

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	A jeni të stresuar? Këto janë 7 bimët “qetësuese”
ADRESA	https://www.balkanweb.com/a-jeni-te-stresuar-keto-jane-7-bimet-qetesuese-qe-duhet-te-mbahen-ne-shtepi/
BURIMI	balkanweb.com
GJENDJA	edited

KOHA

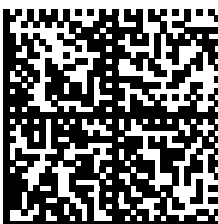
KAPUR NGA NE	5 shtator 2026, 11:08:34 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
LEXUAR NGA FAQJA	7 shtator 2018, 11:00:00 UTC <i>Portali nuk e deklaroi datën në asnjë formë makinë-lexueshme; kjo është ora e shkruar për njeriun, e lexuar nga faqja me meto dën text_date. Dritarja: 7 shtator 2018, 10:59:00 UTC → 7 shtator 2018, 11:01:00 UTC. Kalon nga një rregull i yni që mund të gabojë, prandaj shfaqet si e lexuar dhe jo si e deklaruar.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	067ec27dd669dab9fa0e3c64a1ca875234d2f6da48c67d2e0fda89bcefd5d93
TEKSTI	01f7efd2f4a1a2a6ec4b46fcf0b605596216c25ac3f95c1e67c4106b1bcdb5c2
PAMJA	d8088c16ca8b51b7bbd619dbf5c104889813b5d34e098fe4f48815d61326967c

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	ac9fa317d1e35a5fb48b6d38a2a082abbbaa422197ae90de302b5a700e275cad
E MËPARSHMJA	ceb680b2a3034aba4ae0c2b513c2a6ea4ab74dd526321aaad784575c4c5c1de3
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/ac9fa317d1e35a5fb48b6d38a2a082abbbaa422197ae90de302b5a700e275cad>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored · dritarja 1280×1024 px

 [balkanweb back button](#)

- [Balkanweb TV](#)
- [Foto Galeri](#)
- [Emisione](#)
- [Moti](#)
- [Sondazh](#)
- [Shtypi](#)
- [Dossier](#)
- [Shëndeti](#)
- [Gatimi](#)
- [Horoskopi](#)
- [News24](#)
- [Kontakt](#)

 [balkanweb e madhe](#)

-
-
-

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
- [Sport](#)
- [Bota](#)
- [Kulturë](#)
- [Metropol](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

 [balkanweb e madhe](#)

 [gazeta shqiptare](#)

Kërko këtu

 [Download on Apple Store](#)  [Get it on Google Play](#)

- [Fillimi](#)
- [Minutë pas minute](#)
- [Shqipëria](#)
 - [-Kronikë](#)
 - [-Politikë](#)
 - [Aktualitet](#)
 - [-Ekonomi](#)
 - [-Sociale](#)
 - [-Kulturë](#)
- [Politikë](#)
- [Kronikë](#)
- [Ekonomi](#)
- [Kosova](#)
- [Rajoni](#)
 - [-Greqi](#)
 - [-Magedoni](#)
 - [-Serbi](#)
- [Sport](#)
 - [-Bota](#)
 - [-Shqipëri](#)
 - [EURO 2024](#)
- [Bota](#)
 - [USA 2024](#)
 - [Lufta në Ukrainë](#)
- [Kulturë](#)
 - [-Art](#)
 - [-Libra](#)
 - [-Filma](#)
 - [-Muzikë](#)
- [Metropol](#)
 - [-Kuriozitete](#)
 - [-Life-Style](#)
 - [-Personazhe](#)
 - [-Show Bizz](#)
- [Analiza](#)
- [Teknologji](#)
 - [-Auto-Moto](#)
 - [-Pc-Mobile](#)
 - [-Shkence](#)
- [Shëndeti](#)
- [Horoskopi](#)
- [Emisione](#)

[Minute pas minute](#)

