i minerala koji podržavaju reproduktivno zdravlje i hormonsku ravnotežu.

Neželjeni efekti morske mahovine

Moguće je imati neželjene efekte ako jedete previše morske mahovine, kao i svaka hrana bogata hranljivim materijama. Na primer, uzimanje previše morske mahovine bogate jodom može dovesti do neravnoteže u vašoj štitnoj žlezdi, što dovodi do stanja kao što su hipotireoza (neaktivna štitna žlezda) ili hipertireoza (preterano aktivna štitna žlezda).

Alergije na jod, školjke i sumpor mogu izazvati alergijske reakcije na morsku mahovinu. Dakle, budite oprezni sa njim ako ste u ovoj grupi jer može izazvati simptome kao što su svrab, crvenilo i otok. Najbolje je da razgovarate sa svojim zdravstvenim radnicima kako biste bili sigurni da je morska mahovina dobro prilagođena vašim jedinstvenim potrebama i situaciji.

Zbog bogatog sadržaja joda, možda nećete želeći da jedete morsku mahovinu svaki dan.

Umerenost je ovde ključna. Dakle, pitajte svog zdravstvenog radnika o tome koje doze i koliko često morsku mahovinu treba uključiti u vašu ishranu. Plateresca; arousa / gettyimages.com

Možda će vas zanimati ?>





Datum: 21.05.2024

Napomena:

Medij: lepotaizdravlje.rs

Link: <https://www.lepotaizdravlje.rs/wellness/suplementi/vitamini-vazni-za-stitnu-zlezdu/>

Autori: Hana Dunderov

Teme: Jod

Naslov: Koji su to najvažniji vitamini za zdravlje štitne žlezde?



Kada štitna žlezda radi usporeno ili ubrzano, promena ishrane je jedan od prvih saveta lekara. Koji su vitamini važni za štitnu žlezdu?

Kada štitna žlezda počne da radi usporeno ili ubrzano, promena ishrane je jedan od prvih saveta lekara. Koji su vitamini važni za štitnu žlezdu? Primećujete li promene u težini, raspoloženju, imate konstantni pad energije... i sumnjate da je možda vaša štitnjača van kontrole? Ili vam je već utvrđen ovaj problem, ali vam propisana terapija ne pomaže u potpunosti? Kad je štitna žlezda u fokusu, važni su i ishrana, i zdrave navike uz upravljanje stresom, ali i unos određenih suplemenata. Ipak, stručnjaci pritom pozivaju i na oprez. Zašto je štitna žlezda tako važna?

Štitasta (ili tireoidna) žlezda je endokrina žlezda koja kontroliše svaku ćeliju našeg organizma.

Ona igra ključnu ulogu u regulaciji mnogih funkcija u organizmu, uključujući metabolizam, telesnu temperaturu, rad srca i nivo hormona. Reguliše disanje, menstrualno zdravlje i telesnu težinu.

Koji su simptomi poremećaja u radu štitne žlezde? Najčešće se dijagnostifikuju dva osnovna poremećaja u radu štitne žlezde: hipotireoza i hipertireoza. Hipotireoza se javlja usled sporijeg rada štitne žlezde, odnosno usled nedovoljnog lučenja tireoidnih hormona (T2, T3, T4, TSH) u organizmu. Poseban oblik hipotireoze jeste Hašimoto, bolest vrlo česta u današnje vreme.

Pojačan umor, neuredni ciklusi, povećanje telesne težine, otoci, opadanje kose i česte promene raspoloženja samo su neki od znakova smanjene aktivnosti štitaste žlezde - hipotireoze.

Hipertireoza je stanje kada štitna žlezda proizvodi previše hormona štitne žlezde, što može uzrokovati simptome kao što su ubrzan srčani ritam, gubitak u težini, nervoza i umor. Zatim kratak dah, dijareja, bol i iritacija oka, menstrualne nepravilnosti, nesаница... Gravesova bolest je još jedna autoimuna bolest, ali ona uzrokuje hipertireozu i često je povezana sa simptomima kao što su proptozna (izbočenje očiju) i oticanje vrata. Prvo što vam lekari, uz propisanu terapiju, savetuju jeste da korigujete ishranu ili, eventualno počnete da uzimate suplemente za zdravlje štitne žlezde. Samo, ovde morate biti oprezni: nisu svi suplementi kvalitetni, nisu svi istog sastava i najbolje je da slušate preporuke lekara. Koji vitamini su dobri za štitnu žlezdu? A šta lekari kažu?





Datum: 21.05.2024

Napomena:

Medij: lepotaizdravlje.rs

Link: <https://www.lepotaizdravlje.rs/wellness/suplementi/vitamini-vazni-za-stitnu-zlezdu/>

Autori: Hana Dunderov

Teme: Jod

Naslov: Koji su to najvažniji vitamini za zdravlje štitne žlezde?