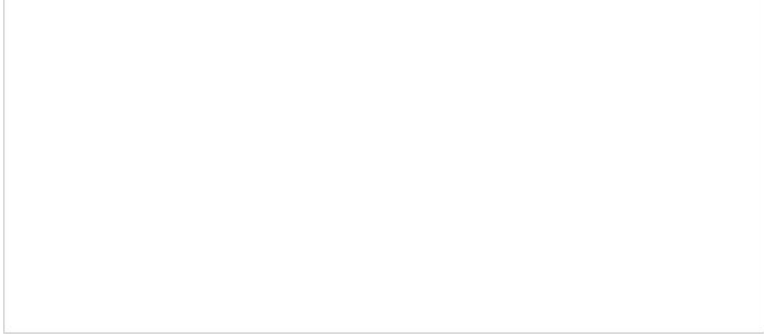
- [EKSKLUZIVE! “Ti merru me qeverinë”. Ahmetaj zbardh bisedat e Ron Yeffet: Procesin duhet ta bëjmë në mënyrë të heshtur! Mediat ...](#)
- [Mbyllet tubimi i 102, thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)
- [Arben Ahmetaj: Thonë se Rama nuk merr para, por edhe El Chapon nuk e kapën duke shpërndarë drogë. Nxjerrja e News24 nga godina...](#)
- [VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico's, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)
- [102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës](#)

- [Fillimi](#)
- [>](#)
- [-Kuriozitete](#)

A jeni të stresuar? Këto janë 7 bimët “qetësuese”

07 Shtator, 2018 13:00





Madhësia e tekstit:

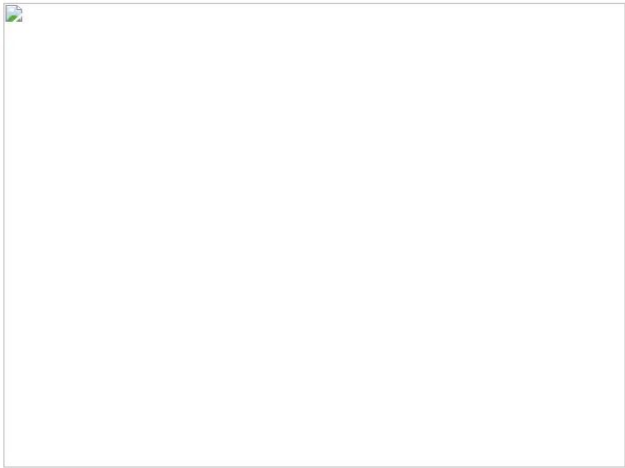
Balkanweb app Download on Apple Store Get it on Google Play

-
-
-
-
-
-
-

SHBA – Të kujdesesh për lulet sidomos ato me gjethe jeshile ndihmon për të larguar stresin dhe mërzitjen. Të paktën kështu thotë një studim i fundit në i universitetit Wheeling Jesuit University në SHBA. Ja disa nga bimët me gjethe të gjelbër që mund t'i mbani në shtëpi për të larguar stresin dhe mërzitjen shkruan Corriere.

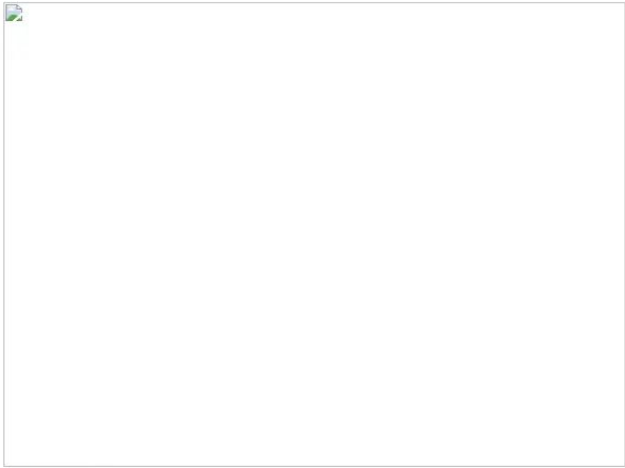
1. Nenexhiku

Ai është shumë i mirë edhe për gatime të ndryshme. Kjo barishte aromatike është gjithashtu e njohur për vetitë e saj qetësuese dhe antistres.