Mnogi vitamini i minerali podstiču pravilan rad štitaste žlezde, ali cink i selen se uvek izdvajaju kao posebno značajni.

Tačno 30 mg cinka samog, ili u kombinaciji sa selenom, značajno poboljšava funkciju štitaste žlezde kod osoba sa Hašimoto tireoiditisom. Smatra se da adekvatan dnevni unos selena direktno utiče na zdravlje i funkciju štitaste žlezde, dok su optimalne vrednosti cinka neophodne kako bi se sintetisale dovoljne količine tireoidnih hormona: T3, T4 i tireostimulišućeg hormona - TSH. Studije su pokazale da suplementacija sa 200 mcg selena dnevno, kod osoba sa Hašimoto tireoiditisom, može da dovede do značajnog sniženja nivoa antitireoglobulinskih i anti TPO antitela, kao i da utiče na poboljšanje raspoloženja. Selen dokazano pomaže i kod ljudi sa Gravesovom bolešću. Healthline.com i njihovi stručnjaci kao neke od najvažnijih hranljivih materija za zdravlje štitne žlezde navode sledeće:

Cink Još jedan mineral neophodan za proizvodnju hormona štitne žlezde. Optimalna koncentracija cinka je potrebna za zdrave nivoe T3, T4 i hormona koji stimuliše štitnjaču (TSH). Selen je mineral potreban za proizvodnju tiroidnih hormona, pomaže u zaštiti štitne žlezde od oštećenja izazvanih oksidativnim stresom. Štitna žlezda sadrži velike količine selena, a nedostatak može dovesti do disfunkcije štitne žlezde. Jod je ključan za funkciju štitne žlezde. U stvari, trenutno je jedina poznata uloga joda da podrži proizvodnju tiroidnih hormona. Trijodtironin (T3) i tiroksin (T4) su tiroidni hormoni koji sadrže jod. Nedostatak joda uzrokuje bolest štitne žlezde. Gvožđe Štitnoj žlezdi je potrebno gvožđe da pretvori T4 u T3, aktivni oblik tiroidnog hormona. Nedostatak gvožđa je povezan sa disfunkcijom štitne žlezde. Vitamini A, B i E Ostali nutritivni sastojci, uključujući vitamine B i vitamine A i E, takođe su potrebni za optimalnu funkciju štitne žlezde. Nedostatak jednog ili više hranljivih sastojaka može se negativno odraziti na zdravlje štitne žlezde ili povećati rizik od bolesti štitne žlezde. Koliko su ishrana i vitamini zaista važni za štitnu žlezdu? Za većinu ljudi, pridržavanje ishrane bogate hranljivim materijama dovoljno je za održavanje optimalne funkcije štitne žlezde. Međutim, određene grupe bi trebalo da dopune svoju ishranu vitaminima, mineralima i drugim hranljivim materijama kako bi održale zdravlje svoje štitne žlezde. Reč je o ljudima na restriktivnoj ishrani, trudnice ili dojilje i one koji imaju neko specifično stanje štitne žlezde ili druge zdravstvene probleme. Još jednom napominjemo, uvek je važno biti pod lekarskim nadzorom kako biste zajednički smislili zdrav i siguran plan koji se zasniva na vašim specifičnim potrebama i zdravstvenom stanju.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25758370/> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6316875/> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5331475/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28290237/> Andrey Popov/istock/Gettyimagesplus





Datum: 20.05.2024
 Medij: Star
 Rubrika: Bez naslova
 Autori: naručena objava
 Teme: Minaqua

Napomena:
 Površina: 1322
 Tiraž: 31446



Naslov: MINAQUA Samo takva

Strana: 1,36

Broj 602 | ponedjeljak, 20. maj 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

LUNA SVE GUBI AKO MARKO ODE U ZATVOR!

PRETI MU 3 GODINE ROBIJE!

ČERKA NAPALA BOŽINOVSKU:

ZBOG TEBE SAM TRPELA HOROR I NASILJE!

STRAŠNI DETALJI

GOCA U SUZAMA: ONA PRAVI MONSTRUMA OD MENE DA ME KAZNI!

KAKAV ŠOK!

JK otkrila: ŽELJKU SE SVIĐA MOJA VAGINA!

HIT! EVO ŠTA JE JOVANA URADILA!

BIĆE ŽESTOKO!

ČERKA SPREMILA OSVETU ZA MAJU!

STANISLAVU STIŽU SVI DOKAZI!

ZLATA I PEJA OBNOVILI LJUBAV!

TANJA SAVIĆ HITNO PRODAJE ŠTAN!





Datum: 20.05.2024
Medij: Star
Rubrika: Bez naslova
Autori: naručena objava
Teme: Minaqua

Napomena:
Površina: 1322
Tiraž: 31446



Naslov: MINAQUA Samo takva

Strana: 1,36

MINAQUA

Samo takva

1911. ROMA

1911. PARIS

1911. LONDON

BOGATA JODOM