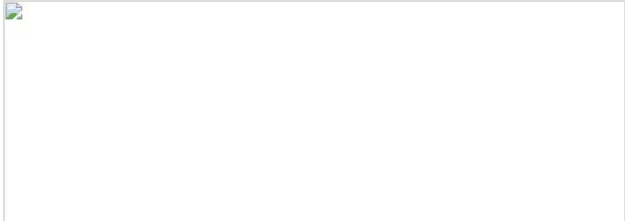
2. Jasemini

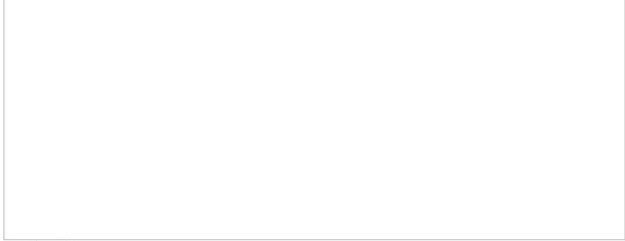
Jasemini është i bukur për t'u parë dhe ka një aromë të mrekullueshme. Por jasemini ka edhe një efekt qetësues në sistemin nervor. Sipas studimit të universitetit "Ruhr University" në Bochum, Gjermani të bërë në disa minj në kafaz, sa herë që lëshohej aromë jasemini ata mblidheshin në një qoshe dhe rrinin të qetë e nuk lëviznin.



3. Aloe vera

Kjo lloj bime njihet për aftësitë e saj hidratuese dhe si një ilaç kundër djegieve. Gjithashtu aloe vera është në gjendje të pastrojë ajrin nga faktorë ndotës dhe natën lëshon oksigjen, duke bërë që të pushoni të qetë.





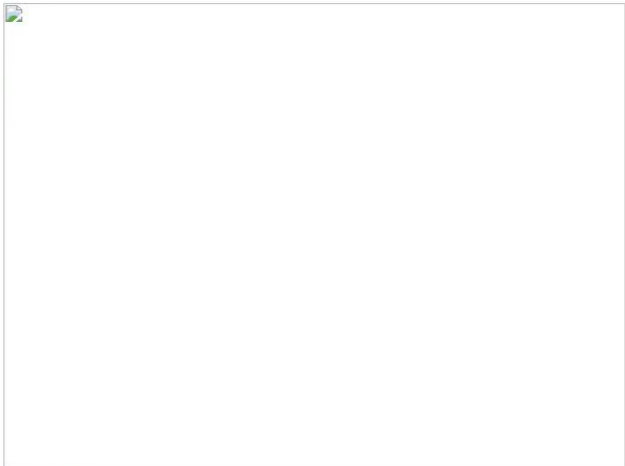
4. Livando

Kjo lloj bime që çel lule dhe ka një aromë shumë të mirë është përdorur në mjekësi për shekuj me radhë për të qetësuar nervat dhe për ndihmuar ngritjen e humorit. Një studim i drejtuar nga një grup studentësh të infermierësh ka treguar se si aroma e livandos mund të ulë ndjeshëm ritmin e zemrën në situata stresuese.



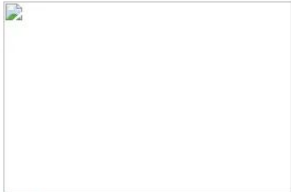
5. Sansevieria, lulja gjarpër ose siç njihet në jetën e përditshme gjuhë vjehrrë

Një studim i NASA-s zbuloi se kjo lloj bime është e aftë të pastrojë ajrin nga njëqind toksina dhe të lëshojë oksigjen brenda natës. Ajo përmirëson nivelet e energjisë, lehtëson dhimbjet e kokës dhe lehtëson frymëmarrjen. Ajo karakterizohet nga gjethe të ngushta të gjelbra të errëta dhe me vija të lehta në majën e tyre. Sansevieria njihet edhe me një emër tjetër ” gjuhë vjehrrë”, ndoshta për shkak të majave të saj të mprehta.



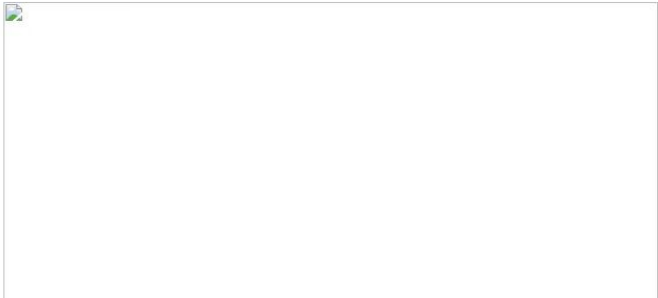
6. Borziloku

Falë një hulumtimi të bërë tek minjtë në laborator, nga një ekip shkencëtarësh japonezë, është zbuluar se ekspozimi ndaj linalool-it (një përbërës organik nga i cili është i pasur) ndihmon për të zvogëluar aktivitetin e gjeneve që janë aktivizuar në situatat e stresit.



7. Palma areca

Kjo lloj bime përveç se shërben për të ardhurat shtëpinë, ajo është dhe një lloj “pastrues” ajri. Sipas një studimi të NASA-s palma areca është në gjendje të ulë nivelin e toksinave në ajër. Të thithësh ajër të pastër si zgjuar ashtu edhe kur jemi në gjumë na ndihmon të ndihemi mirë si fizikisht ashtu edhe psikologjikisht.





(er.cu/BalkanWeb)

© **BalkanWeb**

Për t'u bërë pjesë e grupit "**Balkanweb**" mjafton të klikoni: [Join Group](#) dhe kërkesa do t'ju aprovohet menjëherë. [Grupi Balkanweb](#)

Etiketa:

- [bimet ne shtepi qe largojne stresin](#)

Të ngjashme



[Zbulim i rrallë në Egjipt, shkretëtira fsheh dhëmbët e peshkagëve prehistorikë](#)

01 Shtator, 2026



[Nga ngjyra e dyerve te ndalimi i ushqimit të shpejtë, njihuni me fshatin më të rreptë të Britanisë! Rregullat e çuditshme që vendosin për të jetuar atje](#)

31 Gusht, 2026

loading...

Të Fundit nga -Kuriozitete



[Rekord i pazakontë! Foshnja shpallet artisti më i ri në botë nga Guinness](#)

30 Gusht, 2026



[Ndodh në Austri! Alpinisti gjen çantën e shpinës që humbi 60 vjet më parë gjatë shkrirjes së akullnajës](#)

27 Gusht, 2026



[Mikroplastikat dhe lidhjet me problemet në mëlçi/ Studimi i ri ngre shqetësime për ndikimin e polietilenit](#)

16 Gusht, 2026



[Thatësira zbulon rrënojat në Angli, fshati i zhdukur nën ujë rishfaqet pas gati 50 vitesh](#)

11 Gusht, 2026



[Vala e të nxehtit dhe rreziku nga temperturat e larta/ Shenjat që nuk duhen neglizhuar, si të shmangim lodhjen nga nxehtësia](#)

07 Gusht, 2026



[Përplasje spektakolare në Hënë! Raketa e SpaceX krijon një krater të ri](#)

06 Gusht, 2026

Kategoria Video



[Mbyllet tubimi i 102. thirrjet e protestuesve: Nesër më shumë](#)

09 Shtator, 2026



[VIDEO/ PSG e nis frikshëm Championsin, Liverpool fiton ndaj Atletico, një gol vendos Napoli-Arsenal](#)

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori1

102 ditë protestë/ Nuk ndalen protestuesit, marshim kilometrik në rrugët e Tiranës

09 Shtator, 2026

21 Dhjetori2

“Dorëheqje”/ Protestuesit ulen tek Kryqëzimi tek 21 Dhjetori, bllokojnë qarkullimin e mjeteve

09 Shtator, 2026

Shanto1

“Durrësi fundi”/ Protestuesit mbërrijnë tek Vasil Shanto, thirrje të forta kundër qeverisë: Rama në burg, Balluku në burg

09 Shtator, 2026

Marshii Drejtoria

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.